

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari pendidikan adalah upaya memfasilitasi dan memandirikan peserta didik dalam rangka tercapainya perkembangan yang utuh dan optimal. Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli untuk mencapai kemandirian, dalam mewujudkan kemampuan memahami, menerima, megarahkan, mengambil keputusan, dan merealisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupannya (Permendikbud No. 111, 2014). Perkembangan teknologi informasi yang saling mendukung satu sama lain sehingga melahirkan konsep teknologi informasi berbasis internet, kini perkembangannya semakin luas dan semakin banyak diterapkan dalam bisnis perusahaan di berbagai bidang. Tanpa teknologi informasi dan komunikasi lembaga pendidikan dapat dikatakan kurang untuk mendukung proses belajar mengajar maupun administrasi di sekolah. dengan adanya teknologi informasi dan komunikasi diharapkan akan memberikan kemudahan untuk mendapat informasi yang cepat, akurat, dan efisien (Hanafi, Wibowo, & Putra, 2020). Mengingat juga dengan adanya kondisi saat ini yang sedang melanda dunia yaitu Coronavirus dan yang dikenal dengan sebutan Covid-19, dengan adanya hal tersebut segala aktivitas yang berkaitan dengan kerumbunan orang banyak telah dibatasi, sehingga aktivitas tersebut harus dilakukan dari rumah. Telah diterapkan juga sistem pembelajaran

jarak jauh yang dilaksanakan saat ini, penting bagi peserta didik dan semua orang untuk menggunakan teknologi yang ada untuk mengikuti pembelajaran, yaitu menggunakan media seperti aplikasi *Google Classroom*, *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *E-Learning* dan lain sebagainya. Setelah sekian lama mengikuti sistem pembelajaran jarak jauh sebagian peserta didik mengalami kecemasan dalam belajar, diantaranya pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat peserta didik kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan kurangnya gairah atau minat peserta didik untuk belajar. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi peserta didik mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya. Peserta didik khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja (Oktawirawan, 2020).

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang (Ulfiani, Nursalam, & M. Ridwan, 2015). Kecemasan juga diartikan sebagai bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya arasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Menurut Freud mengemukakan bahwa “istilah kecemasan adalah perasaan subjektif yang dialami oleh individu yang pada umumnya tidak menentu dan tidak menyangka. Perasaan yang tidak menyangka tersebut disebabkan karena tidak

adanya objek jelas yang menyebabkan, sehingga menimbulkan ketidakberdayaan pada individu (Ulfiani et al., 2015).

Kecemasan merupakan sebuah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah peserta didik mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya (Armasari, Nym, & Sulastri, 2013).

Dalam pandangan behavioral, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak (Kumalasari, 2017). Dalam pandangan behaviorisme perilaku bermasalah dimaknai sebagai perilaku atau kebiasaan-kebiasaan negatif atau tidak tepat, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Perilaku yang salah penyesuaian terbentuk melalui proses interaksi dengan lingkungannya. Artinya bahwa perilaku individu itu meskipun secara sosial adalah tidak tepat, dalam beberapa saat memperoleh ganjaran dari pihak tertentu. Dari cara demikian akhirnya perilaku yang tidak diharapkan secara sosial atau perilaku destruktif. Dalam proses konseling, pendekatan behavior merupakan suatu proses dimana

konselor membantu konseli untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional dan keputusan tertentu yang bertujuan ada perubahan perilaku pada konseli. Behavioral merupakan salah satu pendekatan teoritis dan praktis mengenai model perubahan perilaku konseli dalam proses konseling dan psikoterapi. Pendekatan behavior yang memiliki ciri khas pada makna belajar, *conditioning* yang dirangkai dengan *reinforcement* menjadi pola efektif dalam mengubah perilaku konseli (Paradigma, 2012). Pendekatan behavior menekankan pentingnya lingkungan dalam proses pembentukan perilaku. Pendekatan ini bertujuan untuk menghilangkan tingkah laku yang tidak tepat, tidak sekedar mengganti simptom yang dimanifestasikan dalam tingkah laku tertentu. Dengan pendekatan behavior, diharapkan konseli memiliki tingkah laku baru yang terbentuk melalui proses *conditioning*, hilangnya simptom dan mampu merespon terhadap stimulus yang dihadapi tanpa menimbulkan masalah baru.

Upaya dalam mengurangi kecemasan dalam belajar pada peserta didik maka di perlukan sebuah alternatif pemecahan masalah, konseling behavior merupakan bentuk adaptasi dari aliran psikologi behavioristik, yang menekankan perhatiannya pada perilaku yang tampak. GERAL COREY (dalam Astuti, 2019) menyatakan bahwa konseling behavioral memiliki beberapa teknik, salah satunya teknik desensitisasi sistematis. Teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk mengatasi kecemasan, teknik ini mengandung unsur-unsur mengajar bagaimana seseorang yang mengalami rasa takut dan cemas terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak perlu ditakuti, untuk dapat lebih berani menghadapi sesuatu yang membuat dia merasa cemas. Menurut Joseph teknik desensitisasi sistematis behavior adalah peraduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri, (relaksasi) dan

membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha untuk mengurangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. Desensitisasi adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan dalam belajar pada peserta didik adapun alternatif yang digunakan adalah konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Dalam pelaksanaan konseling ini akan dilakukan secara *online* atau secara daring yaitu, melalui media *website* dan di implemetasikan melalui aplikasi *Schoology*. Media aplikasi *Schoology* ini digunakan karena memiliki beberapa keuntungan diantaranya, mudah diakses oleh peserta didik secara *online*. Karena sangat sesuai dengan kondisi saat ini yaitu dengan adanya wabah coronavirus atau Covid-19, yang mengharuskan peserta didik belajar dari rumah.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kecemasan dalam belajar.
2. Motivasi dan prestasi belajar peserta didik menjadi rendah, akibat mengalami kecemasan dalam belajar.
3. Kurangnya gairah peserta didik untuk belajar seperti biasa, akibat memiliki kecemasan dalam belajar.



4. Peserta didik khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan dan mengarahkan penelitian ini, maka berdasarkan identifikasi masalah diatas, dilakukan pembatasan masalah sehingga dalam penelitian ini permasalahan yang diangkat hanya berkaitan dengan “Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja”.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang yang di paparkan di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1.4.1 Bagaimanakah Keberterimaan (*Acceptability*) Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Pada Siswa ?
- 1.4.2 Apakah Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* Efektif untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Pada Siswa ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dipaparkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1.5.1 Untuk Mengetahui Keberterimaan (*Acceptability*) Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Pada Siswa.

1.5.2 Untuk Mengetahui Keefektifan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Belajar Pada Siswa.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoretis dengan memperkaya temuan terkait Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Penulis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengalaman untuk dapat mengembangkan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini bermanfaat untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar, sehingga mampu menyukkseskan diri dalam pengetahuan.

c. Bagi Pihak Instansi

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi terkait Pengembangan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP.

d. Bagi Guru BK

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan membantu guru BK dalam menerapkan Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Berbasis *Website* untuk Tingkat Meminimalisasi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMP

