

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 . Latar Belakang

Kecemasan belajar adalah pengalaman belajar yang tidak menyenangkan dan subjektif yang melibatkan kekhawatiran atau stres dalam bentuk emosi, ketegangan, dan kecemasan yang dialami seseorang selama proses belajar. Kecemasan selama belajar yang berkembang ketika seseorang berada di bawah tekanan dan tidak mampu mengatasi masalah juga dikenal sebagai kecemasan belajar. Kecemasan merupakan kondisi psikologis ditandai dengan seseorang yang mengalami rasa takut dan kekhawatiran yang mendalam atas masa depan yang tidak pasti. Menurut (Mukholil, 2018), salah satu aspek terpenting dari perkembangan kepribadian adalah dampak kecemasan terhadap pencapaian kedewasaan.

Kecemasan adalah kekuatan yang besar untuk menggerakkan. Baik perilaku normal ataupun perilaku abnormal serta terganggu yaitu pernyataan, tampilan, serta cara untuk melindungi diri dari rasa takut tersebut. Di sisi lain, kecemasan juga diperlukan bagi siswa. Kecemasan sangat penting untuk meningkatkan motivasi belajar siswa supaya bisa mencapai sebuah tujuan sehingga mereka memiliki ambisi untuk melakukannya. Namun, jika seseorang atau siswa mengalami kecemasan yang berlebihan, hal itu akan berdampak negatif karena mereka tidak akan

mampu memenuhi harapan mereka.

Menurut Rohen Meetei (2012) kecemasan belajar akademik adalah jenis kecemasan yang terkait dengan risiko yang berhubungan dengan lingkungan akademik atau lembaga pendidikan, termasuk instruktur, mata kuliah, dosen, dan sebagainya. Menurut (Mukholil, 2018), kecemasan adalah keadaan emosional yang terkait dengan rasa takut yang dialami oleh siswa. 1) Takut terhadap seluruh lingkungan sekolah; 2) Takut terhadap faktor tertentu dari lingkungan sekolah, misalnya guru, teman, mata pelajaran, ataupun ujian; 3) *School phobia*, yang membuat anak-anak menolak bersekolah. Siswa umumnya merasa khawatir saat dihadapkan dengan mata pelajaran yang menantang, terlalu ambisius untuk mencapai nilai tinggi, memiliki guru yang terlalu ketat, dan menderita kecemasan saat belajar, terutama ketika mempelajari mata pelajaran yang sangat kompleks.

Disamping itu banyak perihal yang memicu munculnya kecemasan pada diri siswa seperti target kurikulum yang tinggi, pemberian tugas yang banyak, serta sistem penilaian yang terlalu padat. Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan belajar adalah sulit berkonsentrasi, mental blocking, panik, gelisah, kondisi tubuh tidak rileks, dan berkecamuk pikirannya yang irasional.

Masalah kecemasan belajar menjadi fokus utama penelitian ini, terutama saat seorang siswa terlalu takut dan terlalu ambisius dalam menerima pembelajaran itulah yang membuatnya cemas dalam belajar dan menghadapi materi baru. Karena sesuai dengan hasil observasi awal yang

dilaksanakan di sekolah teridentifikasi terdapat masalah yang ditimbulkan seperti itu, terdapat siswa yang mengalami kecemasan saat menerima pembelajaran di kelas, terutama bagi siswa yang duduk di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Setelah melakukan observasi awal dan melaksanakan penyebaran angket sederhana kepada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Singaraja pada tahun pelajaran 2024/2025 ditemukan siswa yang mengalami kecemasan belajar sebanyak 52%,. Sehingga Guru BK disekolah sangat berperan penting dalam perihal ini. Menurut Ari Dwiarwati (2025) guru BK berperan selaku fasilitator perkembangan siswa yang membantu peserta didik mengenali potensi diri, menghadapi thambatan, serta mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, guru BK menyediakan layanan yang terstuktur, terarah dan sesuai kebutuhan perkembangan siswa. Maka dalam menanggapi permasalahan tersebut serta berkaitan dengan kewajiban konselor sekolah, sudah seharusnya siswa diberikan terapi atau layanan yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa agar ia dapat melakukan kegiatan pembelajaran dengan maksimal.

