

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Bekal yang sangat penting bagi manusia dalam kehidupan ini adalah dengan percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Ketika seseorang percaya terhadap hal itu, maka dia akan mampu melakukan berbagai hal sesuai dengan yang diyakini. Dari dalam diri akan muncul motivasi yang akan mendorongnya untuk selalu berusaha dalam mencapai tujuan. Untuk meraih sebuah kesuksesan, sangat perlu bagi individu menanamkan rasa percaya diri sebagai modal awal untuk menghadapi berbagai rintangan dalam proses perjalanannya.

Allah SWT. berfirman dalam Q.S. Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.
(Qur'an Kemenag RI, 2022)

Dalam ayat tersebut Allah memberikan larangan bersedih dan berputus asa karena Allah telah menciptakan manusia dengan derajatnya yang lebih tinggi dari makhluknya yang lain. Jadi, sebagai ciptaan-Nya yang lebih sempurna tidak boleh manusia merasa takut akan tantangan dalam kehidupan serta manusia harus percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk dapat berjalan diatas kehidupan.

Kepercayaan diri sebenarnya dimiliki oleh setiap manusia, hanya saja ada porsinya masing-masing tergantung dengan kondisi individu tersebut.

Pengaruh percaya diri terletak pada sikap kehati-hatiannya terhadap suatu hal, tidak bergantung pada sesuatu, tidak serakah, memiliki toleransi, serta cita-cita (Lauster, 2022: 4). Kepercayaan diri ini dapat mempengaruhi sikap kehati-hatian seseorang terhadap tindakan yang dilakukannya, menimbulkan kemandirian dalam diri agar tidak bergantung pada orang lain, membuat seseorang menjadi lebih toleran karena berusaha untuk tidak mengedepankan egonya. Seseorang yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya akan memiliki banyak cita-cita yang ingin dicapai agar potensi dalam dirinya terus berkembang.

Rasa percaya diri pertama kalinya ditanamkan di keluarga. Keluarga merupakan lingkungan yang akan sangat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku dan menentukan tujuan dalam hidupnya (Fabiani dan Krisnani, 2020: 40). Sebelum seseorang menempuh dunia pendidikan secara formal, mereka akan memperoleh banyak pembelajaran dari para orangtua. Pengalaman hidup anak di lingkungan sekitarnya akan sangat mempengaruhi proses terbentuknya kepercayaan diri mereka tak terkecuali siswa Sekolah Menengah Kejuruan.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada di fase perkembanganremaja madya atau berada pada usia 15-18 tahun (Sugiyarlin dan Supriatna, 2020: 232). Menurut Debi (Pratiwi, 2020: 3), remaja mengalami masalah emosional dan berperilaku dalam berbagai cara. Karena transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah kejuruan, siswa menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, termasuk

intensitas dalam berinteraksi dengan teman sebaya serta berinteraksi dengan guru lebih sering. Hal ini akan mempengaruhi kepercayaan diri siswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya, begitupun siswa yang telah mendapatkan diagnosa dari ahli bahwa siswa tersebut mengalami gangguan kecemasan sosial seperti salah satu siswa di SMK Bakti Nusantara.

Berdasarkan hasil wawancara awal bersama salah satu Guru BK di SMK Bakti Nusantara 666 tepatnya bulan Oktober 2023 lalu, telah diperoleh informasi bahwa terdapat salah satu siswanya mengalami gangguan kecemasan terhadap lingkungan sosial. Berawal pada tahun 2022 ajaran baru, terindikasi seorang siswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, memiliki keraguan untuk menunjukkan minat dan bakatnya dalam bidang yang diminati, serta sering berpikir bahwa ketika dia berbuat kesalahan di sekolah, teman kelas dan guru akan memandangnya sangat buruk sehingga membuat siswa tersebut merasa bahwa dia telah mempermalukan dirinya sendiri. Siswa merasa terganggu ketika ada kegiatan sekolah yang melibatkan banyak orang. Dia lebih memilih menyendiri di ruang BK untuk menghindari keramaian tersebut.

