

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang perlu berinteraksi dan bersosialisasi. Salah satu hal yang menjadi hambatan seseorang dalam berinteraksi atau bersosialisasi adalah kecemasan sosial. Kecemasan itu sendiri adalah perasaan umum yang biasanya digambarkan sebagai "ketidaknyamanan" atau "ketakutan" (Schab, 2008). Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah perasaan takut yang diakibatkan oleh perasaan, ingatan, keinginan, dan pengalaman yang tertekan yang muncul ke permukaan kesadaran (Corey, 2013), sedangkan kecemasan sosial didefinisikan sebagai rasa takut atau malu akan kritik atau evaluasi negatif saat terlibat dalam interaksi sosial atau publik (Heimberg, et al., 1999). Seseorang yang memiliki kecemasan akan merasa tegang, resah, gelisah, takut, gugup, berkeringat (Hayat, 2014) bahkan kesulitan konsentrasi maupun tidur, sedangkan seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan merasa ketakutan dan menghindari situasi-situasi sosial. Kecemasan sosial merupakan kondisi umum yang sering dialami oleh setiap individu, bukan hanya orang dewasa, kecemasan juga dapat dialami oleh anak-anak dan remaja. Sebagai seseorang yang akan memasuki dunia kerja atau dunia bermasyarakat, seperti mahasiswa, akan merasa kesulitan saat memiliki kecemasan sosial, hal ini dikarenakan mahasiswa dituntut lebih dari siswa pada umumnya, diharuskan memiliki kemampuan berinteraksi yang baik, membangun pengalaman, bahkan dituntut untuk mengembangkan diri dan memiliki kecakapan sosial, sayangnya tingkat kecemasan sosial mahasiswa juga tidak dapat diabaikan. Penelitian Vriends dkk (2013) mencatat bahwa 15,8% mahasiswa Indonesia memiliki kecemasan sosial. Hasil studi kondisi terhadap 65 mahasiswa FIP 2017-2019 menggunakan instrumen

Liebowitz Social Anxiety Scale, menunjukkan bahwa 29% mahasiswa memiliki kecemasan sosial ringan, 40% mahasiswa memiliki kecemasan sosial sedang, 22% mahasiswa ditandai memiliki kecemasan sosial, 6% mahasiswa memiliki kecemasan sosial berat dan 3% mahasiswa memiliki kecemasan sosial sangat berat. Kondisi kecemasan sosial mahasiswa FIP dengan perannya kelak sebagai seorang guru yang harus berkomunikasi dengan siswa tentunya akan membuat mahasiswa mengalami kesulitan dikemudian hari. Menurut Siswoyo (Papilaya & Huliselan, 2016), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Demi kenyamanan dan kesesuaian antara usia, film, maupun terapi, penelitian ini akan berfokus pada mahasiswa usia 19-24 tahun.

Kecemasan sosial dapat mengganggu perkembangan mahasiswa yang berkaitan dengan hubungan sosial dan pribadi sehingga memicu sikap penghindaran atau penolakan (Thahir & Bulantika, 2018). Namun demikian Schab (2008), menyatakan bahwa kecemasan dapat diobati dan dikelola. Maka dari itu, diperlukan edukasi lebih mendalam mengenai kecemasan sosial kepada mahasiswa. Sebelum kondisi semakin memburuk, penting sekali untuk memperhatikan tanda-tanda kecemasan sosial, karena jika dibiarkan maka kecemasan sosial dapat meningkat menjadi gangguan (disorder) (Swasti & Martani, 2013).

Terdapat ciri-ciri mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial menurut Geçer & Gümüs (2010) seperti ragu untuk berbicara, lupa apa yang ingin dikatakan dan membuat kesalahan terus-menerus saat berbicara. Seseorang yang memiliki kecemasan akan merasa bahwa orang lain akan melihatnya sebagai kelemahan, ketidakmampuan, ketidakstabilan mental, dan kebodohan (Purdon, Antony, Monteiro, & Swinson, 2001). Seseorang dengan kecemasan sosial akan menilai diri mereka secara negatif (Vassilopoulos, 2005).

Kecemasan merupakan bagian dari hidup manusia, jika seseorang kesulitan untuk bersosialisasi dan berkomunikasi akan dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari.