Menurut Putu Ari Dharmayanti (2023) komponen utama layanan konseling efektif pada konteks sekolah meliputi : (1) pengembangan relasi konselor siswa yang berbasis kepercayaan, (2) interaksi teknik konseling klasikal (mis. Kelompok teman sebaya) dengan media literasi, dan (3) monitoring perkembangan klien melalui dukumentasi praktik. Implementassi layanan teman sebaya (*peer counseling*) dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menurunkan hambatan stigma ketika siswa mencari

bantuan.

Menurut Ari Dwiarwati (2022-2025) layanan bimbingan klasikal yang disusun melalui perangkat layanan yang sistematis meliputi tujuan, materi, langkah kegiatan, media dan evaluasi, berdampak positif dalam membentuk karakter, meningkatkan motivasi dan mengembangkan kemandirian belajar siswa. Maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling sudah berupaya berikan *treatment* kepada siswa yang mengalami kecemasan, seperti melakukan wawancara dan menggali apa penyebab kecemasan tersebut serta mencari solusi dengan membicarakan hal ini dengan wali kelas dan juga penyebab kecemasan tersebut muncul. Karena jika tidak segera diatasi sehingga perihal ini akan merugikan peserta didik, ia akan menjadi tidak fokus dalam menerima pembelajaran dan juga akan berpengaruh terhadap penurunan hasil belajar peserta didik serta dapat mengganggu kegiatan atau aktivitas sehari-hari disekolah.

Salah satu pendekatan konseling yang bisa dilakukan guna menangani kecemasan belajar siswa yaitu menggunakan konseling kognitif behavioral. Konseling kognitif behavioral yaitu teknik konseling yang berlandaskan teori belajar untuk mengubah perilaku individu. Tujuan konseling kognitif behavioral yaitu membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dialaminya, membantu konseli merubah perilaku yang tidak diinginkan, mengurangi kecemasan, dan membantu konseli mengembangkan perilaku adaptif. Kelebihan konseling kognitif behavioral ini yaitu dapat mengatasi perilaku maladaptif menuju perilaku adaptif,

konseling ini juga mampu mengatasi kecemasan yang dialami peserta didik. Perihal ini yaitu salah satu alasan mengapa penulis memilih konseling kognitif behavioral dalam penelitian ini. Selain konseling kognitif behavioral , penulis juga menggunakan sebuah teknik yaitu teknik desensitisasi sistematis yang diharapkan dengan pemberian teknik ini siswa bisa mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa.

Teknik desensitisasi sistematis adalah metode yang berfokus pada pengubahan perilaku abnormal melalui pembelajaran prinsip-prinsip yang diyakini mampu mengurangi atau sepenuhnya menghilangkan kecemasan. Metode ini, yang melibatkan menampilkan respons yang tidak sesuai dengan kekhawatiran, disarankan untuk digunakan saat membimbing klien. Penulis menggunakan teknik ini karena teknik ini dianggap efektif karena pada dasarnya siswa tersebut kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dipunyai hingga menimbulkan ketegangan dan pemikiran yang kurang rasional. Jika siswa merasa cemas maka ia akan mengalami kesulitan untuk menerima pembelajaran sehingga hal itu akan berpengaruh terhadap nilai akademik siswa.

Kecemasan belajar merupakan masalah yang cukup serius untuk ditangani karena kecemasan belajar yang dialami siswa bisa menyebabkan siswa jadi tidak percaya diri dan kurang maksimal dalam menerima pembelajaran. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui kecenderungan tingkat kecemasan belajar siswa dan untuk mengetahui keefektivan dari konseling kognitif behaviorao dengan bteknik desensitisasi

sistematis guna meminimalisir kecemasan belajar siswa melalui treatment yang diberikan kepada siswa. Menurut kajian yang dilakukan oleh Oki (2019) dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Didepan Umum Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Amlapura”. Penelitian ini dilatarbelakangi kecemasan yang dialami siswa ketika berkomunikasi didepan umum, hal ini tentu berpengaruh bagi siswa saat akan presentasi atau menampilkan hasil kerjanya di depan kelas. Persamaan pada penelitian kajian dan yang peneliti lakukan yaitu sama sama mengenakan teknik desensitisasi sistematis guna mereduksi atau meminimalisir kecemasan. Perbedaan terletak pada penelitian yang diteliti yaitu jika penelitian terdahulu mereduksi kecemasan berkomunikasi namun jika penelitian saat ini yaitu meminimalisir kecemasan belajar siswa. Kontribusi penelitian kajian terhadap penelitian yang dilakukan yaitu, sebagai acuan terhadap penilaian yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Ferlista Ayu Febrianti berjudul “Penggunaan Teknik Desensitisasi sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di SMK Negeri Metro” Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah kecemasan siswa pada saat presentasi dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis bagi siswa kelas X SMK Negeri 1 Metro, Metodologi penelitian ini yaitu quasi eksperimen, menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest*, dan instruksi observasi untuk pengumpulan data. Menurut temuan perhitungan mengenakan uji signifikansi 5%, nilai $P = 0,043$ $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam kecemasan siswa selama presentasi, yang