Menurut sudut pandang guru BK, hal itu merupakan persepsi yang terbentuk dari gangguan kecemasan siswa terhadap lingkungannya. Padahal siswa tersebut memiliki keterampilan membuat gambar animasi dan berhasil memasuki kejuruan yang sesuai keinginannya dengan harapan dapat mengembangkan keterampilan dalam menggambar. Tetapi pada

kenyataannya, siswa ini kurang memiliki keyakinan terhadap potensi yang dimiliki bahkan takut akan pandangan orang-orang jika dirinya diminta untuk membuat sebuah karya seni baru diluar dari karya-karya yang biasa dibuat dan tidak yang tidak terlalu ia kuasai. Kondisi tersebut akan membuatnya merasa takut dan tidak mau berkarya lagi. Selain itu, siswa tidak ingin mengikuti beberapa mata pelajaran yang membuatnya cukup merasa cemas jika melibatkan banyak orang. Sehingga interaksi dirinya dengan teman-teman kelas kurang berjalan dengan baik.

Normalnya, siswa sekolah menengah itu menghabiskan banyak waktu di sekolah disertai dengan mata pelajaran yang cukup berat dan pada akhirnya membebani memori mereka. Akibatnya, siswa terkadang menjadi bosan, keletihan, serta tidak mampu lagi memahami apa yang disampaikan oleh guru selama proses pembelajaran berlangsung. Terkadang siswa tidak termotivasi untuk belajar karena jenuh dan terlalu lelah. Hal tersebut menyebabkan penurunan terhadap nilai dalam beberapa mata pelajarannya. Tetapi hal tersebut tidak cukup menjadi penyebab terjadinya kecemasan sosial terhadap siswa. Justru merupakan tantangan yang harus dilalui siswa dalam proses menempuh dunia pendidikan.

Kurangnya kepercayaan diri yang dialami salah satu siswa di SMK Bakti Nusantara ini bisa dibilang cukup wajar jika siswa masih mau berusaha untuk mengenali minat dan bakatnya dalam jurusan yang telah dipilih. Karena setiap siswa memiliki potensi, kecakapan, motivasi, serta minat dan bakat yang unik. Keunikan dalam diri masing-masing siswa tentunya menjadi pembeda

bagi satu sama lain. Untuk memunculkan potensi, minat dan bakat siswa, tentunya mereka harus memiliki rasa kepercayaan diri. Seorang siswa yang berhasil memiliki rasa percaya diri yang kuat tidak akan menganggap bahwa kegagalan adalah musuh, tetapi justru merupakan salah satu jalan menuju keberhasilannya. Sayangnya, tidak semua siswa memiliki rasa percaya diri yang cukup. Rasa takut, malu, atau keraguan merupakan kendala bagi siswa dengan kecemasan sosial dalam mengikuti proses pembelajaran di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jefferies dan Ungar terhadap remaja di tujuh negara, termasuk Brasil, Cina, Indonesia, Rusia, Thailand, Amerika Serikat, dan Vietnam, menunjukkan bahwa Amerika Serikat memiliki tingkat kecemasan sosial tertinggi, mencapai prevalensi sekitar 57,6%. Sementara itu, tingkat kecemasan sosial pada remaja di Indonesia dilaporkan sebesar 22,9%. Sayangnya, hingga saat ini, belum ada data resmi terkait kecemasan sosial dari Departemen Kesehatan Indonesia karena minimnya informasi terkait gangguan ini (Jefferies dan Ungar, 2020: 5).

Padahal, kecemasan sosial merupakan salah satu fenomena psikologis yang terjadi dalam kehidupan ini karena berhubungan dengan kondisi jiwa seseorang. *American Psychiatric Association* (APA) menyatakan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terdiam dalam diri seseorang terhadap satu atau beberapa situasi sosial yang berhubungan dengan tingkat pencapaiannya, yang membuat individu harus menghadapi banyak orang yang

tidak dikenali atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain dan mengalami ketakutan bahwa dirinya akan dihina dan dipermalukan.