Cara yang dapat membantu mahasiswa untuk menangani kecemasan sosial akan lebih baik jika menggunakan sebuah film. Selain karena film sudah populer disemua kalangan (Uhrig, 2005), film juga dapat membebaskan energi psikologis yang berpotensi merusak (Bruno, 1998). Penggunaan film dalam pelaksanaan konseling maupun terapi dikenal dengan *Cinematherapy*. *Cinematherapy* merupakan bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan mahasiswa dalam mengatasi masalah (Hidayat, 2018). *Cinematherapy* juga dikenal sebagai "terapi film", memanfaatkan rangsangan audiovisual berbasis naratif untuk memfasilitasi penyembuhan secara terapeutik dan memperkaya kualitas hidup mereka yang menderita penyakit dikarenakan tekanan dari masa kanak-kanak (Buskirk, 2017).

Menurut beberapa penelitian antara lain Thahir & Bulantika (2018), dan Rimonda, Wibowo, & Jafar (2018) mengatakan bahwa *cinematherapy* mampu mengurangi kecemasan sosial secara signifikan. Buskirk (2017) mengatakan bahwa *cinematherapy* telah terbukti efektif dalam memerangi gangguan stres pascatrauma, gangguan kecemasan, dan respons psikologis lain. Pendapat lain mengatakan bahwa film dapat meredakan kecemasan karena memungkinkan penonton untuk "membatalkan" peristiwa yang dialami secara perwakilan saat menonton film (Packer, 2007).

Saat ini, film menjadi media bercerita, berkomunikasi, mendapatkan informasi bahkan untuk memperkenalkan sebuah budaya yang sangat ampuh (Wolz, 2004) film juga memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara yang memungkinkan film membuka

sensor defensif biasa seorang individu (Hidayat, 2018). Stimulasi visual dari film memprovokasi respons emosional yang bersifat terapeutik, berupa pengalaman kolektif yang terkontrol, dimana respons emosional ini dapat meningkatkan kualitas diri (Uhrig, 2005).

Menonton film, sinetron, drama dan lainnya melalui televisi, bioskop ataupun aplikasi menonton lainnya merupakan kegiatan yang menyenangkan. Melalui film, diharapkan para mahasiswa dapat menghibur diri, mengurangi kecemasan, hingga memiliki kesadaran diri dan motivasi diri. Mahasiswa lebih mudah untuk menginterpretasikan emosi yang dirasakan seperti senang, sedih, bahagia bahkan tertawa, menangis dan marah (Buskirk, 2017). Tanpa disadari kita berkomunikasi dengan alam bawah sadar kita saat menonton film (Hidayat, 2018) hal tersebut dikarenakan beberapa adegan film berdasarkan kisah ataupun pengalaman nyata, sehingga kita dapat merasakan keterkaitan diri kita dengan film tersebut. Melakukan terapi menggunakan film atau *cinematherapy* akan lebih efisien jika menggunakan media-media yang mempermudah untuk mengakses layanan ini, yaitu menggunakan *self-help website*.

Pada dasarnya *Self-help web* berisi hal yang serupa dengan *self-help book*, hanya saja versi *website*. Penggunaan *website* (berbasis internet) dapat dikatakan lebih efisien, mudah diakses di berbagai daerah hanya dengan menggunakan internet (Hasugian, 2018) dan dengan adanya pembaruan (*up to date*) yang dilakukan disaat tertentu dapat menjamin pengakses *website* tersebut mendapatkan informasi terbaru. *Self Help* sendiri dapat didefinisikan sebagai perawatan psikologis dimana terdapat protokol yang melibatkan panduan berupa penjelasan langkah-langkah yang dapat diambil untuk menerapkan perawatan psikologis yang dapat diterima secara umum untuk diri sendiri (Cuijpers & Schuurmans, 2007). *Self Help* juga dapat didefinisikan sebagai perawatan psikologis standar yang dilakukan secara mandiri di rumah (Spijker, Straten, & Kerkhof,

2010). Menurut Spek (2007) pendekatan yang berpotensi lebih efisien adalah terapi yang berbasis internet. Dalam penelitian Bewick, West, Gill, & O'May (2010) dan Moir, et al., (2015), intervensi berbasis *website* terbukti layak dan efektif dikalangan populasi siswa maupun mahasiswa. Ada beberapa keuntungan intervensi berbasis internet antara lain, dapat mengurangi stigma, memaksimalkan otonomi, menghemat waktu perjalanan, menyediakan akses berbiaya rendah, mengurangi daftar tunggu, menghilangkan kebutuhan untuk menjadwalkan janji dengan terapis, dan mengurangi keberatan seperti kurangnya kemauan untuk berbicara dengan orang asing tentang masalah pribadi (Hoek, Schuurmans, Koot, & Cuijpers, 2009).

