

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO (*World Health Organization*) (2024) sekitar 1 dari 7 anak dengan usia 10 sampai 19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku yang jadi penyebab utama penyakit serta gangguan mental di kalangan remaja. Gangguan kesehatan mental pada usia ini juga sering kali memiliki dampak besar dan berjangka panjang pada kesehatan seseorang di masa dewasa. Masalah ini tergolong sangat serius, karena pada rentang usia tersebut anak dan remaja sedang berada dalam fase perkembangan fisik dan psikologis yang cepat, dimana gangguan mental pada tahap ini memiliki resiko untuk menghambat mereka dalam mencapai potensi maksimal, baik dalam aspek pendidikan, interaksi sosial, maupun pertumbuhan emosional.

Salah satu tantangan atau permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa adalah kecemasan sosial, yang dapat mempengaruhi kesejateraan mereka secara keseluruhan. Kecemasan sosial adalah ketidaknyamanan atau rasa cemas yang muncul dalam situasi sosial atau interaksi dengan orang lain Jefferies & Ungar (2020). Hal ini juga bisa terjadi ketika seseorang merasa tidak yakin atau khawatir tentang bagaimana orang lain akan menilai atau meresponnya. Kecemasan sosial dapat melibatkan berbagai aspek, termasuk ketakutan akan penolakan, perasaan rendah diri, atau kekhawatiran berlebihan tentang bagaimana orang lain melihat dan menilai dirinya Jatmiko (2017).

Kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya, rendahnya percaya diri, atau ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara sosial *Colonnesi et al.*, (2017). Maka dari itu, dibutuhkan suatu pendekatan yang tepat untuk mengurangi kecemasan sosial dan membentuk suasana belajar yang mendukung. Pendidikan tidak hanya berfokus pada penyampaian akademik, tetapi juga berperan dalam membentuk nilai, sikap, serta keterampilan sosial dan emosional yang penting bagi perkembangan siswa. Proses pendidikan diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan holistic siswa, mencakup aspek-aspek intelektual, sosial, emosional, dan moral (Jones & Kahan, 2017; Rohmah 7 Azizah, 2023).

Dalam konteks pendidikan, siswa sekolah dasar sering kali menghadapi berbagai masalah dan tantangan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik Sumar, W. T., & Razak, I. A (2016). Permasalahan seperti stres, konflik dalam hubungan sosial, kesulitan dalam penyesuaian diri, kecemasan, serta gangguan emosional lainnya yang dapat berdampak negatif terhadap psikologis siswa yang pada akhirnya dapat menghambat proses pembelajaran dan perkembangan mereka.

Untuk mendukung kehidupan sosial berjalan dengan baik, sejak dini penting untuk ditanamkan pada anak dalam memiliki sikap sosial yang baik dengan cara mengenalkan pada lingkungan, baik lingkungan di sekitar rumah atau lingkungan di sekolah. Pada masa ini merupakan masa yang menarik untuk diteliti, dimana pada masa ini perkembangan anak

terbagi menjadi empat macam, yaitu perkembangan fisik, kognitif, emosi, dan psikososial. Salah satu macam perkembangan anak yaitu psikososial, perkembangan psikososial pada masa kanak-kanak mengungkap Bagaimana anak-anak beradaptasi dengan orang lain, perkembangan pada anak juga mempengaruhi cara anak dalam bersosialisasi terhadap lingkungan sekitar Jahja (2015).

Tidak banyak yang tahu, masih banyak anak yang memiliki ketakutan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain, maupun teman sebayanya. Menurut Munfarjia, (2019) anak-anak sangat rentang mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan lingkungan atau situasi yang baru, ataupun bertemu dengan orang-orang yang baru dikenalnya yang dianggap asing. Namun tidak semua anak takut untuk menjalin hubungan dengan orang baru, adapun anak yang cepat dalam menjalin hubungan sosial dengan orang baru. Biasanya anak yang mengalami keterlambatan atau bahkan takut jika langsung berhadapan dengan orang lain kemungkinan anak tersebut mengalami kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah kondisi ketika individu merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain dalam suatu lingkungan bahkan takut jika dinilai negatif oleh orang lain Ehmke (2021).

Kecemasan sosial menurut Swasti dan Martani (2013) akan menjadi gangguan jika tingkat kecemasan semakin tidak mendasar hingga mengganggu kegiatan dalam keseharian yang akan memberi dampak negatif pada kehidupan. Dampak dari kecemasan sosial yang dialami

remaja ini akan meningkat tingkat depresi, kesepian, kecemasan yang tinggi dan merasa terasingkan secara sosial Wang et al., (2019).

Berdasarkan hasil observasi di SDN Pasirtalaga II peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang menunjukkan perilaku menyendiri, enggan berinteraksi dengan teman sebaya, serta cenderung pasif dalam kegiatan pembelajaran. Salah satu contoh yang paling mencolok adalah siswa yang lebih sering diam saat proses pembelajaran berlangsung, bahkan ketika guru memberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan atau berpendapat, siswa tampak ragu dan tidak percaya diri, dan juga siswa tersebut terlihat mengalami kesulitan untuk membaur dengan teman-temannya dan lebih memilih untuk duduk sendri tanpa berinteraksi dengan temannya.