La Greca dan Lopez (Ekajaya, 2019: 97) telah melakukan penelitian dengan hasil bahwa salah satu penyebab kecemasan sosial ini terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan situasi baru dan dibutuhkan penyesuaian terhadap situasi tersebut. Hal ini bisa terjadi bersamaan dengan masa pubertas remaja yang terjadi pada usia 10 sampai dengan 13 tahun, karena secara fisik akan terjadi perubahan pesat sekaligus dengan perkembangan kognitif dalam kemampuan intelektualnya

Kecemasan menjadi penghalang salah satu siswa SMK Bakti Nusantara 666 untuk berpartisipasi dalam interaksi sosial. Karena gangguan ini ditandai dengan keadaan suasana hati yang memberikan efek negatif dan gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang merasa khawatir tentang kemungkinan munculnya bahaya atau kemalangan di masa mendatang. Ketakutan dapat mencakup perasaan, perilaku, serta respons-respons fisiologis seperti, panik, tegang, bingung, dan tidak fokus.

Kecemasan akan dianggap wajar jika dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar atau meraih cita-citanya, tetapi jika tingkat kecemasannya terlalu berlebihan akan berdampak negatif. Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor penghambat siswa dalam belajar karena mengganggu fungsi kognitif seperti, kemampuan dalam berkonsentrasi, proses mengingat, membentuk konsep, menghambat proses dalam pemecahan suatu masalah. Menurut Rudiansyah, Amirullah dan Muhammad Yunus jika kecemasan

tersebut sudah ada pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (*somatik*) seperti gangguan dalam sistem pencernaan, sering buang air, pusing, gangguan jantung, rasa sesak di dada, badan yang gemetar, bahkan lemas hingga pingsan (Syafira, 2022: 2)

Ghufron mengemukakan penyebab kecemasan lainnya yang terjadi pada siswa diantaranya bisa berasal dari pengalaman negatif serta pikiran yang tidak masuk akal (Hanim dan Ahlas, 2020: 42). Begitupun dengan salah satu siswa SMK Bakti Nusantara 666 yang menjadi salah satu subjek penelitian ini, guru BK yang menangani permasalahannya mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan sosial siswa tersebut dikarenakan sebelumnya siswa pernah mengalami kegagalan, penolakan, rasa tidak dianggap, dll. Sehingga muncul kecemasan yang berasal dari pikirannya berupa ketakutan akan hal yang akan terjadi pada masa mendatang dimana hal itu belum tentu memalukan atau membahayakan bagi siswa tersebut.

Dengan demikian, hal tersebut berkaitan tentang pentingnya peran Guru BK di sekolah. Pada dasarnya, bimbingan dan konseling adalah proses memberikan bantuan kepada siswa yang bersangkutan dengan kepribadiannya untuk mempengaruhi perilaku serta membantu mereka dalam mencapai potensi yang dimiliki. Bimbingan dan konseling hanya dapat dilakukan oleh individu yang memiliki keahlian, pengetahuan, keterampilan, sikap, dan pengalaman yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan.

Untuk mengatasi kecemasan sosial pada siswa dapat berlanjut, Guru BK SMK Bakti Nusantara 666 dipercaya bisa memberikan layanan bimbingan

dan konseling dengan membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kepercayaan dirinya. Guru BK dipercaya dapat mengatasi permasalahan siswa dengan melakukan pendekatan yang sesuai agar memperoleh kepercayaan dari konseli, sehingga diperoleh informasi lebih jelas terkait permasalahan utamanya. Sebelum layanan bimbingan dan konseling dilaksanakan, perlu beberapa tahapan serta proses yang harus dilalui guru BK dan siswa untuk mencapai tujuan yang telah disepakati keduanya. Guru BK SMK Bakti Nusantara 666 terlebih dulu melakukan *placement test* terhadap siswa yang telah didiagnosa psikolog mengalami kecemasan sosial digabungkan dengan siswa yang memiliki masalah lainnya untuk mengetahui layanan dan bimbingan seperti apa yang dibutuhkan siswa dalam meningkatkan kepercayaan dirinya.

