

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan gelisah, serta khawatir ketika individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, ujian maupun proses pembelajaran di sekolah. Kondisi tersebut muncul karena individu memandang tuntutan akademik sebagai sesuatu yang sulit dihadapi atau melebihi kemampuan yang dimilikinya (Kaur *et.al.*,2021, dalam Prasetyaningtyas *et al.*, 2023). Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa terdapat dua indikator utama, yaitu (1) gelisah dan (2) khawatir.

Terdapat pendapat lain yang dikemukakan oleh Cassady dan Johson (2002) dalam Prasetyaningtyas *et al .* (2023) , bahwa kecemasan akademik adalah kondisi yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif mengenai kemungkinan takut gagal serta adanya gangguan pada proses berfikir individu atau sulit berkonsentrasi dalam menghadapi tuntutan akademik . Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian sehingga aktivitas belajar menjadi kurang optimal . Dari definisi tersebut mengandung dua indikator , yaitu (1) sulit konsentrasi dan (2) takut gagal.

Menurut data *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022, sekitar 65% siswa di Indonesia merasa khawatir akan memperoleh nilai yang buruk, sedangkan sekitar 52% siswa merasa gelisah ketika menghadapi ujian meskipun telah mempersiapkan diri dengan baik (OECD,2023). Data tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh siswa di Indonesia . Kecemasan akademik merupakan kondisi

yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi proses belajar , prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung menunjukkan perasaan geilsah, khawatir, sulit berkonsentrasi, dan takut gagal ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik (Prasyetyaningtyas *et al* ., 2023) .

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian secara khusus karena dapat memengaruhi proses belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan peserta didik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh siswa maupun mahasiswa di Indonesia. Rahmawati *et al*. (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kecenderungan kecemasan akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, sedangkan mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada tingkat awal. Selain itu, Berutu dan Mutiawati (2023) dalam penelitiannya mengatakan bahwa kecemasan belajar pada mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan munculnya rasa takut, khawatir, serta anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi ketika menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, penyelesaian tugas akhir, dan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang menekan. Selanjutnya, Prasyetyaningtyas *et al*. (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu isu kesehatan mental yang banyak dialami siswa di sekolah. Kecemasan akademik ditandai dengan munculnya

perasaan gelisah, khawatir, tegang, sulit berkonsentrasi, serta takut gagal ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Habsy et al. (2024) menunjukkan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan akademik memperlihatkan rasa takut dan keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi ujian. Kondisi tersebut menyebabkan siswa menjadi kurang percaya diri dan memerlukan layanan bimbingan dan konseling agar mampu mengelola kecemasan akademik secara lebih efektif.

Meskipun lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat yang mampu mendukung perkembangan akademik maupun psikologis peserta didik, faktanya di SMP Negeri 3 Singaraja masih ditemukan peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Data tersebut diperoleh melalui penyebaran kuesioner kecemasan akademik yang telah dikembangkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, sebanyak 80% peserta didik kelas VII teridentifikasi mengalami kecemasan akademik dengan tingkat yang bervariasi. Hasil tersebut diperkuat melalui observasi dan wawancara yang dilakukan bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK). Berdasarkan hasil wawancara, guru BK menyampaikan bahwa masih terdapat beberapa peserta didik yang menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti merasa gelisah ketika akan menghadapi ulangan atau ujian, khawatir memperoleh nilai yang rendah, sulit berkonsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran, serta takut gagal dalam menyelesaikan tugas maupun mencapai hasil belajar yang diharapkan. Selain itu, beberapa peserta didik

juga tampak kurang percaya diri ketika diminta menjawab pertanyaan di kelas atau mempresentasikan hasil pekerjaannya karena takut melakukan kesalahan dan memperoleh penilaian negatif dari guru maupun teman sebaya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang dialami peserta didik tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berdampak pada proses belajar di kelas.

Kecemasan akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya motivasi belajar, penurunan prestasi akademik, berkurangnya kepercayaan diri, hingga terganggunya kesejahteraan psikologis peserta didik. Apabila kondisi tersebut terus berlanjut, peserta didik akan mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi akademiknya secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang tepat melalui layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu peserta didik mengurangi kecemasan akademik sehingga mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya respons cemas akibat pola pikir maladaptif ketika individu menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, maupun memenuhi target pembelajaran. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses belajar serta kehidupan sehari-hari peserta didik apabila tidak ditangani secara tepat (Permatasari & Prasetyawati, 2023). Selain itu, Zain dan Affandi (2023) mengatakan bahwa kecemasan akademik merupakan respons emosional, kognitif, dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang

dianggap melebihi kemampuan dirinya. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik cenderung menunjukkan perasaan gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, serta takut mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi ujian.

Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan akademik antara lain tuntutan akademik yang tinggi, pola pikir maladaptif terhadap tugas, rendahnya efikasi diri, ketakutan terhadap kegagalan, tekanan untuk memperoleh prestasi yang baik, serta kurangnya kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik (Permatasari & Prasetyawati, 2023; Zain & Affandi, 2023). Berbagai faktor tersebut menyebabkan peserta didik memandang aktivitas akademik sebagai situasi yang mengancam sehingga memunculkan berbagai respons emosional negatif selama mengikuti proses pembelajaran.

Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis peserta didik, tetapi juga berdampak pada proses belajar dan pencapaian akademik. Permatasari dan Prasetyawati (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas belajar, menurunkan kemampuan peserta didik dalam menyelesaikan tugas akademik, serta menghambat kehidupan sehari-hari remaja. Sejalan dengan itu, Zain dan Affandi (2023) menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang rendah sehingga lebih mudah mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung tanpa penanganan yang tepat, kecemasan akademik dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis peserta didik.

Keberhasilan peserta didik dalam mencapai perkembangan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola kondisi psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Paramartha dan Dharsana (2025) menjelaskan bahwa banyak remaja mengalami tekanan akibat tuntutan belajar yang semakin tinggi. Tekanan tersebut dapat memicu munculnya kecemasan yang berdampak pada terganggunya stabilitas psikologis serta menghambat kemampuan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang mampu membantu peserta didik mengurangi respons kecemasan secara bertahap. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Kata dasar dari *desensitisasi sistematis* yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe adalah "Zen" yang memiliki arti adalah suatu kondisi relaksasi mendalam (*deep relaxation*) atau ketenangan batin yang diciptakan untuk menghibisi kecemasan secara timbal balik (*reciprocal inhibition*). Teknik ini berfokus pada pengurangan respons cemas melalui latihan relaksasi yang dipadukan dengan pemberian stimulus pemicu kecemasan secara bertahap dan terstruktur, sehingga peserta didik mampu menghadapi situasi akademik yang sebelumnya dianggap mengancam tanpa menimbulkan respons kecemasan yang berlebihan. Dengan demikian, penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis diharapkan mampu membantu peserta didik mengurangi gejala kecemasan akademik, seperti gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, dan takut gagal, sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

Teori konseling behavioral adalah proses untuk melakukan treatment dengan

menggunakan langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, serta skill konseling terhadap kecemasan akademik dengan indikatornya yaitu gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan takut gagal (Dharsana, 2018). Behavioral merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus pada perubahan perilaku individu melalui proses belajar. Pendekatan ini berpandangan bahwa perilaku maladaptif terbentuk karena hasil dari proses pembelajaran yang kurang tepat, sehingga perilaku tersebut dapat diubah menjadi perilaku yang lebih adaptif melalui pemberian pengalaman belajar yang baru. Oleh karena itu, konseling behavioral menekankan pada perubahan perilaku yang tampak dengan memanfaatkan berbagai teknik yang disesuaikan dengan permasalahan yang dialami individu. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh hasil interaksi dengan lingkungan, sehingga perilaku yang kurang tepat dapat dipelajari kembali menjadi perilaku yang lebih positif melalui proses pembelajaran yang sistematis (Sulistiyono, 2022, dalam Hilmi Yumni et al., 2025).

Teknik adalah cara yang digunakan untuk melaksanakan suatu kegiatan agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara efektif dan efisien dengan melibatkan adanya langkah-langkah, prosedur, tujuan, prinsip, fungsi, asas, teknik, skill konseling terhadap kecemasan akademik dengan indikatornya yaitu, gelisah, khawatir, sulit konsentrasi, dan takut gagal (Dharsana, 2018). Teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu teknik dalam pendekatan behavioral yang dikembangkan untuk membantu individu mengurangi respons kecemasan terhadap situasi yang dianggap mengancam (Jum Anidar dkk., 2024, hlm.73). Teknik ini dilakukan dengan cara melatih individu mencapai kondisi relaksasi, kemudian secara bertahap dihadapkan pada situasi atau stimulus yang menimbulkan

kecemasan, dimulai dari tingkat kecemasan yang paling rendah hingga tingkat yang paling tinggi. Melalui proses tersebut, individu belajar menggantikan respons cemas dengan respons yang lebih tenang sehingga secara perlahan mampu menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan kecemasan tanpa menunjukkan reaksi yang berlebihan. Heiriyah dan Aminah (2022) menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan akademik siswa karena mengombinasikan latihan relaksasi dengan paparan bertahap terhadap sumber kecemasan. Selain itu, Oktavia et al. (2024) menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa melalui proses pembelajaran perilaku yang baru, sehingga siswa menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Dengan demikian, pendekatan behavioral dan teknik desensitisasi sistematis memiliki hubungan yang saling melengkapi. Pendekatan behavioral berfokus pada perubahan perilaku maladaptif melalui proses belajar, sedangkan teknik desensitisasi sistematis menjadi salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi respons kecemasan melalui latihan relaksasi dan paparan stimulus secara bertahap. Kombinasi keduanya membantu individu membentuk perilaku yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang sebelumnya dianggap mengancam.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif diterapkan untuk mengurangi berbagai bentuk kecemasan pada peserta didik. Heiriyah dan Aminah (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin.

