

BAB I

PEBDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah merupakan sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Tugas pendidikan adalah memanusiakan manusia. Manusia yang berpotensi itu dapat berkembang kearah yang baik, tetapi dapat pula berkembang ke arah yang tidak baik. Karena itulah dilakukan berbagai usaha yang disadari sepenuhnya dan dirancang secara sistematis agar perkembangan itu menuju arah yang baik. Untuk itu diperlukan sekolah sebagai sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Di sekolah dalam menjalankan pendidikan tidak lepas dari yang namanya proses kegiatan belajar mengajar yang terdiri antara pendidik dan siswa (peserta didik), di dalam proses belajar mengajar itu terjadi interaksi yang sifatnya saling mempengaruhi demi tercapainya suatu pengajaran yang baik.

Dalam upaya mewujudkan pengajaran yang baik, perlu diketahui bahwa setiap keputusan dan tindakan dalam rangka kegiatan belajar mengajar akan membawa dampak atau efek kepada siswa, misalnya saja sikap dan perilaku guru yang tidak bersahabat, galak, judes, dan kurang berkompeten yang dimana hal tersebut dapat menyebabkan pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa.

Sekolah tidak lepas dari kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh pendidik kepada siswanya dan sekolah juga tidak lepas dari kegiatan ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar.

Ujian merupakan suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam waktu jangka tertentu. Ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas akan diberikan kepada siswa oleh sebab itu siswa harus mengetahui bahwa ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas merupakan suatu kurikulum yang telah ditetapkan oleh sekolah. Dengan kata lain seluruh siswa siap atau tidak siap akan menghadapinya.

Kenyataannya, Sebagian siswa ada yang siap untuk menghadapinya tetapi siswa tersebut selalu merasa dirinya tidak mampu untuk melewatinya dan ada juga siswa yang tidak siap menghadapinya, sehingga hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa. Kecemasan bukan hanya terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan rendah tetapi juga bisa terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini disebabkan karena berpikiran bahwa ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tidak jarang ketika melaksanakan ujian atau ulangan kenaikan tersebut mereka merasa gugup atau nerves dan merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan, maka hal itulah salah satu timbulnya pemicu kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa, yakni: (1) faktor penyebab timbulnya kecemasan yang berasal dari kurikulum; (2) kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru; (3) kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah; (4) kecemasan pada siswa yang bersumber dari factor masa depan, dan (5) kecemasan pada siswa yang bersumber dari factor persaingan.

Kecemasan bukan hanya terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan rendah tetapi juga bisa terjadi kepada siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini disebabkan karena berpikiran bahwa ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tidak jarang ketika melaksanakan ujian atau ulangan kenaikan tersebut mereka merasa gugup atau nerves dan merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan, maka hal itulah salah satu timbulnya pemicu kecemasan.

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 menghadapi ujian atau tes. Sekolah perlu menyediakan layanan konseling bagi siswa yang mengalami kecemasan mengikuti tes atau ujian di sekolah.

Menanggapi kenyataan di atas sudah sepantas dan selayaknya seluruh personel sekolah (guru, konselor dan kepala sekolah) khususnya konselor bekerja sama dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa di atas. Layanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di 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 *systematic desensitization* yang dikembangkan oleh Wolpe dalam mengatasi kecemasan.

Teknik *systematic desensitization* bermaksud agar konseli untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli (Willis, Sofyan S. 2004: 71). Teknik *Sistematic Desensitization* melibatkan teknik relaksasi di mana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling mencemaskan sampai titik di mana klien tidak merasa cemas. Selama relaksasi, klien diminta rileks secara fisik dan mental (Lubis, Namora Lumongga 2011: 173). Dalam konseling klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan. 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. (Sukardi, Dewa Ketut 2008: 63). Konseling individual atau perorangan bersifat holistik 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. (Soeparman. 1998: 58)

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu bahwa teknik konseling teknik *systematic desensitization* ini sangat efisien dilakukan dalam mengurangi kecemasan, dimana terdapat 3 penelitian yang dapat dijadikan pembandingan 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 meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat, Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa teknik desensitisasi sistematis mampu untuk meminimalisasi kecemasan siswa. Persentase kecemasan siswa 82,93% berubah menjadi 51,60% setelah pelaksanaan layanan. 2). Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume : Vol: 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 persentase skor awal 63.06% meningkat menjadi 82,16% Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun. 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 persentase 79.41% menjadi 26,47%.

Dengan adanya hasil penelitian terdahulu dalam menggunakan teknik *systematic desensitization* dalam mengurangi kecemasan maka hal tersebut dapat dijadikan bahan pembandingan dalam penelitian ini

Berdasarkan fakta di lapangan yang diperoleh dari hasil interviu terhadap seorang siswa dan interviu terhadap mahasiswa bimbingan konseling yang sudah pernah melaksanakan PPLT di SMA Negeri 1 Bahorok masih ada siswa yang mengalami kecemasan berupa ketegangan ketika melaksanakan ulangan semester. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Koordinator Guru BK, Bapak Ranggut S.Pd.

Dari uraian tentang keberhasilan penggunaan Teknik *Systematic Desensitization* dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian, maka hal ini membuat peneliti berkeyakinan bahwa konseling Teknik *Systematic Desensitization* dapat dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang di alami siswa SMA N 1 Bahorok. Berdasarkan dari pemikiran ini maka penting dilakukan penelitian dengan judul “ **Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015**”.

1.2 Identifikasi masalah

Permasalahan penelitian ini diidentifikasi sebagai bentuk :

- a. Banyak siswa yang merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian di sekolah
- b. Kecemasan yang berlebihan yang di alami siswa ketika menghadapi ujian membuat ketidak nyamanan pada siswa
- c. Ketika melaksanakan ujian atau ulangan mereka merasa gugup dan takut tidak bisa menjawab soal.
- d. Kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar, kesehatan fisik dan kesehatan mental siswa.

1.3 Batasan Masalah

Masalah penelitian ini dibatasi pada “ Upaya mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian dengan Konseling Teknik *Systematic Desensitization* di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015.

1.4 Rumusan Masalah

Rumuskan masalah penelitian ini adalah “ Apakah kecemasan siswa menghadapi ujian dapat diupayakan melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization* Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015 ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan Konseling Teknik *Systematic Desensitization* di SMA Negeri 1 Bahorok Tahun Ajaran 2014/2015.

1.6 Manfaat Penelitian

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

a. Manfaat praktis

1) Bagi peneliti

Untuk memperoleh pengalaman dalam hal mengadakan riset dan menambah wawasan peneliti mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization*.

2) Bagi siswa

Untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization*.

3) Bagi Guru BK

Dapat membantu mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui konseling Teknik *Systematic Desensitization*.

b. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya upaya bantuan mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui konseling Teknik *Systematic Desensitization*.