Oleh karena itu, pembahasan ini berkaitan dengan permasalahan siswa di SMK Bakti Nusantara 666 yang telah diberikan diagnosa oleh ahli mengalami kecemasan sosial. Guru BK semaksimal mungkin membantu siswa tersebut agar lebih fokus pada potensi yang dimiliki dibandingkan dengan kecemasan sosial yang tengah dialami. Salah satu tujuan Guru BK di SMK Bakti Nusantara 666 pada permasalahan ini adalah membuat siswa lebih percaya diri dalam mengikuti setiap kegiatan di sekolah serta membantu siswa mengembangkan minat dan bakat pada bidang yang diminati oleh siswa.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti merasa tergerak untuk melakukan penelitian hingga merumuskan judul "**Peran Guru Bimbingan Konseling untuk Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa**

dengan Kecemasan Sosial” Penelitian di SMK Bakti Nusantara 666.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, maka fokus penelitian yang peneliti peroleh, diantaranya:

1. Bagaimana peran guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial?
2. Bagaimana proses guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial?
3. Hasil guru bimbingan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui peran guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
2. Untuk mengetahui proses guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
3. Untuk mengetahui hasil guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.

D. Manfaat Penelitian

Apabila penelitian ini dilaksanakan dengan baik, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi untuk mengkaji dan menganalisis lebih lanjut terkait peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
- b. Penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai bagaimana peran guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik yang harus mendapatkan perhatian khusus di sekolah umum

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti mendapatkan wawasan lebih luas terkait peran guru BK yang memfasilitasi siswa dengan kecemasan sosial untuk meningkatkan kepercayaan dirinya agar merasa nyaman berada di lingkungan sekolah, baik itu ketika proses pembelajaran, bersosialisasi dengan teman sebaya, guru kelas, dan guru BK.
- b. Bagi keluarga serta masyarakat dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk refleksi bahwa setiap anak memiliki hak untuk mendapatkan pendidikan sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk menghindari kesamaan antara pembahasan penelitian sebelumnya dan yang baru ditulis, berikut adalah beberapa temuan penelitian yang dikumpulkan oleh penulis:

1. Penelitian pada skripsi Fariz Iqbal tahun 2021 mengenai "*Peran Guru Bimbingan Konseling (Bk) Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VII Dengan Menggunakan Layanan Konseling Individual Di MTsN 9 Cirebon*". Perbedaan penelitian Fariz dengan peneliti saat ini adalah subjek yang diteliti serta lembaga penelitian yang dipilih. Peneliti memilih subjek yang sudah dipastikan dengan kuat melalui data yang ada bahwa subjek mengalami kecemasan sosial. Sedangkan persamaan penelitian Fariz dengan penelitian ini terletak pada fokus penelitiannya mengenai proses serta peran guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Penelitian dalam jurnal yang ditulis oleh Yuwinda Gori, Sesilianus Fau, dan Bestari Laia mengenai "*Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas IX di SMP Negeri 2 Toma Tahun Pelajaran 2022/2023*". Perbedaan penelitian ini dengan Yuwinda dkk. yaitu terletak pada fokus permasalahan yang diambil, dimana peneliti menetapkan satu orang siswa saja yang mengalami gangguan kecemasan sedangkan Yuwinda dkk. meneliti kepercayaan diri seluruh siswa kelas IX. Persamaannya terletak pada salah satu fokus permasalahan dimana penelitian sebelumnya ini juga membahas terkait

peran guru BK untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

3. Penelitian pada skripsi Ivo Pratiwi tahun 2020 mengenai "*Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan*". Persamaan penelitian ini adalah membahas peran guru BK dalam mengurangi kecemasan siswa. Perbedaannya terletak pada layanan bimbingannya, peneliti menggunakan layanan bimbingan secara individu sedangkan dalam penelitian Ivo Pratiwi konselor memberikan layanan bimbingan secara kelompok. Batasan masalah dari penelitian Ivo Pratiwi yaitu mengenai peran guru BK dan faktor penyebab kecemasan pada siswa, sedangkan peneliti membahas mengenai peran guru BK dan faktor pendukung serta penghambat guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
4. Penelitian pada skripsi Ayu Lestari tahun 2019, "*Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Introvert di SMK Tritech Informatika Medan*". Ayu Lestari menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa introvert melalui konseling individu. Perbedaan penelitian ini dengan skripsi Ayu Lestari yaitu: pertama, dari subjek penelitian yang hanya dikhususkan kepada siswa yang memiliki gangguan kecemasan sosial berdasarkan diagnosa ahli. Kedua, Ayu Lestari menjadikan fokus penelitiannya mengenai kondisi kepercayaan diri siswa introvert di SMK Tritech

