

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dipaparkan enam hal pokok, yaitu : (1) latar belakang masalah, (2) identifikasi masalah, (3) pembatas masalah, (4) rumusan masalah, (5) tujuan penelitian, dan (6) manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Setiap orang pasti pernah merasakan kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat peristiwa tertentu. Kecemasan adalah keadaan seseorang dengan pola tingkah laku yang menunjukkan keadaan emosional tidak menyenangkan yang terbentuk atas perasaan dan pikiran negatif sehingga mengakibatkan perubahan fisiologis yang berkaitan dengan pengaktifan susunan saraf otonom, Spielberger, 1972:13 (dalam Maria Elisabeth, 2016).

Pada dasarnya kecemasan yang dialami siswa bisa menyebabkan permasalahan dalam menjalani hidupnya jika tidak dikondisikan dengan baik. Kecemasan yang dialami siswa tentu dapat mengganggu konsentrasi dalam menjalani proses belajarnya. Sehingga menyebabkan prestasi belajar siswa pun rendah. Oleh karena itu bagi siswa yang tidak bisa mengendalikan dirinya dengan baik, maka siswa tersebut bisa stress atau melakukan tindakan negatif yang tidak diinginkan (Giri, 2020).

Banyak hal yang memicu keadaan cemas dalam belajar disekolah seperti, pembelajaran yang tidak kondusif, capaian kurikulum yang tinggi, kepadatan tugas dari guru, guru yang galak, judes dan kurang bersahabat, penerapan kedisiplinan yang cenderung keras, keadaan sekolah yang tidak nyaman, serta manajemen dan

sarana prasarana yang kurang sehingga siswa tidak nyaman dan cemas dalam belajar (Tresna, 2011).

Banyak fenomena tentang siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar pada jenjang sekolah menengah atas (SMA). Seperti yang terjadi di SMA Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan wawancara dan hasil tes daftar cek masalah (DCM) yang dibagikan kepada siswa kelas X, terdapat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa baik itu pada bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar, dan bidang karir. Salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa ialah terdapat pada bidang belajar, dimana banyak siswa yang mengalami kecemasan.

Dengan demikian juga hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13-Oktober- 2022 dengan beberapa guru BK di SMA N 1 Singaraja mengatakan bahwa bermacam-macam jenis kecemasan yang dialami siswa kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja. Kecemasan dalam belajar yang dialami siswa disebabkan oleh dua faktor. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan yaitu faktor dari dalam diri siswa dan faktor dari luar diri siswa. Faktor yang berasal dari dalam diri siswa yaitu siswa merasa kurang paham terhadap materi pembelajaran yang disampaikan, siswa merasa banyak siswa lainnya yang pintar dan ambis, siswa merasa takut salah dalam menyampaikan pendapat atau pertanyaan, siswa merasa saingan antar siswa berat, dan alasan lain yang dapat menyebabkan kecemasan dalam belajar siswa. Sedangkan faktor dari luar diri siswa yaitu guru galak atau tegas terhadap siswa, perlakuan guru kepada siswa yang kurang bersahabat, guru tidak pernah senyum saat mengajar di kelas sehingga siswa merasa cemas untuk menyampaikan pertanyaan jika materi yang disampaikan belum dipahami.

Selain itu adapun faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam belajar siswa yaitu berasal dari faktor lingkungan yakni, target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, serta penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab terjadinya kecemasan yang berasal dari faktor kurikulum. Sejauh ini solusi yang sudah diberikan guru BK SMA Negeri 1 Singaraja untuk menangani kecemasan siswa yaitu mengajak siswa konseling dengan memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kecemasan tersebut. Terkadang meskipun siswa sudah diberikan solusi namun tidak 100% kecemasan yang dialami siswa langsung hilang begitu saja. Mengapa demikian, dikarenakan jumlah siswa lebih banyak daripada guru BK dan tidak ada buku panduan untuk mengatasi masalah kecemasan siswa tersebut.

Fenomena kecemasan belajar siswa harus memperoleh penanganan yang segera mengingat siswa harus memperoleh lingkungan belajar yang efektif dan nyaman. Konselor sekolah atau guru BK memiliki peranan penting dalam menangani kecemasan belajar, karena menjadi suatu kewajiban dan tugas dalam mengatasi berbagai permasalahan perkembangan siswa disekolah. Salah satu kesulitan guru Bimbingan Konseling sekolah yang sering dialami ialah tidak adanya buku panduan dalam implementasi bimbingan konseling khususnya dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. Hal ini mengakibatkan tidak maksimalnya hasil pelaksanaan layanan bimbingan konseling karena siswa yang cemas dalam belajar tidak dapat dikurangi (Sari, 2020).