Setelah mengikuti layanan konseling, tingkat kecemasan akademik siswa mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, Efrilia et al. (2023) dalam penelitiannya mengatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan konseling, siswa menjadi lebih tenang, lebih siap menghadapi ujian, serta mengalami penurunan tingkat kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Solikin et al. (2023) juga menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dalam bimbingan kelompok efektif mengurangi kecemasan siswa ketika berkomunikasi di depan kelas. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa siswa menjadi lebih percaya diri dan mampu menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan rasa cemas. Sejalan dengan itu, Oktavia et al. (2024) menyatakan bahwa konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis efektif menurunkan kecemasan siswa melalui perubahan perilaku yang lebih adaptif terhadap situasi yang memicu kecemasan. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki efektivitas yang tinggi dalam membantu mengurangi berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan akademik yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti bermaksud menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Pendekatan behavioral dipilih karena berorientasi pada perubahan perilaku maladaptif melalui proses belajar, sedangkan teknik desensitisasi sistematis membantu peserta didik mengurangi respons kecemasan melalui latihan relaksasi dan paparan stimulus secara bertahap. Dengan penerapan

teknik tersebut, diharapkan peserta didik mampu mengurangi gejala kecemasan akademik, seperti gelisah, khawatir, sulit berkonsentrasi, dan takut gagal, sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran dengan lebih tenang, percaya diri, dan optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Singaraja .
2. Intervensi yang dilakukan oleh pihak sekolah kurang efektif untuk meminimalisir kecemasan akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Singaraja .

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pokok masalah, agar penelitian ini dapat lebih terarah secara signifikan. Adapun batasan masalah yang diangkat dalam penelitian ini “Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik *Desensitisasi Sistematis* dalam Meminimalisir Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Singaraja”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan rumusan masalah yaitu :

- 1 Bagaimana kecenderungan tingkat kecemasan akademik siswa kelas VII Di SMP Negeri 3 Singaraja ?

- 2 Apakah penerapan konseling behaviorial dengan teknik *desensitisasi sistematis* efektif dalam meminimalisir kecemasan akademik pada siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan pernyataan penelitian terkait dengan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini yakni:

1. Mendeskripsikan Tingkat Kecemasan Akademik Siswa kelas VII Di SMP Negeri 3 Singaraja.
2. Menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas konseling *behavioral* teknik *desensitisasi sistematis* dalam meminimalisir kecemasan akademik pada siswa kelas VII Di SMP Negeri 3 Singaraja .

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat pada penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Secara Teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori di bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Dengan menganalisis faktor- faktor penyebab kecemasan, dampaknya terhadap hasil belajar, serta efektivitas teknik desensitisasi sistematis dalam konseling perilaku, penelitian ini memperkaya literatur yang berhubungan dengan pengelolaan emosi dan stres dalam konteks pendidikan
2. Secara Praktis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, bagi guru dan konselor di sekolah, dan bagi sekolah. Adapun

urainnya sebagai berikut :

- a. Bagi Siswa : Implementasi teknik desensitisasi sistematis, memberi peluang pada siswa untuk melatih diri dalam mengelola emosi negatif dan merespons situasi stres dengan lebih tenang, yang diprediksi berdampak positif pada hasil belajar mereka. Siswa juga memperoleh keterampilan yang dapat diterapkan dalam situasi lain di luar ujian, membantu mereka menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial.
- b. Bagi Guru dan Konselor : Guru dan konselor dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai panduan untuk merancang dan menerapkan program konseling yang lebih efektif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Pengetahuan tentang teknik desensitisasi sistematis memungkinkan guru dan konselor untuk memberikan dukungan emosional yang lebih baik kepada siswa, membantu mereka mengatasi tekanan akademik.
- c. Bagi Sekolah : Sekolah dapat memanfaatkan temuan penelitian ini untuk mengevaluasi dan meningkatkan program bimbingan konseling yang ada, sehingga lebih responsif terhadap kebutuhan siswa.

1.7 Produk Penelitian

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK) menggunakan pendekatan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir kecemasan akademik siswa kelas VII SMP Negeri 3 Singaraja.