Informatika Medan, faktor-faktor yang menyebabkan ketidakpercayaan diri siswanya, dan yang terakhir peran guru BK seperti apa dalam menangani hal tersebut. Sedangkan peneliti sedari awal lebih memilih mencari tau sejauh apa peran guru BK dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, bagaimana proses yang dilakukan guru BK dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa, kemudian apa hasil guru BK dalam proses membantu siswa untuk meningkatkan kepercayaan dirinya.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Soerjono Soekanto mengatakan bahwa peran adalah bagian yang selalu berubah dari kedudukan. Seseorang menjalankan suatu peranan apabila dia melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya. Peran dalam perspektif ahli sosiologi, seperti Raph Linton, dapat dijelaskan sebagai "aspek dinamis dari status" di mana seseorang memainkan perannya dengan melaksanakan hak dan kewajiban yang melekat pada statusnya. Sementara itu, status diartikan sebagai "kumpulan hak dan kewajiban." Dengan kata lain, peran merupakan tindakan yang dilakukan oleh seseorang sesuai dengan hak dan kewajiban yang terkandung dalam statusnya (Soerjono dan Sulistyowati, 2015: 209).

Guru bimbingan dan konseling bertanggung jawab sebagai tenaga pendidikan sesuai dengan bidangnya, yaitu memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Guru bimbingan dan konseling dianggap sebagai pendidik kedua di rumah setelah orang tua. Sangat penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk memaksimalkan proses pendidikan dalam membentuk karakter peserta didik. Sebagai seorang pendidik, guru bimbingan dan konseling memiliki wewenang dan tanggung jawab penuh atas kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah siswa. Bimbingan dan konseling di sekolah adalah upaya untuk membantu siswa menemukan identitas mereka. Oleh karena itu, peran pembimbing menurut Walgito yaitu terlibat dalam pekerjaan pembimbingan melalui interaksi langsung dengan individu sehingga terdapat hubungan yang saling timbal balik (Choiriyah, 2019: 66).

b. Kepercayaan diri

Lauster menyatakan bahwa dengan percaya diri, orang akan mampu memahami potensi diri dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Lauster, 2022: 4). Rasa percaya diri yang kurang dapat menghambat potensi diri untuk berkembang. Orang yang kurang percaya diri akan menjadi sosok yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut, dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, serta bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Oleh karena itu, kepercayaan diri ini berasal dari penilaian yang positif terhadap diri sendiri. Menurut Hakim, penilaian positif inilah yang nantinya akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya (Dewi dan Watini, 2022: 159). Pengertian secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya.

