

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu sarana utama dalam membentuk serta menghasilkan sumber daya manusia yang berintegritas tinggi dan mampu bersaing baik melalui pendidikan informal maupun melalui pendidikan formal. Tanpa adanya pendidikan formal dan informal akan sulit untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang berintegritas yang dapat menentukan masa depan bangsa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dituntut untuk selalu meningkatkan kualitas sekolah itu sendiri sesuai dengan kerangka pendidikan nasional. Pendidikan memegang peranan yang sangat berpengaruh, karena pendidikan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dari berbagai segi (Luh et al., 2014).

Menurut Undang-Undang No 20 Tahun 2003, tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif dapat meningkatkan kemampuan serta memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara. Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlepas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Namun kenyataan yang ada selama ini terutama di Indonesia belum menunjukkan tercapainya tujuan pendidikan yang seutuhnya. Kesulitan belajar dan rendahnya prestasi belajar merupakan faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan, salah satunya adalah mengenai kecemasan belajar siswa di sekolah.

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Seperti kenyataan dilapangan kebanyakan siswa mengalami gejala kecemasan seperti gelisah, grogi, gemetar, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, kemudian siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang dimengerti atau dipahami, merasa panik mencari jawaban soal yang dianggap sulit, berkeringat, raut muka tegang, mengeluarkan perkataan seperti "*waduh.., ah..pusing*" dengan ekspresi mengkerutkan kening dan biasanya tangan memegang dahi, selalu berkecamuk pemikiranyang irasional seperti "*jangan-jangan saya tidak lulus nanti.., jangan- jangan saya tersaingi nanti...*". Pikiran-pikiran yang irasional dan kondisi tubuh dan pikiran yang kurang rileks seperti itulah yang pada dasarnya menimbulkan rasa cemas pada diri siswa. Sehingga pada akhirnya apa yang menjadi harapan siswa tidak dapat diraih secara optimal (Giri, 2020). Kecemasan belajar adalah keadaan emosi yang tidak stabil serta diikuti dengan tekanan-tekanan fisik dalam menghadapi situasi belajar (Hermanto, 2017). Kecemasan belajar yang terjadi secara terus-menerus akan berefek pada prestasi belajar yang menurun Retnowati (2016). Seseorang akan mengalami kecemasan apabila dirinya tidak siap menghadapi ancaman ataupun keadaan yang dianggap akan mengancam kehidupannya.

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan di SMP PGRI 1 Buduran, Sidoarjo ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara

di depan kelas, karena siswa merasa malu, takut, memiliki pikiran yang buruk sebelum melakukan presentasi di kelas. Fenomena yang terjadi di tempat penelitian kami didukung penelitian terdahulu, yang dilakukan oleh (Sandana, 2019) menunjukkan bahwa hasil skala kecemasan belajar padasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0 siswa, kategori tinggi sebanyak 1 (10%) siswa, kategori sedang sebanyak 9 (90 %) siswa, kategori rendah sebanyak 0 siswa , dan kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa. Setelah diberikan perlakuan kecemasan belajar siswa mengalami penurunan 10 (100%) siswa masuk kategori rendah dan skor posttest mengalami penurunan yang signifikan. Nilai signifikansi = $0.000 < \alpha = 0.05$. Hal ini menunjukkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 sehingga hipotesis diterima, yang berarti bahwa adanya efektivitas teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019.

Pada penelitian ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Luh et al., 2014) model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, ini terbukti dari peningkatan persentase skor kecemasan siswa berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kecemasan dalam menyampaikan pendapat. Persentase kecemasan siswa 82,93% menjadi 67,53% pada siklus I dan dari 67,53% menjadi 51,60% pada siklus II. Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan persentase skor sebesar 15,34% dari kondisi awal ke siklus I dan 13,21% dari siklus I ke siklus II.

Akibat fenomena ini jika tidak terselesaikan adalah

prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapat penanganan dengan tepat, siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berdampak negatif terhadap dirinya (Armasari et al., 2013).

