

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan lain yang kurang menyenangkan (Hurlock, 1980: 216). Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan berat/ tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang (Suratmi dkk, dalam Jurnal Pembelajaran Biologi, 2017: 71-76).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus (Suratmi dkk, dalam Jurnal Pembelajaran Biologi, 2017: 71-76).

Manurut Al-qaisy (Daniel dkk, dalam Jurnal Bagian Psikiatri, 2013: 1-10) beberapa studi telah menunjukkan tingginya tingkat morbiditas psikologis pada mahasiswa di seluruh dunia, terutama terkait depresi dan kecemasan. Hal ini didukung dengan temuan yang menunjukkan bahwa diantara seluruh mahasiswa

yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang paling sering dibawanya ialah kecemasan, kemudian disusul masalah terkait akademik dan kerja.

Menurut Goleman (dalam Ayu Prameswari, 2014) beberapa penelitian yang berkaitan dengan kecemasan mengungkapkan bahwa orang-orang yang mengalami kecemasan berat lebih mudah gagal dalam pendidikan atau lapangan, sekalipun memiliki skor tinggi pada kecerdasan lainnya. Disamping itu pada 126 studi lain mengenai kecemasan dengan kinerja akademis terhadap lebih dari 36.000 ditemukan bahwa semakin mudah cemas seseorang maka semakin buruk kinerja mereka.

Terbitnya peraturan pemerintah tentang implementasi Merdeka Belajar – Kampus Merdeka sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, pada Pasal 18 disebutkan bahwa pemenuhan masa dan beban belajar bagi mahasiswa program sarjana atau sarjana terapan dapat dilaksanakan dengan; mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam program studi pada perguruan tinggi sesuai masa dan beban belajar, dan mengikuti proses pembelajaran di dalam program studi untuk memenuhi sebagian masa dan beban belajar dan sisanya mengikuti proses pembelajaran diluar program studi.

Pembelajaran dalam Kampus Merdeka memberikan tantangan dan kesempatan untuk pengembangan kreativitas, kapasitas, kepribadian, dan kebutuhan mahasiswa, serta mengembangkan kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan seperti persyaratan kemampuan, permasalahan riil, interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, target dan pencapaian (Dikti, 2020).

Disamping penerapan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka, proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh perguruan tinggi khususnya Unimed, tetap menerapkan kurikulum yang dipakai sebelumnya. Terbitnya Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) sesuai dengan Peraturan Presiden No 8 Tahun 2012, yaitu kerangka penjenjangan kualifikasi kompetensi yang dapat menyandingkan, menyetarakan, dan mengintegrasikan antara bidang pendidikan dan kerja serta pengalaman kerja dalam rangka pemberian pengalaman kerja sesuai dengan struktur pekerjaan diberbagai sektor. KKNI merupakan perwujudan mutu dan jati diri bahasa Indonesia terkait dengan sistem pendidikan nasional, sistem pelatihan kerja nasional serta sistem penilaian kesetaraan capaian pembelajaran nasional, yang dimiliki Indonesia untuk menghasilkan sumber daya manusia nasional yang bermutu dan produktif (Dikti, 2015).

Upaya memperoleh lulusan sesuai dengan deskripsi lulusan S1, Unimed menyusun strategi pencapaian efektif dalam penerapan kurikulum berbasis KKNI. Strategi yang dilakukan adalah dengan pemberian 6 tugas kepada mahasiswa, antara lain; tugas rutin, Critical Book Report (CBR), Critical Journal Review (CJR), mini riset, rekayasa ide dan project. Dalam pelaksanaannya, disusun berbagai panduan penyelesaian tugas-tugas KKNI di tingkat universitas, baik dari segi cara penyelesaian 6 tugas, maupun dari segi penilaiannya (Faisal & Martha, S.L., dalam Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar, 2012: 37-47).

Kolaborasi antara Merdeka Belajar – Kampus Merdeka dengan penerapan KKNI mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi dalam situasi tersebut. Dalam Merdeka Belajar mahasiswa dituntut untuk aktif dalam mengembangkan

kemandirian dalam mencari dan menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan seperti persyaratan kemampuan, permasalahan riil, interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, target dan pencapaian (Dikti, 2020). Disamping itu, ada tuntutan enam tugas yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, yang menjadi syarat lulus dalam mata kuliah. Adapun aspek-aspek yang dinilai dalam proses perkuliahan yang perlu dilaksanakan ialah kedisiplinan dan tanggung jawab dalam melaksanakan tugas-tugas, sikap, kemampuan melaksanakan tugas-tugas dan kemampuan membuat laporan (Dikti, 2020).

Berdasarkan hasil kuisioner yang telah diisi oleh mahasiswa semester II FIP Unimed, yang disebar pada Jum'at, 12 Februari 2020 melalui *google form*, menyatakan bahwa sebesar 76,5% mahasiswa merasa cemas tidak lulus dalam mata kuliah semester ini. Ada beberapa alasan yang menyebabkan mahasiswa merasa cemas diantaranya; sebesar 74,5% menyatakan bahwa mahasiswa belum memahami dengan baik cara mengerjakan enam tugas KKNi, sebesar 76,5% menyatakan bahwa enam tugas KKNi terlalu sulit untuk dikerjakan, dan sebesar 76,5% menyatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencari referensi tugas kuliah.

Beslina dan Golda (2018) dalam jurnal penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa sebagai pusat perhatian penerapan kurikulum berbasis kompetensi ini memiliki beberapa kesulitan yang juga mempengaruhi hasil yang diharapkan. Selain mahasiswa terkendala dengan masalah waktu pengerjaan tugas, banyaknya beban tugas yang diberikan dosen membuat mahasiswa semakin malas mengerjakan tugas.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini akan sangat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar mahasiswa. Sebagaimana dikemukakan oleh Hurlock (2009) siswa merasa prihatin atau khawatir ketika mereka menghadapi tantangan-tantangan di sekolah seperti berhasil dalam ujian. Menurut Tresna (2011) fenomena sangat cemas dalam menghadapi pendidikan di sekolah pada siswa dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.

Tuntutan untuk mendapatkan nilai yang baik dalam pembelajaran oleh orang tua dan guru, menyebabkan individu hanya berorientasi pada hasil dan nilai saja bukan proses pembelajaran itu sendiri. Ketika seorang anak mendapat nilai jelek, dia menjadi tertekan dan menganggap dirinya bodoh (Arif & M.Saufi, 2013).

Kecemasan tersebut dapat meningkat, bersifat subjektif pada setiap individu, dan mempengaruhi sulit atau tidaknya pemahaman. Ada mahasiswa yang dapat dengan mudah memahami ketika menerima suatu penjelasan, tetapi ada pula mahasiswa yang tidak. Jika mahasiswa yang tidak mengerti tersebut merasa cemas maka mereka tidak akan ragu untuk berusaha lebih keras untuk memahami. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga berdampak buruk pada diri mereka karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang mereka lakukan. Ketika kecemasan meningkat maka mahasiswa tersebut akan berusaha lebih keras, tetapi pemahaman mereka justru semakin memburuk yang berakibat kecemasan mereka semakin meningkat (Siti Nurlaila, 2011).

Berangkat dari permasalahan tersebut jika tidak segera mendapatkan penanganan, maka akan bermuara pada kegagalan belajar mahasiswa dan hasil belajar yang tidak maksimal. Bimbingan dan konseling sebagai bagian dari

pendidikan tentu saja memiliki peran strategi dalam upaya meminimalisir kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diaplikasikan dalam rangka meminimalisir kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok, secara konseptual dinilai efektif dalam memberikan intervensi-intervensi positif kepada mahasiswa. Karena sifat dari bimbingan kelompok itu sendiri dimulai dari yang bersifat informatif sampai pada yang sifatnya terapeutik.

Pemberian layanan penelitian ini dilakukan dengan menerapkan layanan konseling teman sebaya. Tindall dan Gray (dalam Suwarjo, 2008) mendefinisikan konseling teman sebaya sebagai suatu ragam tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non-profesional yang berusaha membantu orang lain. Kan (1996) mengakui bahwa keberadaan konseling teman sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek yaitu teknik dan pendekatan.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meminimalisir kecemasan tersebut ialah teknik *desensitisasi sistematis*. Menurut Erford (2016: 302) teknik *desensitisasi sistematis* adalah suatu upaya mengurangi respon negatif akibat adanya stimulus yang berasal dari dalam diri atau lingkungan dengan cara melibatkan proses relaksasi.

Menurut Ayu dkk (2012: 3) penggunaan teknik *Desensitisasi Sistematis* diharapkan mampu meminimalisir kecemasan lulus mata kuliah. Dalam teknik *Desensitisasi Sistematis* ditekankan pada penerapan relaksasi. Sebelum dimulai latihan relaksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, dalam rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang

terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dan fakta yang telah ditemui, maka peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Lulus Mata kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP UNIMED T.A. 2020/2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data diatas, maka masalah yang ditemukan adalah:

- a. Mahasiswa berusaha untuk beradaptasi dengan implementasi program Merdeka Belajar – Kampus Merdeka dan penerapan enam tugas KKNI.
- b. Ketidakhahaman menyelesaikan enam tugas menyebabkan rendahnya mutu tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa.
- c. Sulitnya menemukan referensi buku menjadi kendala dalam mengerjakan enam tugas.
- d. Mahasiswa memiliki kecemasan berlebihan terhadap lulus mata kuliah.

1.3 Batasan Masalah

Agar lebih mudah dalam memahami penelitian ini, penulis membatasi penelitian pada **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021”**

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap

Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Desensitisasi Sistematis* Terhadap Kecemasan Lulus Mata Kuliah Mahasiswa Semester II Bimbingan Konseling FIP Universitas Negeri Medan T.A. 2020/2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat konseptual dan manfaat praktis.

1. Manfaat Konseptual

Melalui penulisan karya ilmiah ini, diharapkan tulisan ini bisa menjadi bahan masukan dan sumber referensi pengayaan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a. Bagi dosen pengampu mata kuliah penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran sehingga dosen dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang konsep pengerjaan enam tugas KKNI.
- b. Bagi kampus penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi kampus untuk memperbaiki permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tentang konsep pengerjaan enam tugas KKNI.
- c. Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan untuk dapat meminimalisir kecemasan lulus mata kuliah dan

membantu mahasiswa untuk memperbaiki pemahaman konsep pengerjaan enam tugas KKNi.

- d. Bagi penulis dan peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis serta sebagai bahan rujukan atau kajian lebih lanjut bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang lebih luas dan mendalam bagi mahasiswa sebagai calon pendidik tentang hal-hal yang berkaitan tentang kecemasan mahasiswa terhadap lulus mata kuliah.