3. Kecemasan Sosial

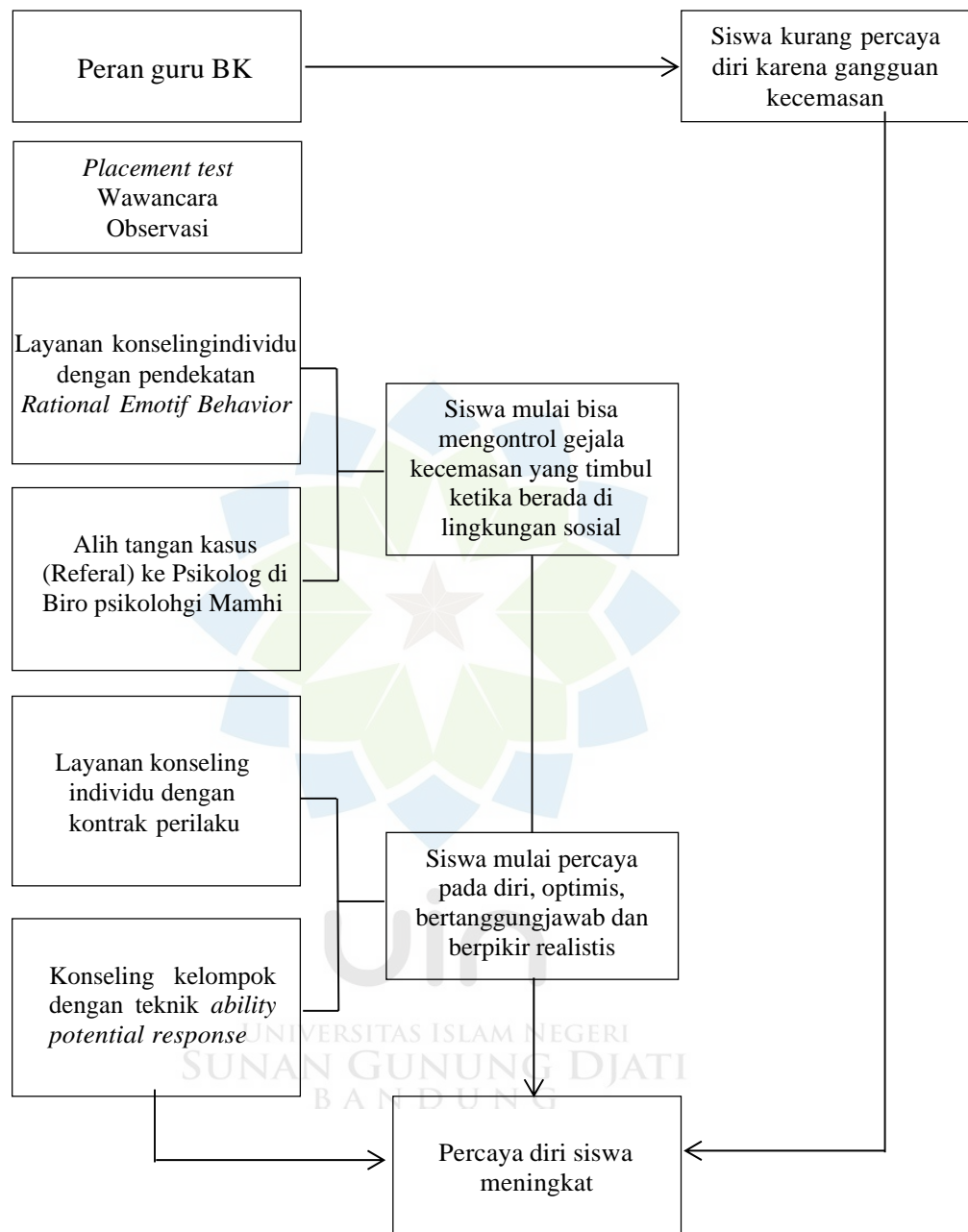
Leary (1983) mendefinisikan kecemasan sosial sebagai kecemasan yang disebabkan oleh keyakinan bahwa orang lain akan melihat atau mungkin melihat dengan cara yang tidak baik. Ini terjadi dari pertimbangan interpersonal terhadap situasi sosial tertentu, baik secara nyata maupun imajiner (Pebriani dan Kusuma, 2021: 59). Jadi, kecemasan menimbulkan sebuah perasaan yang memiliki sifat tidak menyenangkan dan beragam, dimulai dari hal yang sifatnya sementara hingga perasaan yang dominan dan semakin membahayakan. Jika tingkat kecemasan sudah berada dalam tahap yang berat atau tinggi, individu tersebut mulai kehilangan pandangan terhadap sesuatu, cenderung mengabaikan hal-hal lain yang tidak terlalu penting baginya serta tidak dapat berpikir dengan tenang.

Definisi yang dikemukakan oleh Leary dikuatkan oleh pernyataan Cerelund dimana kecemasan merupakan perasaan gelisah

yang disertai dengan menghindarnya seseorang ketika dihadapkan dengan situasi sosial. Begitupun menurutnya hal ini bisa terjadi dikarenakan siswa berada dalam tahap remaja awal. Sehingga Spokas dan Heimberg berpendapat jika kecemasan sosial ini berdampak parah terhadap remaja maka, kecemasan sosial ini meningkat menjadi phobia sosial. Jika siswa dengan kecemasan sosial dibiarkan begitu saja akan berakibat pada jenjang karir siswa tersebut (Nadira, 2018: 18).