Permasalahan kecemasan belajar siswa dapat diselesaikan melalui layanan konseling. Layanan konseling merupakan sebuah pekerjaan profesional yang dalam pelayanan ahlinya tidak hanya sekedar menerapkan seperangkat prosedur tetap, melainkan selalu berpikir dengan mengerahkan kemampuan akademik yang dikuasainya untuk melakukan layanan konseling (Radjah, 2016). Layanan ini dapat dijadikan sebagai salah satu sarana dalam memberikan kontribusi positif untuk meningkatkan perilaku sosial siswa untuk diarahkan menjadi lebih positif dan dapat menurunkan kecemasan siswa. Adhiputra (2014) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik- konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.

Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka teknik desensitisasi sistematis dinilai mampu menurunkan kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, karena pada dasarnya kecemasan siswa terjadi karena kurang bisa memposisikan diri dalam situasi pembelajaran

sehingga memunculkan ketegangan dan pikiran yang kurang rasional. Terkait dengan adanya kecemasan maka perlu diadakan suatu proses konseling yang memiliki arti bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang bermasalah atau biasa disebut dengan konseli dalam memecahkan masalahnya, tetapi konselor hanya memberikan arahan dan pilihan-pilihan kepada konseli dan tidak untuk memecahkan masalah yang dihadapi konseli. Konseling kelompok memberikan wadah bagi siswa untuk mendapatkan kesempatan dalam mengetahui diri sendiri lebih baik melalui pengalaman interaksi dalam kegiatan konseling kelompok.

Menurut Corey dalam (Heiriyah & Aminah, 2022) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan dapat dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan. Konseli membayangkan situasi yang membangkitkan kecemasan, dan diwaktu yang sama membayangkan pula perilaku yang bertentangan dengan kecemasan tersebut. Desensitisasi sistematis cocok digunakan untuk menangani fobia, kecemasan dan ketakutan.

Teknik ini dipilih karena merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri, dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada salah satu teknik perubahan

perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal dengan tujuan mengajarkan strategi menekan kecemasan dan kemampuan mengontrol diri konseli (Sandana & Rahmi, 2019). Sehingga dalam melakukan teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan cara melemahkan kekuatan stimulus penghasil kecemasan dan gejala kecemasan bisa dikendalikan dan dihapus melalui penggantian stimulus, melibatkan teknik relaksasi dengan melatih konseli untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan. Dengan adanya konseling kelompok dan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu siswa agar dapat mengurangi kecemasan akademik dalam menghadapi pembelajaran disekolah.

B. Ruang Lingkup dan

Pembatasan Masalah

Berdasarkan luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan belajar pada tingkat pendidikan menengah. Responden penelitian adalah siswa di SMP.

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari meluasnya permasalahan dalam penelitian ini agar lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian tercapai. Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya berfokus pada permasalahan kecemasan belajar pada siswa SMP yang akan direduksi menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah dapat mengetahui efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

E. Variabel Penelitian

1) Variabel terikat dan variabel bebas

Variabel terikat menurut Sugiyono (2015) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Adapun variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

Sugiyono (2015) mengemukakan definisi variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau simbol variabel terikat. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

2) Definisi Operasional Variabel

Kecemasan belajar siswa adalah perasaan cemas saat belajar yang timbul karena adanya tekanan dalam

menghadapi persoalan belajar. Indikator dari kecemasan belajar ditinjau dari aspek kognitif, aspek afektif, aspek psikomotor, dan aspek fisik atau fisiologis. Menurut Mulyana et al (2021) aspek kecemasan belajar terdiri dari aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor. Aspek kecemasan belajar lainnya menurut Wahid (2016), yaitu aspek fisik atau fisiologis. Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis adalah layanan yang dapat membantu menurunkan kecemasan siswa dalam proses pembelajaran, dan membuat siswa merasa lebih tenang dan nyaman saat mengikuti pembelajaran di kelas.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Bagi siswa yaitu agar siswa dapat menurunkan kecemasan dalam belajarnya, melalui adanya konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yang diberikan guru BK disekolah.
- 2) Bagi guru BK diharapkan lebih meningkatkan layanan BK terhadap siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi misalnya dengan cara memberikan layanan konseling kelompok tentang menangani kecemasan dalam belajar.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperkaya dan menambah wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian tentang kecemasan belajar siswa dengan

mengimplementasikan teknik desensitisasi sistematis.