Salah satu model konseling yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan dalam belajar siswa salah satunya ialah model konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Pada model konseling ini

individu lebih didorong untuk memperoleh kondisi diri yang lebih rileks dan tenang ketika pembelajaran berlangsung sehingga siswa akan lebih fokus dan mampu meminimalisasi kondisi kecemasan belajar (Ayu Km Kurnia Dwi Armasari et al., 2013).

Konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berdasarkan teori belajar terfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Adapun tujuan dari konseling behavioral yakni : (1) Menciptakan perilaku baru. (2) Menghapus perilaku yang tidak sesuai. (3) Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan (Suwanto, 2016). Menurut (Nafia, 2021) Konseling behavioral ialah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang disebabkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar supaya seseorang mampu bertindak dan bertingkah laku secara efektif dan efisien.

Teknik desensitisasi sistematis merupakan sebuah teknik untuk membantu individu dalam mengurangi keresponsifan emosional yang tidak menyenangkan yaitu dengan cara menenangkan diri dari ketegangan agar berada dalam keadaan rileks dan mampu dalam mengontrol diri (Prihartini, 2021). Sedangkan menurut (Majid et al., 2020) Teknik desensitisasi sistematis ini teknik yang mampu untuk mengatasi kecemasan dengan hasil yang sebanding dan lebih unggul dari teknik lain. Teknik ini menggunakan tahapan-tahapan yang mendetail secara berurutan dan teratur dalam penerapannya, oleh karena itu membentuk suatu rangkaian yang utuh, dan tepat sasaran.

Dalam teknik desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi. Dimana teknik relaksasi ini dapat membantu dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh konseli. Menurut Powel dan Enright (dalam Hayat, 2014) pelatihan relaksasi adalah suatu keterampilan, mempelajari suatu respon, yang dimana konseli dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas dengan praktek seseorang dapat mengenali dan memadamkan ketegangan di dalam diri untuk diri mereka tanpa menggunakan obat. Selain itu Walker (dalam Hayat, 2014) juga mengemukakan, bahwa teknik relaksasi ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di rumah. Oleh karena itu konselor dapat melihat perkembangan dan perubahan ketika bertemu kembali dengan pasien setelah melakukan teknik rileksasi secara mandiri.

Berdasarkan paparan di atas, belum ditemukan buku panduan model konseling untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa. Maka dari itu, peneliti memiliki inisiatif untuk melaksanakan penelitian yang menghasilkan sebuah produk berupa pedoman pelaksanaan layanan bimbingan konseling yang dapat dipergunakan untuk menurunkan kondisi kecemasan belajar dengan judul **“Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desentisisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Singaraja”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut :

1. Belum adanya panduan konseling untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X secara rinci.
2. Pelaksanaan bimbingan dan konseling untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X dengan berbagai teknik belum dilaksanakan secara efektif salah satunya yakni penggunaan pendekatan behavioristik teknik desensitisasi sistematis.

1.3 Pembatas Masalah

Berlandaskan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, penelitian difokuskan dengan pembatasan masalah. Maka dari itu pembahasan yang diangkat dalam penelitian ini hanya berkaitan dengan “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Singaraja”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatas masalah diatas, maka ditemukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana rancang bangun panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja?
2. Bagaimana validitas konten panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja?
3. Bagaimana efektivitas implementasi panduan teknik konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis efektif dalam rangka menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka peneliti memiliki beberapa tujuan yang ingin di capai, sebagai berikut :

1. Untuk prototype panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis agar dapat menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan validitas konten panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja.
3. Menganalisis dan menemukan besarnya efektifitas penerapan panduan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan dalam belajar siswa kelas X SMA Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah kegunaan atau kebermaknaan dari hasil penelitian. Manfaat dapat secara teoritis maupun secara praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian dengan judul Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Siswa untuk Menurunkan Kecemasan dalam Belajar Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Singaraja mampu memberikan lebih banyak inovasi temuan yang dapat tipergunakan segala pihak khususnya untuk menurunkan kecemasan belajar.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta panduan guru bimbingan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik dalam hal kecemasan belajar dengan menggunakan teknik konseling desensitisasi sistematis.

1.6.2.2 Bagi sekolah

Melalui penelitian ini sekolah dapat mempergunakannya sebagai sarana pelengkap administrasi dan penyempurnaan kegiatan pelayanan bimbingan konseling sekolah, serta sebagai solusi dari permasalahan perkembangan siswa disekolah.