2. Kerangka Konseptual

Pada penelitian ini guru BK memiliki strategi dimana siswa terlebih dahulu diberikan layanan konseling individu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi terlebih dahulu rasa cemas siswa terhadap lingkungan sosial untuk mempermudah layanan konseling lanjutan dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri siswa seperti yang digambarkan dalam **Gambar 1.1. Kerangka Konseptual.**



Gambar 1.1. Kerangka Konseptual

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Bakti Nusantara 666 tepatnya Jl. Percobaan No.65, Cileunyi Kulon, Kec. Cileunyi, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40622. Alasannya, masalah ini sangat penting untuk diteliti terkait sejauh apa peran guru BK dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial. Lokasi ini relatif dekat dengan tempat tinggal peneliti serta pengumpulan data dan informasi cukup mudah serta sesuai dengan yang dibutuhkan peneliti.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma yang digunakan oleh peneliti merupakan paradigma konstruktivisme dimana peneliti melihat bahwa realita yang ada merupakan hasil konstruksi dari pemahaman atau kemampuan berpikir orang lain. Peneliti ingin mengembangkan pemahaman untuk membantu proses intepretasi terhadap suatu peristiwa. Sedangkan pendekatan yang digunakan peneliti yaitu deskriptif-kualitatif dimana data yang disediakan berupa pernyataan yang akurat dan sistematis.

3. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif-deskriptif. Menurut Moleong (Rodiah dan Triyana, 2019: 2) penelitian kualitatif digunakan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan

data deskriptif atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Peneliti menggunakan data deskriptif dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran secara sistematis, aktual dan faktual mengenai peran guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini, kualitatif dengan pendekatan deskriptif-kualitatif yang bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Peran guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
- 2) Proses guru bimbingan konseling untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.
- 3) Hasil guru bimbingan dan konseling dalam membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.

b. Sumber Data

Peneliti memperoleh fakta mengenai penelitian ini melalui dua sumber data, antara lain sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer pada penelitian ini adalah data yang diperoleh peneliti dari subjeknya langsung yaitu satu orang guru BK, satu orang siswa dengan diagnosa kecemasan sosial, satu

orang guru mata pelajaran dan kepala sekolah.

2) Sumber Data Sekunder

Dalam penelitian ini data sekunder merupakan dokumen yang berupa karya tulis ilmiah yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti. Sumber ini bisa berupa buku, jurnal, laporan penelitian, dokumen pribadi maupun dokumen resmi. Hal itu dimaksudkan untuk mempertajam metodologi dan memperdalam kajian teoritis.

5. Teknik Penentuan Informan

Teknik pengumpulan informasi dilakukan melalui metode wawancara mendalam dengan berbagai pihak terkait. Rincian lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

a. Informan

Informan dalam penelitian ini merupakan pelaku yang benar-benar mengetahui, mengalami, serta berhubungan langsung dengan siswa. Jadi, informan dalam penelitian ini melibatkan guru BK, siswa dengan kecemasan sosial, serta guru mata pelajaran.

b. Teknik Penentuan Informan

1) Wawancara Mendalam

Peneliti dapat melakukan wawancara mendalam dengan guru BK yang berpengalaman dalam melakukan bimbingan dan konseling dengan siswa. Wawancara ini membantu dalam memahami

pandangan dan peran guru BK dalam membantu mengembangkan kepercayaan diri siswa dengan kecemasan sosial.

2) Observasi

Observasi langsung untuk membahas terkait interaksi antara guru BK dan siswa agar dapat mengetahui bagaimana guru BK memberikan bimbingan yang berkaitan dengan kepercayaan diri.

3) Wawancara dengan siswa dan guru mata pelajaran

Selain guru BK, peneliti juga dapat melakukan wawancara dengan siswa dan guru mata pelajaran untuk memahami perspektif mereka terkait peran guru BK dalam pembangunan kepercayaan diri peserta didik.

4) Studi Dokumen

Peneliti dapat mengkaji dokumen seperti catatan perkembangan, laporan, atau rencana penanggulangan siswa dengan kecemasan sosial dan mengatasi rendahnya kepercayaan diri rendah siswa yang dibuat oleh guru BK.