Hal ini akan menjadi serius jika tidak ditangani, dikarenakan bisa mempengaruhi fungsi dan peran sosial karna remaja mudah menilai negatif kepada dirinya sendiri sehingga menutup diri dari lingkungan sosial. Pada pertumbuhan perubahan perilaku juga dapat menghambat perilaku serta emosional individu hingga menjadi individu yang tidak yakin, takut dan tidak mau mengambil keputusan Diwanda & Wakhid (2022).

Selain itu, yang perlu diperhatikan dalam pemberian pembelajaran kepada siswa adalah aspek psikologis. Keawchuer (2014) mengatakan bahwa pendidikan saat ini bertujuan untuk menghasilkan siswa yang berkualitas agar menjadi warga negara yang baik, sehat jasmani dan rohani, sehingga dapat hidup bahagia dengan sesama. Hal ini di tegaskan oleh

Roberts (2013) kebahagiaan harus menjadi tujuan pendidikan, dan pendidikan yang baik harus memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebahagiaan pribadi dan kolektif. Oleh karena itu, dalam memberikan pelajaran kepada siswa tidak hanya pemahaman siswa terhadap materi yang di berikan tetapi juga perasaan dan kebahagiaan siswa itu sendiri, kebahagiaan dalam pendidikan bisa di peroleh dari berbagai macam model pendidikan.

Permendikbud nomor 22 Tahun 2016 (BSNP, 2019) menyebutkan bahwa proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Pembelajaran yang bisa di sebut dengan baik adalah pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif menurut Atematika, Elas, DI, Fitri, & Sari, (2016).

Adapun upaya pemerintah untuk mengupayakan kebahagiaan siswa dalam belajar, diterapkannya pendekatan *deep learning*. Pendekatan ini selaras dengan pernyataan menteri pendidikan, Abdul Mu'ti yang menegaskan bahwa *deep learning* merupakan metode pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru guna meningkatkan pemahaman psiswa terhadap materi secara lebih mendalam. *Deep learning* didasarkan pada tiga pilar utama, yakni *mindful learning*, *meaningful learning*, *joyful learning*.

Mindful learning berfokus pada pengaktifan, pengembangan, dan peningkatan kemampuan berpikir kritis pada siswa. Dalam penerapannya, siswa diberikan ransangan berupa permasalahan kontekstual dan diarahkan untuk menemukan solusi secara kreatif. Sementara itu, *meaningful learning* merujuk pada proses pembelajaran yang membuat siswa merasa bahwa materi yang mereka pelajari memiliki arti dan kaitan dengan kehidupan nyata. Pembelajaran bermakna ini menjadi komponen penting dalam *deep learning* karena membantu siswa menyadari bahwa pengetahuan yang diperoleh bukan sekedar data atau angka, melainkan sesuatu yang bernilai dan aplikatif. Adapun *joyful learning*, yaitu pembelajaran yang menyenangkan, *joyful learning* berperan dalam menciptakan suasana belajar yang positif. Ketika siswa merasa senang dan antusias selama proses pembelajaran berlangsung, mereka cenderung lebih mudah memahami materi dan mengingat informasi yang telah dipelajari.

Model pendidikan yang perlu dipertimbangkan yaitu aspek-aspek model pembelajaran. Pembelajaran yang menyenangkan atau *joyful learning* dapat menjadi model pembelajaran yang bisa digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan membuat siswa menjadi lebih bahagia, *joyful learning* dapat diartikan sebagai pembelajaran yang penuh dengan kegembiraan. Menurut Wei (2011) *joyful* digambarkan sebagai suatu perasaan, mengekspresi, dan menimbulkan kesenangan yang besar. *Joyful learning* sebagai semacam proses pembelajaran atau pengalaman yang dapat membuat siswa merasa senang dalam scenario/proses pembelajaran. Dari hal tersebut, *joyful learning* bukan hanya pembelajaran kontekstual,

tetapi juga memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan kondisi psikologis siswa.

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecemasan sosial yang dialami oleh siswa sekolah dasar. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul *“Analisis kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah terurai diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut;

1. Adanya kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar.
2. Rendahnya percaya diri, dan ketidakmampuan siswa untuk mengekspresikan dirinya secara sosial.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka peneliti menspesifikan kajian hal yang akan dilakukan agar pembahasan pada masalah lebih terfokus pada analisis kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar, khususnya dalam konteks pembelajaran di sekolah.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah pokok yang akan diteliti dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk kecemasan sosial yang dialami oleh siswa sekolah dasar?
2. Apa saja faktor-faktor mempengaruhi kecemasan sosial?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut ;

1. Untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan sosial yang dialami pada siswa sekolah dasar.
2. Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan sosial pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan pada penelitian ini adalah manfaat secara teoritis serta secara praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada mengenai cara-cara untuk mengatasi kecemasan sosial pada anak usia sekolah dasar, serta memperluas perspektif tentang pengelolaan kecemasan sosial di lingkungan pendidikan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Guru

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dalam mengenali dan menangani siswa yang mengalami kecemasan sosial serta memilih pendekatan pembelajaran yang sesuai.

b. Bagi Siswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan sehingga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.

c. Bagi sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan dalam menciptakan lingkungan belajar yang ramah secara emosional dan mendukung perkembangan psikososial siswa

d. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa menambah pengetahuan dan wawasan mengenai kecemasan sosial pada siswa sekolah dasar serta pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk menanganinya. Penelitian ini juga diharapkan menjadi landasan untuk pengembangan kajian lebih lanjut dalam bidang psikologis pendidikan, khususnya yang berfokus pada kesejahteraan emosional siswa.

