

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh murid sebagai anak didik. Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia. Dengan belajar, manusia melakukan perubahan-perubahan kualitatif individu sehingga tingkah lakunya berkembang. Kita pun hidup menurut hidup dan bekerja menurut apa yang telah kita pelajari. Belajar itu bukan sekedar pengalaman. Belajar adalah suatu proses, dan bukan suatu hasil. Karena itu, belajar langsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan. Belajar menurut Winkel (dalam Purwanto 2009: 39) adalah aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap. Perubahan itu diperoleh melalui usaha (bukan kematangan), menetap dalam waktu yang relatif lama dan merupakan hasil pengalaman.

Fenomena yang terjadi dilapangan banyak siswa yang merasa takut ketika diberikan pertanyaan oleh guru dan terdapat siswa yang tidak masuk untuk mengikuti pelajaran. Kemudian ada beberapa yang siswa mengabaikan proses pembelajaran yang terjadi didalam kelas dan siswa yang takut dengan guru yang terlalu otoriter. Hal ini terjadi karena terdapat siswa kurang percaya diri dengan

kemampuan belajarnya. Sebagian juga mengaku bahwa hanya mengganggu teman lain merupakan salah satu cara untuk menghindari suatu pembelajaran agar tidak tertekan. Dari kasus yang terjadi juga terdapat bahwa guru yang otoriter menyebabkan siswa menjadi merasa tegang, khawatir ketika mengikuti proses pembelajaran. Tidak jarang juga terdapat siswa yang tidak hadir karena hal-hal dengan alasan yang tidak pasti.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Seperti target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi salah satu faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.

Kecemasan diartikan Beck (dalam Rusda Koto, 1994: 13) sebagai gangguan awal dalam berpikir. Kecemasan menurut Atkinson (dalam Supri Yanti, 2013: 283) adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda. Berdasarkan Teori Emosi menurut Cannon Bard (dalam Taufiq Iqbal, 2010) yang menjelaskan bahwa kecemasan timbul disertai dengan adanya degub jantung, bulu roma berdiri, atau nafas terengah-engah terjadi bersamaan dengan emosi takut. Jadi emosi dengan perubahan fisiologis terjadi secara stimulant. Dari teori tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan

berkaitan dengan emosi dengan kriteria yang sama yaitu degub jantung bertedetak kencang, nafas terenga-engah karena adanya rasa takut.

Terkadang tidak hanya siswa yang kemampuannya di bawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan saat menghadapi pembelajaran, namun siswa yang memiliki kemampuan di atas rata-rata pun bisa merasakan kecemasan saat belajar dan menjelang maupun saat menghadapi ujian. Hal ini terjadi karena siswa tegang, takut tidak mampu menjawab dengan sempurna, takut materi yang dipelajari tidak sesuai dengan soal, merasa takut ketika menghadapai guru yang terlalu otoriter, dan takut dikalahkan oleh siswa lainnya. Pada dasarnya apa yang dialami oleh siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga siswa sering menghindar ataupun tidak mampu menghadapi hal tersebut. Bagi siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi tidak akan mampu menguasai pelajaran dengan baik sehingga hasil pun tidak akan maksimal. Jika hasil belajar tidak optimal maka akan muncul perasaan menyesal dan rendah diri. Hal ini akan berpengaruh negatif bagi kepribadian siswa.

Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi selama pengalaman praktek lapangan banyak siswa kelas VII-1 yang mengalami kecemasan dalam belajar. Karena terdapat guru yang dianggap otoriter, pengaruh teman sekitar, awal adaptasi siswa di jenjang SMP dan tugas yang diberikan guru dianggap terlalu berat dan terlalu banyak atau dalam pencapaian target kurikulum. Pada kelas VII-1 SMP Negeri 35 Medan termasuk kategori kelas unggulan atau kelas yang didalamnya terdapat murid-murid yang memiliki keceradasan yang tinggi hingga mengakibatkan persaingan yang ketat. Mengingat bahwa kecemasan siswa

terhadap belajar dapat mempengaruhi proses belajarnya dan mengganggu psikis atau kepribadian siswa tersebut.

Penelitian sebelumnya (dalam Ayu Km, dkk, 2015: 1) mengenai masalah tingkat kecemasan belajar siswa kelas VII A2 SMP Negeri 2 Sawan diberikan penerapan model konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk meminimalisir hal tersebut. Kemudian diperoleh hasil rata-rata pencapaian persentase skor kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap 10 orang siswa sebesar 62,15% dengan kategori tinggi. Siklus pertama diperoleh 7 orang siswa yang mencapai kriteria diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 4,15%, sedangkan 3 orang siswa yang dibawah kriteria 65%. Siklus II 3 orang siswa yang belum mencapai kriteria 65% pada siklus I, mengalami peningkatan diatas 65% dengan rata-rata peningkatan 16,55% pada siklus II. Berdasarkan penelitian sebelumnya, penelitian tersebut termasuk kedalam teknik relaksasi. Hal tersebut menyatakan bahwa teknik relaksasi mampu mengatasi masalah kecemasan dalam belajar.