6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam proses memperoleh data yang diperlukan, penulis menggunakan beberapa teknik yang meliputi:

a. Observasi

Peneliti melakukan observasi terhadap proses konseling siswa dengan guru, fasilitas di sekolah, serta dokumen yang berhubungan dengan

layanan yang diberikan kepada siswa. Tujuan dari observasi yaitu untuk memperoleh data yang akurat selain mengandalkan wawancara. Selain itu, observasi memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung bagaimana konseling siswa dilakukan oleh guru BK.

b. Wawancara

Peneliti mewawancarai beberapa narasumber diantaranya, satu orang guru BK, satu orang siswa dengan kecemasan sosial, satu orang guru mata pelajaran dan kepala sekolah. Tujuan dari proses wawancara ini adalah untuk memperoleh informasi yang mendalam tentang topik yang diteliti. Dengan berinteraksi langsung dengan responden, peneliti dapat mengeksplorasi pemikiran, pengalaman, dan pandangan mereka secara rinci.

c. Studi Dokumen

Peneliti menggunakan teknik ini untuk mengumpulkan data penelitian seperti hasil *placement test* siswa, catatan konseling individu dan kelompok serta hasil psikoterapi dari psikolog sehingga dapat membantu dalam memperjelas informasi yang diperoleh dari observasi langsung. Dengan demikian, dokumen-dokumen tersebut dapat memberikan konteks tambahan atau detail yang mungkin tidak dapat diamati langsung oleh peneliti.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Untuk mengetahui keabsahan atau validitas data yang dilaporkan, dalam penelitian ini digunakan pemeriksaan data dengan teknik-teknik triangulasi. Rahardjo menyatakan bahwa triangulasi adalah pendekatan multi metode yang dilakukan peneliti dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Titik tolaknya adalah agar fenomena yang diteliti dan dikaji dapat diinterpretasikan dan dipahami secara tepat untuk kemudian sampai pada kebenaran yang lebih tinggi melalui pendekatan dari berbagai sudut pandang (Rahardjo, 2017: 1).

8. Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan analisis data adalah proses mencari dan menata catatan hasil observasi, wawancara, dan metode lainnya secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang dipelajari. Analisis data juga mencakup cara menelaah, kritik, dan menginterpretasi data yang dikumpulkan (Thabrani, 2021). Adapun metode penulis gunakan dalam menelaah data adalah deskriptif analitik, metode analisis ini menggunakan cara dengan melaporkan data dengan menerangkan dan memberi gambaran mengenai data yang terkumpul secara apa adanya, kemudian data tersebut disimpulkan. Aktivitas yang berkaitan dengan pengelolaan data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan sampai selesai.

Proses analisis data kualitatif adalah sebagai berikut:

a. Pengurangan Data

Karena banyaknya data yang dikumpulkan di lapangan, diperlukan pengumpulan data yang menyeluruh. Jumlah data yang ada semakin rumit dan kompleks seiring dengan waktu yang dihabiskan peneliti untuk melakukan penelitian di lapangan. Oleh karena itu, langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan analisis data melalui pengurangan data. Pengurangan data melibatkan pemadatan, pemilihan komponen penting, penemuan pola dan penentuan topik.

b. Penyajian Data

Informasi dalam penelitian kualitatif dapat digambarkan dalam bentuk bagan, deskripsi ringkas, diagram aliran, hubungan antara kategori, dan sebagainya. Sehingga lebih mudah untuk memahami situasi dan merencanakan tindakan berikutnya dengan melihat data.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Sesuai dengan pendapat Miles dan Huberman, rangkuman hasil dan pengujian kebenaran adalah tahapan ketiga dalam analisis data kualitatif. Hasil rangkuman penelitian kualitatif mungkin mampu memberikan jawaban terhadap pertanyaan dasar yang muncul sejak awal. Namun, itu juga mungkin tidak cukup karena masalah dan pertanyaan dalam penelitian kualitatif masih dalam fase eksploratif dan yang muncul sepanjang penelitian (Mukaromah, 2022: 52-53).