bisa dikurangi menggunakan metode desensitisasi sistematis. Hasil penelitian terdahulu ini dapat mendukung penelitian yang sedang peneliti lakukan, yaitu dalam bidang meminimalisir kecemasan belajar siswa. Perbedaan penelitian dilaksanakan Ferlista dengan penelitian ini terletak pada bidang kecemasannya dimana ia meneliti terkait dengan kecemasan siswa saat presentasi dan penulis meneliti terkait dengan kecemasan belajar siswa. Kontribusi penelitian kajian terhadap penelitian yang dilakukan yaitu, sebagai acuan terhadap penilaian yang dilakukan.

Dalam contoh ini kajian-kajian terdahulu digunakan untuk menyokong latar belakang isu yang dibincangkan, serta memberikan gambaran terkait penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam menangani kecemasan belajar siswa, perlu adanya pemberian *treatment* untuk memaksimalkan perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik, dari awalnya sangat cemas saat belajar terutama bagi siswa kelas X menjadi lebih nyaman dalam menerima pembelajaran hingga mampu meningkatkan hasil belajar siswa.

Bersumber pada uraian sudah diuraikan pada latar belakang, sehingga perlu diteliti “Efektivitas Layanan Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Belajar Siswa di SMA”. Manfaat dari penelitian ini yakni bisa menambah ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan mengenai cara meminimalisir kecemasan belajar siswa menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

1.2 Identifikasi Masalah

Bersumber latar belakang masalah penelitian sudah diuraikan, sehingga bisa diidentifikasi masalah penelitian yaitu:

1. Menurunnya motivasi belajar pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja.
2. Kecemasan belajar siswa mengganggu kegiatan belajar disekolah
3. Berkurangnya tingkat kepercayaan diri siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini memerlukan batasan pada masalah yang diteliti agar dapat memfokuskan dan mengarahkan studi terhadap kesulitan-kesulitan yang disebutkan di atas, bersumber pada latar belakang serta identifikasi masalah tersebut, pada penelitian ini permasalahan yang diteliti dibatasi dengan masalah yang berkaitan dengan “Efektivitas Layanan Konseling Kognitif Behavior Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Belajar Siswa Di SMA”. Pada penelitian ini penulis menggunakan sampel seluruh kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang sudah dipaparkan, sehingga bisa disusun rumusan masalah yakni :

1. Bagaimanakah kecenderungan tingkat kecemasan belajar siswa di SMA Negeri 2 Singaraja ?

2. Apakah layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk meminimalisir kecemasan belajar siswa ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang sudah dipaparkan, tujuan ingin dicapai penelitian ini yaitu untuk menguji efektivitas layanan konseling kognitif behavior dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan belajar siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapula manfaat diharapkan dari diadakannya penelitian ini yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi mahasiswa bisa dikenakan selaku acuan dalam pengembangan serta penerapan ilmu Bimbingan dan Konseling Khususnya dalam penerapan teknik desensitisasi sistematis.
2. Sebagai referensi untuk penilaian-penilaian yang akan datang
3. Sebagai perbandingan dan gambaran pada penelitian selanjutnya

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru Bimbingan Konseling di sekolah, penelitian ini diharap mampu dijadikan selaku salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menangani kasus kecemasan belajar pada siswa.
2. Bagi peneliti, dapat diimplementasikan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang berhubungan dengan teknik desensitisasi sistematis.

3. Bagi sekolah, bisa dikenakan selaku bahan masukan positif, khususnya dalam menangani kasus kecemasan belajar yang dialami siswa.
4. Bagi siswa, dapat memberikan informasi dalam meminimalisir kecemasan belajar bagi siswa yang sedang mengalaminya