Dalam hal ini maka peneliti memberikan perlakuan layanan konseling kelompok intensif media *superhero* terhadap siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Dimana dalam media *superhero* tersebut terdapat proses relaksasi yang dapat mengatasi masalah kecemasan belajar siswa. Dalam prosesnya, konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok menurut Juntika Nurihsan (dalam Edi Kurnanto, 2013: 7) suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan

pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok intensif adalah konseling kelompok yang dilakukan tidak hanya dengan sekali saja, melainkan dilakukan sebanyak dua kali atau lebih sampai mencapai hasil yang optimal. Layanan konseling kelompok intensif dilakukan agar terlihatnya perubahan pada anggota dalam konseling kelompok setelah diberikannya layanan konseling kelompok yang pertama, kedua, dan seterusnya.

Tindakan ini diberikan karena menggunakan media *superhero*. Seperti yang sering dikhayalkan pada remaja seusia mereka bahwa *superhero* memiliki banyak kelebihan dalam kehidupan mereka. Rubun, V, Lawrence (2007: 14 dan 17) mengemukakan : “ konseling dapat dilakukan dengan menggunakan media *superhero*. *Superhero* mempunyai kekuatan dan mentransformasikan keyakinan dengan kekuatan tersebut. Demikian juga konseli memahami kekuatan mereka untuk menghadapi masalah yang tidak dapat atasi mereka. *Superhero* dapat menyelidiki dan mengubah situasi yang dihadapinya. Dengan demikian konseli juga dapat situasi untuk mengembangkan daya juang dan penafsiran dalam menghadapi persoalan. Kemampuan untuk beradaptasi terhadap pengalaman mentransformasikan diri ini didasarkan pada perjuangan untuk menghadapi persoalan. Meskipun konseli tidak memiliki kekuatan *superhero*, tetapi kekuatan fisik, kepribadian dan kekuatan moral *superhero* dapat ditransformasikan untuk mengubah dan membantu konseli mengatasi ketidakmampuan dan kekurangan yang dirasakan.

Beranjak dari fenomena belum semua siswa di sekolah dapat mengatasi kecemasan belajarnya, padahal ini sangat diperlukan dalam memusatkan perhatiannya terhadap pembelajaran. Sementara cara yang dilakukan guru

konselor belum efektif untuk mengatasi hal tersebut, maka perlu menguji apakah layanan konseling kelompok intensif dengan media *superhero* dapat mengatasi kecemasan belajar siswa.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan diatas dan fakta yang terlihat dilapangan, maka peneliti terdorong untuk meneiti tentang **“Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Intensif Dengan Media Superhero Terhadap Pengurangan Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-1 SMP NEGERI 35 Medan T.A 2016/2017”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dilihat identifikasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

- a. Terjadi kecemasan belajar pada siswa sehingga siswa merasa khawatir, gelisah, dan takut dalam proses pembelajaran.
- b. Terdapat siswa yang menghindar dalam proses pembelajaran.
- c. Siswa takut dengan guru yang terlalu otoriter.
- d. Siswa takut terhadap penilaian guru yang tidak objektif.
- e. Layanan konseling kelompok media *superhero* belum pernah digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar siswa.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk lebih mendekatkan arah permasalahan yang akan dikaji maka dilakukan pembatasan masalah mengingat keterbatasan, kemampuan dan waktu yan dimiliki oleh peneliti maka penelitian ini dibatasi hanya pemberian Layanan Konseling

Kelompok Intensif Dengan Media Superhero Terhadap Pengurangan Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-1 SMP NEGERI 35 Medan T.A 2016/2017.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar batasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Intensif Dengan Media Superhero Terhadap Pengurangan Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-1 SMP NEGERI 35 Medan T.A 2016/2017”.

1.5. Tujuan Penelitian

Bertitik tolak dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Intensif Dengan Media Superhero Terhadap Pengurangan Kecemasan Belajar Siswa Kelas VII-1 SMP NEGERI 35 Medan T.A 2016/2017”.

1.6. Manfaat Penelitian

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian tersebut. Dari penelitian ini diharapkan bermanfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan bimbingan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Untuk siswa Di Kelas VII-1 SMP NEGERI 35 Medan T.A 2016/2017, dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk dapat mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan siswa dalam mengendalikan diri saat terjadi kecemasan pada dirinya dan mampu mengatasinya, melalui layanan konseling kelompok intensif dengan media superhero.

b. Bagi Guru BK

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan dapat dijadikan masukan bagi guru Bk untuk melaksanakan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan belajar dan mengenalkan media *superhero*.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bahan referensi bagi yang membutuhkan dan ingin mengembangkannya sebagai karya tulis pada masa yang akan datang dan memperluas wawasan serta pengetahuan oleh peneliti.

d. Bagi mahasiswa/I PPB/BK UNIMED

Untuk menambah dan mengembangkan serta memperluas wawasan berpikir dalam memperkaya ilmu pengetahuan.