

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Siswa sulit meraih prestasi belajar di sekolah adalah salah satu factor yang menjadi sorotan dalam dunia pendidikan. Salah satu factor yang menyebabkan hal tersebut adalah kecemasan. Bandalas, Yates, dan Thorndike (Salvin: 2009) mengatakan jika kecemasan dapat mengganggu peningkatan kemampuan peserta didik di sekolah. Kemampuan peserta didik yang menurun dapat dilihat dari kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian. Selain itu, siswa juga mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, serta guru tegas dalam mengajar.

Kecemasan adalah suatu istilah dari gangguan psikologis yang memiliki karakteristik yaitu rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Hence, Bufka, Barlow and David (Sharma, 2018) melihat kecemasan sebagai keadaan emosional di mana orang merasa gelisah, gelisah, atau takut. Selain itu, Palitz and Kendall (Taty, 2020) mengatakan kecemasan adalah manifestasi dari susunan emosi campuran, yang terjadi ketika siswa mengalami perasaan stres, frustrasi, dan konflik batin yang merupakan kondisi yang tidak menyenangkan yang meliputi rasa takut, tegang, khawatir, dan kebingungan, selain itu kecemasan adalah seseorang yang mengalami rasa takut atau tegang seseorang dalam menghadapi masalah belajar. Sebenarnya, kecemasan merupakan kekuatan yang besar yang dapat menggerakkan

seseorang untuk berperilaku baik hingga yang menyimpang dan perilaku tersebut adalah wujud dari bentuk pertahanan diri terhadap kecemasan (Gunarso, 2003: 27). Kecemasan sebenarnya diperlukan untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi maka akan berdampak negative bagi individu tersebut. Selain kecemasan yang ditimbulkan oleh stresor yang berkaitan dengan studi, lokasi geografis di mana seorang siswa tinggal juga dapat berdampak negatif pada mereka (Harvey & Clark, 2018).

Berbagai fenomena mengenai siswa yang mengalami kecemasan pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) seperti pada saat mengikuti ujian nasional ataupun ujian sekolah banyak siswa yang tidak dapat mencapai standar nilai yang telah ditentukan oleh penyelenggara (pemerintah maupun sekolah). Selain itu, Berdasarkan penelitian dari Agustiar dan Asmi (2010:9) mengatakan banyak siswa yang menganggap ujian akhir sebagai hal yang menakutkan sehingga memicu munculnya kecemasan. Serta menurut Abin (Rudinsyah, 2016) mengatakan siswa yang mengalami kesulitan belajar akan sulit untuk memahami materi pelajaran serta kurang dapat menguasai materi pelajaran tersebut dan juga siswa akan menghindari mata pelajaran tersebut dan penurunan nilai belajar serta prestasi belajar menjadi rendah. Kecemasan yang dialami oleh siswa akan banyak menimbulkan permasalahan pada siswa tersebut dan akan berdampak tidak baik pada siswa itu sendiri.

Kecemasan siswa dalam proses belajar mengajar maupun pada saat menghadapi ujian harus mendapatkan penanganan yang baik agar siswa dapat

mengikuti proses pembelajaran dengan efektif sehingga pada saat ujian, siswa tersebut akan merasa lebih tenang. Dawood (Sosilo, 2019) menyatakan bahwa kecemasan adalah fenomena umum yang menjadi penyebab buruknya prestasi akademik pada siswa. Seseorang yang mengalami perasaan cemas, gugup, atau tegang dalam menghadapi situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan. Sebagai seorang konselor sekolah yang menangani permasalahan siswa dan meningkatkan mutu pendidikan, memiliki kewajiban untuk menangani masalah kecemasan yang dialami oleh siswa. Kesulitan yang sering dialami konselor sekolah adalah belum adanya panduan pelaksanaan model konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasansiswa. Hal tersebut mengakibatkan layanan bimbingan konseling yang diberikan belum mampu terlaksana secara optimal sehingga kecemasan yang dialami oleh siswa belum dapat direduksi/ dikurangkan sesuai harapan. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengembangan buku panduan pelaksanaan model konseling yang dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam upaya mereduksi kecemasansiswa.

Salah satu model konseling yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa adalah model konseling behavioral dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Willis (Muslih, dkk. 2017) bahwa konseling behavioral mempunyai peran besar untuk memodifikasi perilaku melalui pelaksanaan di lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Konseling behavioral menyatakan bahwa perilaku manusia dapat diubah atau dimanipulasi, dengan mempraktikkan perilaku. Manipulasi adalah dengan memberikan latihan yang bias perilaku buruk diminimalkan dan secara bertahap

menjadi hilang (Ardi dan Mey Sisin, 2018). Konselor memandang bahwa perilaku menyimpang yang ditunjukkan oleh konseli adalah sebuah kebiasaan yang dipelajari, yang dapat diubah dengan situasi positif sehingga perilaku konseli yang menyimpang dapat berubah menjadi positif. Surya (2003) memaparkan bahwa dalam konsep behavioral perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan cara memanipulasi dan mengubah kondisi-kondisi belajar. Menurut Dharsana (Putra, dkk, 2017) behavioral adalah suatu teori dan usaha untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah tentang tingkah laku manusia. Proses konseling sebagai penataan proses atau pengalaman belajar yang dapat membantu konseli untuk mengubah perilaku yang menyimpang menjadi perilaku yang baik/positif. Fioce (Whitlock, 2002) mengatakan intervensi yang efektif biasanya melibatkan teknik konseling behavioral dan penggunaan sumber daya lain untuk membantu konseli dalam melakukan perubahan perilaku yang disarankan.