Dalam situasi pandemi COVID-19 seperti saat ini, proses kegiatan belajar mengajar atau bekerja yang lazimnya dilaksanakan secara tatap muka terpaksa harus dilaksanakan secara daring atau *online* (Rozi, 2020), kehidupan yang berubah dalam waktu singkat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa yang menurut penelitian berada pada kategori tinggi (Fitria & Ildil, 2020). Dilarangnya interaksi jarak dekat membuat penggunaan intervensi berbasis internet dapat menjadi pilihan tepat sesuai dengan protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh pemerintah. Dalam dunia bimbingan dan konseling, *cybercounseling* merupakan konseling berbasis dunia maya, dimana *website* termasuk kedalam media *cyber-counseling* (Frida & Atikah, 2020), dimana mahasiswa dapat mengakses *self-help website* sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan.

Selain keunggulan diatas, melihat sisi industri film yang selalu berkembang, dimana setiap tahunnya selalu ada film terbaru yang bermunculan, tentu saja menguatkan keputusan untuk menggunakan *website* sebagai media penyampaian atau media intervensi yang terbaik karena mudah untuk memperbarui informasi dan menjamin pengakses *website* mendapatkan informasi terbaru

dan rekomendasi film terbaru. Dengan memperhatikan data studi awal mengenai kondisi kecemasan sosial mahasiswa FIP UNJ sebagai calon guru dan memperhatikan keunggulan-keunggulan dari terapi berbasis film yang diselenggarakan menggunakan *website*, maka peneliti merasa perlu untuk mengembangkan media tersebut sebagai bagian dari kontribusi peneliti atas fenomena yang terjadi. Melihat fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang “*Self-Help Web* untuk Mengatasi kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik *Cinematherapy*”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa FIP UNJ angkatan 2017-2019 terindikasi mengalami kecemasan sosial
2. Diperlukan bantuan layanan yang dapat diakses dengan mudah oleh pengguna dalam kondisi interaksi yang terbatas, terlebih dalam situasi pandemi COVID-19

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memfokuskan yaitu pengembangan *self-help web* untuk membantu mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 mengatasi kecemasan sosial menggunakan teknik *cinematherapy*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “*Bagaimana Mengembangkan Self Help Web* untuk Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 Menggunakan Teknik *Cinematherapy*”

E. Manfaat / Kegunaan Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Manfaat secara teoritis penelitian ini yaitu pengembangan media *self-help web* sebagai bantuan media yang membahas mengenai teknik *cinematherapy* untuk membantu mahasiswa FIP UNJ 2017-2019 mengatasi kecemasan sosial. Dengan fitur (alat) *website* berupa konten pendidikan, kelompok pendukung yang dimoderasi, tes skrining (Buntrock, et al., 2016) yang divalidasi untuk kecemasan sosial, buku harian (*diary*), dan program yang disesuaikan dengan kebutuhan (Farvolden, Denisoff, Selby, Bagby, & Rudy, 2005). Komponen diatas dirancang untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sosial yang dimiliki, menggunakan berbagai film yang sesuai dengan permasalahan ataupun tidak sehingga dapat mengambil makna serta menginspirasi baik film fiksi (Hidayat, 2018), maupun film dengan genre lainnya dapat berguna sebagai sarana keuntungan teurapetik yang dapat memulihkan secara psikologis (Dermer & Hutchings, 2000)

2) Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi sarana bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah di Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta menambah wawasan sebagai bekal untuk menjadi pendidik.

b. Bagi Peserta Didik / Mahasiswa

Pengembangan media *self-help web* bermanfaat agar dapat memberikan pemahaman lebih dalam dan membantu mahasiswa FIP UNJ untuk menangani, mengelola atau mengatasi kecemasan sosial, menghibur diri, hingga memiliki kesadaran diri dan motivasi diri.

c. Bagi Dosen FIP dan UPT LBK UNJ

Pengembangan media *self-help web* diharapkan dapat menjadi media layanan yang efisien, kreatif dan inovatif serta menjadi sumber informasi (referensi) mengenai permasalahan yang berkaitan dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial di FIP UNJ 2017-2019.

