

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana utama dalam membentuk dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi dan mampu bersaing melalui pendidikan informal di rumah maupun melalui pendidikan formal di sekolah. Tanpa adanya pendidikan formal dan informal akan sulit untuk mencetak kualitas sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat menentukan masa depan bangsa. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dituntut untuk selalu meningkatkan kualitas dan mutu suatu sekolah itu sendiri sesuai dengan kerangka pendidikan nasional. Pendidikan memegang peranan yang sangat penting, karena pendidikan memiliki kemampuan untuk mengembangkan kualitas manusia dari berbagai segi.

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Dalam upaya mewujudkan pembelajaran yang baik, sering sekali guru yang mengajar di kelas akan memberikan pertanyaan secara tiba-tiba kepada siswa untuk mengetahui apakah siswa tersebut fokus dan memahami materi pelajaran yang telah diberikan atau tidak. Tanya jawab dan memberikan pendapat oleh siswa cukup penting dalam hal proses belajar mengajar. Hal tersebut diyakini

dapat mengaktifkan materi pelajaran yang diberikan oleh guru tersebut. Pentingnya siswa dalam memberikan pendapat juga untuk mengetahui seberapa aktif siswa dalam mengikuti pelajaran. Apalagi tuntutan kurikulum 2013 yang dianjurkan pemerintah agar siswa lebih aktif dari pada guru dengan mengubah metode belajar menjadi metode diskusi. Agar proses belajar mengajar menjadi lebih efektif, siswa harus berani dalam mengemukakan setiap pendapatnya

Tetapi perlu diketahui bahwa setiap keputusan dan tindakan dalam rangka kegiatan belajar mengajar akan membawa dampak atau efek kepada siswa. Misalnya, sikap dan perilaku guru yang tidak bersahabat, galak, judes, dan metode mengajarnya yang cepat membuat siswa merasa takut dan tidak nyaman dalam menyampaikan pendapatnya. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada diri siswa ketika menjawab pertanyaan dari guru dan enggan untuk mengutarakan pendapatnya.

Dalam kenyataannya, sebagian siswa ada yang mampu memberikan pendapat dengan mudah dan lancar namun sebagian lagi tidak mau untuk mengutarakan pendapatnya. Berdasarkan skala observasi yang telah peneliti lakukan sekitar bulan Februari lalu di sekolah yang akan menjadi tempat penelitian tersebut, terdapat 55,26% siswa kelas VII mengalami masalah kecemasan dalam memberikan pendapat dan peneliti menemukan kurangnya peran aktif dari siswa. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa siswa, kebanyakan mereka sering merasa enggan dalam mengemukakan pendapatnya, khawatir jawabannya disalahkan oleh guru, ditertawakan oleh teman, terbata-bata, asal bunyi dan merasa jawaban mereka tidak nyambung dengan pertanyaan yang diajukan. Hal ini juga yang memicu timbulnya

kecemasan pada diri siswa dalam menyampaikan pendapatnya.

Kecemasan merupakan sebuah problem 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. Seperti kenyataan di lapangan kebanyakan siswa mengalami gejala kecemasan seperti grogi, kurang berani dalam mengajukan pertanyaan, gemetar, dan siswa kurang berani untuk menyampaikan pendapat mengenai pembelajaran yang kurang dimengerti atau dipahami.

Menurut Manurung (2016: 1) kecemasan (*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realistik (*reality testing ability*) masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan pribadi (*splitting personality*)), perilaku perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan pemikiran-pemikiran yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan. Kegagalan yang paling mereka pikirkan, padahal mereka sama sekali belum melakukan usaha.

Mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah utamanya terkait dengan memberikan pendapat di dalam kelas. Sekolah perlu menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam memberikan pendapat di dalam kelas.

Menanggapi kenyataan di atas sudah sepantas dan selayaknya seluruh personel sekolah khususnya guru BK bekerja sama dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa tersebut. Banyak sekali layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan siswa di sekolah terkhusus masalah kecemasan siswa ini. Karena layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Berbagai upaya yang bisa dilakukan oleh konselor sekolah dalam mengatasi permasalahan tersebut. Salah satunya dengan melakukan konseling Teknik Desensitisasi Sistematis yang di kembangkan oleh Wolpe dalam mengatasi kecemasan. Teknik Desensitisasi Sistematis bermaksud mengajar klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien (Willis. 2011: 107). Teknik Desensitisasi Sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta rileks secara fisik dan mental (Lubis. 2011: 173). Dalam konseling ini klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan (Willis. 2011: 107). Dalam pelaksanaan teknik ini akan dilakukan secara konseling individual pada klien agar hasil yang diperoleh lebih efisien.

Layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka (face to face) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya. (Dewa, Ketut 2008: 63).