Proses konseling behavioral dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya selain melibatkan partisipasi konselor juga mengikutsertakan konseli. Gantina (2011:157) menyebutkan bahwa:” konseling behavioral memiliki empat tahap yaitu : (1) melakukan penilaian (*assessment*), (2) menentukan tujuan (*goal setting*), (3) mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), dan (4) evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation termination*). Penggunaan teknik yang tepat menjadi sangat penting tentang keberhasilan konseling. Krumbolts dan Thoresen (Willis, 2010) mengatakan bahwa penggunaan teknik konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan konseli dan tidak ada suatu teknik yang digunakan terus menerus,

melainkan mempertimbangkan teknik-teknik alternative lain guna mencapai tujuan konseling yaitu perubahan perilaku. Teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik pendekatan behavioristic yang merupakan salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe pada tahun 1958, Desensitisasi Sistematis adalah salah satu teknik modifikasi perilaku pertama yang digunakan untuk mengobati fobia. Teknik Desensitisasi merupakan sebuah prosedur paparan yang menyebabkan hilangnya respons kecemasan (Vallejo & Slocker, 2016). Desensitisasi sistematis adalah sebuah teknik yang digunakan untuk membantu mengurangi masalah perilaku terkait kecemasan secara efektif. pengurangan intensitas respon terkondisi (kecemasan) dengan membentuk respon yang tidak kompatibel (relaksasi) terhadap stimulus terkondisi (kecemasan umum) (Oby, 2019). Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang menyimpang dan memunculkan tingkah laku atau respon yang berlawanan (positif). Menurut Richmond (Aihie, 2018) Desensitisasi sistematis sebagai metode telah secara konsisten terbukti efektif dalam pengobatan kecemasan dan fobia. Teknik desensitisasi sistematis dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku dan kecenderungan untuk merespons dengan emosi negatif terhadap ancaman adalah ekspresi dari kecemasan (Sofyan, 2010). Teknik ini dipadukan dengan teknik relaksasi. Pada teknik relaksasi konseli diminta untuk mengilustrasikan situasi yang paling menimbulkan kecemasan hingga pada titik klien tidak merasa cemas lagi. Tujuan desensitisasi sistematis adalah untuk menghapus tingkah laku negative dengan mengkondisikan agar konseli tetap nyaman. Sofyan (2010) menegaskan bahwa teknik ini bermaksud

untuk mengajarkan konseli untuk dapat memberikan respon yang tidak konsisten terkait dengan kecemasan yangalaminya. Kondisi demikian dapat diwujudkan dengan menciptakan kondisi nyaman bagi konseli. Selain itu, Walker (Sumarji dan Hartono, 2012) menyatakan tujuan dari teknik ini digunakan apabila konseli merasa takut menghadapi hal tertentu, dan juga dapat digunakan untuk seseorang yang mengalami phobia teknik ini akan membantu untuk mengurangi kecemasan sebagai akibat dari hal yang dihadapi.

Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektifitas konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis. Temuan penelitian dari Tresna (2011) mengatakan bahwa Konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis ini direkomendasikan untuk dipertimbangkan sebagai salah satu kerangka kerja bimbingan dan konseling dalam upaya mereduksi kecemasan menghadapi ujian. Selanjutnya, Sandana dan Siti Rahmi (2019) mengatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Sejalan dengan temuan tersebut, Aryani, Suarni dan Arum (2014) menyebutkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, ditemukan model konseling yang telah teruji efektif untuk mereduksi kecemasansiswa adalah model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengembangkan buku panduan yang dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling berdasarkan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan

siswa melalui sebuah penelitian pengembangan yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desentisisasi Sistematis dalam Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang masalah diatas ada permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yaitu

1. Siswa sulit meraih prestasi belajar di sekolah, padahal telah mengikuti pelajaran dengan sungguh-sungguh, siswa sulit untuk focus dalam mengikuti pelajaran sehingga, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian. Selain itu, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, dan guru tegas dalam mengajar.
2. Belum adanya panduan konseling untuk mereduksi kecemasan siswa secara rinci
3. Pelaksanaan bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan dengan berbagai teknik belum dilaksanakan secara efektif salah satunya yaitu penggunaan pendekatan behavioristic teknik desentisisasi sistematis.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini maka dilakukan pembatasan masalah. Sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “Pengembangan Panduan

Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dikemukakan rumusan masalah adalah: bagaimanakah keterterimaan (*acceptability*) panduan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa ?

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterterimaan (*acceptability*) panduan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan siswa.

1.6. Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat Teoritis

- 1) Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling yaitu membantu guru BK dalam melaksanakan pendekatan konseling di sekolah, sehingga konseling dapat dilaksanakan dengan optimal.
- 2) Memperkaya pendekatan-pendekatan konseling, terutama dalam pengembangan/pemanfaatan konseling pendekatan behavioristik dengan

teknik desentisisasi sistematis dalam setting lesson study untuk mereduksi kecemasan siswa

b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk Guru BK, penelitian ini akan sangat bermanfaat sebagai landasan dan pedoman untuk mengetahui penyebab masalah kecemasan pada siswa dan dapat memberikan pemecahan masalah dengan mengupayakan teknik desentisisasi sistematis.
- 2) Untuk sekolah, penelitian ini bermanfaat dalam menyusun suatu upaya untuk mereduksi kecemasan siswa dengan panduan konseling pendekatan behavioristic dengan teknik desentisisasi sistematis