Konseling individual atau perorangan bersifat holistic dan mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri konseli, tetapi juga bersifat spesifik

menuju kearah pemecahan masalah sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui konseling individual atau perorangan konseli akan memahami dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya (Tohirin. 2007:164). Layanan konseling individual atau perorangan merupakan bentuk layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli. Dengan kata lain layanan konseling individual atau perorangan dalam pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang sungguh-sungguh.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu bahwa konseling teknik desensitisasi sistematis ini sangat efisien dilakukan dalam mengurangi kecemasan, dimana terdapat 3 penelitian yang dapat dijadikan pembanding dalam melakukan penelitian ini yaitu 1) E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No: 1 Tahun 2014 mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis. Penurunan tingkat kecemasan terjadi dengan baik presentase skor awal 63,06% meningkat menjadi 82,16%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun. 2) World Journal of Educational Research Vol. 1, No. 3, August 2014, pp. 1 - 7, E-ISSN: 2334 – 3176 about Effects Of Systematic Desensitization And Study Behaviour Techniques On The Reduction Of Test Phobia Among In-School Adolescents In Abia State based on the results

of the study is The result of the findings also proved that SBT is effective in the management of fear anxiety and other anxiety related problems. In the findings, the pre-test mean score of 77.4 and post test mean score of 64.85 of students on SBT is effective in reducing test phobia. This shows indication of test phobia reduction among in-school adolescents. In the same vein, the study confirmed earlier study of Dickson et al [2004], and Clark et al [1984] that SBT was effective in the treatment of in-school adolescents. Control group showed little or no effect at post test stage. It was also found out that S/D was retained two months after treatment and the effectiveness of the two behavioural modification techniques are retained two months after treatment. Out of the two, S/D was most effective. The finding of the work is also in agreement with the findings of Paul [1966] where S/D was consistently superior to either attention placebo or insight oriented technique and at 2years follow up. 3) Edisi Khusus 1 Agustus 2011 mengenai efektivitas konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian, penurunan kecemasan terjadi dengan baik setelah diberikan intervensi teknik desensitisasi sistematis dengan dengan presentase 79,41% menjadi 26,47%.

Dengan adanya hasil penelitian terdahulu dalam menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan maka hal tersebut dapat dijadikan bahan perbandingan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti secara umum di MTs Negeri 1 Medan diketahui lebih dari 50% siswa menunjukkan rasa cemas saat menyampaikan pendapat. Hal ini dapat dilihat secara langsung ketika siswa mengikuti proses pembelajaran di kelas, siswa gugup saat berpendapat, bahkan

ketika disuruh bertanya pun siswa kebanyakan berdiam diri, akibatnya hasil pembelajarannya tidak optimal. Banyak yang masih di bawah kriteria ketuntasan minimum (KKM). Dalam menanggapi permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh siswa maka Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis diprediksikan memberikan pengaruh positif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa.

Dari uraian tentang keberhasilan penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa ketika berpendapat di dalam kelas, maka hal ini membuat peneliti berkeyakinan bahwa Teknik Desensitisasi Sistematis dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat di kelas yang dialami siswa MTs Negeri 1 Medan. Berdasarkan dari pemikiran ini, maka penting dilakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pemberian Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan dalam Menyampaikan Pendapat Pada Siswa Kelas VIII MTsN 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019”**

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Banyak siswa tidak mau berpendapat di kelas karena merasa cemas jawaban mereka salah
- b. Kecemasan berlebihan yang dialami siswa dalam berpendapat membuat siswa menjadi pasif di dalam kelas
- c. Dalam mengikuti pelajaran di kelas, sebagian siswa hanya diam ketika ditanya mengenai pendapatnya
- d. Kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi, belajar, kesehatan fisik, dan kesehatan mental siswa

## 1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Pemberian Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Menyampaikan Pendapat Siswa Kelas VIII MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019”.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : “Apakah Ada Pengaruh Pemberian Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Menyampaikan Pendapat Siswa Kelas VIII MTs Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2018/2019”.



### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menyampaikan pendapat siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Medan.

### 1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan hasil dari suatu penelitian yang dilakukan, baik bagi peneliti sendiri maupun orang lain yakni dalam rangka penambahan ilmu. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling.
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat mengembangkan Ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya yang berkaitan dengan konseling teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menyampaikan pendapat pada siswa.

#### b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam menambah pengetahuan untuk bekerjasama dengan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling kepada siswa.

2) Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan masukan bagi guru BK dalam memberikan layanan konseling teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat.

3) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meminimalisir kecemasan dalam menyampaikan pendapat siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Medan.

4) Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti, serta dapat dijadikan bakal untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan bahan masukan untuk mengetahui sejauh mana manfaat pengaruh konseling teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan menyampaikan pendapat pada siswa.