

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk membekali siswa dengan berbagai pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai-nilai positif yang berguna bagi dirinya dan sesamanya.

Pernyataan ini sejalan dengan apa yang dicantumkan dalam UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 ayat 1 bahwa, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pengertian tentang pendidikan diatas berkaitan erat dengan tujuan pendidikan yang akan dicapai melalui proses pendidikan (pembelajaran). Untuk mencapai tujuan pendidikan, siswa sebagai subjek belajar diharapkan untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan. Dalam upaya untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut banyak faktor yang ikut berperan yang akan dikelompokkan atas factor eksternal dari luar diri siswa dan faktor internal dari dalam diri siswa.

Faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat, sedangkan faktor internal terdiri kondisi fisik dan

psikis siswa. Salah satu faktor internal yang ikut berperan dalam pencapaian tujuan pendidikan adalah kondisi psikologis kecemasan sosial.

Brecht (2000:8) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut, khawatir dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi yang sangat menghambat interaksi sosial dengan orang lain maupun lingkungan sekitar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir gelisah dan tidak nyaman yang timbul karena dirasa akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan seperti, saat berbicara dengan orang baru, mendapat kritikan dari orang lain dan tidak berani mengutarakan pendapatnya karena takut pendapatnya itu salah sehingga akan mempermalukan dirinya.

Olivares, dkk. (2009:486) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu situasi sosial yang mana siswa merasa takut dilihat orang lain dan merasa takut jika melakukan perbuatan yang memalukan.

Selanjutnya Olivares, dkk. (2009:486), menjelaskan bahwa kecemasan sosial pada siswa dapat dilihat pada perilaku siswa seperti: menginterpretasikan peristiwa atau keadaan secara negatif sehingga merusak kemampuan berpikir rasional, mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, menghindari kontak mata dengan orang lain, berkeringat, tegang, gugup, cemas, dan gemetar saat berbicara.

Siswa yang mengalami kecemasan sosial akan mengalami masalah-masalah di sekolah seperti, kesulitan berkomunikasi dengan siswa lain, tidak

mampu bersaing dengan siswa lain, kesulitan mengungkapkan pendapat didepan guru, kesulitan berinteraksi dan timbulnya perasaan terasing dari siswa lain. Hal ini akan berimbas pada proses belajarnya. Selain itu kecemasan sosial yang dialami siswa akan membuat siswa depresi, tingkat kepercayaan diri rendah, takut berbicara dengan orang baru, dan takut dinilai buruk oleh orang lain.

Berkaitan dengan masalah kecemasan sosial yang terdapat pada siswa perlu mendapat perhatian khusus dari guru bimbingan dan konseling, agar kecemasan tersebut tidak berdampak negatif pada diri siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan sosial siswa adalah dengan memberikan bimbingan kelompok.

Winkel (2004:111) menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok dengan tujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan, serta pengambilan keputusan.

Bimbingan kelompok diberikan dengan tujuan untuk melatih siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun non-verbal. Dengan demikian maka bimbingan kelompok bermanfaat bagi siswa untuk mendapatkan informasi dan solusi tentang apa yang dibicarakan dalam kelompok, menimbulkan sikap yang positif terhadap

keadaan diri dan lingkungan, menyusun dan melaksanakan kegiatan yang telah diprogramkan dalam kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah yang ditangani oleh tenaga-tenaga ahli, dalam hal ini adalah guru bimbingan dan konseling. Melalui bimbingan kelompok guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan berbagai teknik untuk membantu mengatasi permasalahan yang ada. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa adalah teknik desensitisasi sistematis.

Willis (2010:71) menyatakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktifitas-aktifitas yang bertentangan dengan respon-respon yang menakutkan dan menimbulkan rasa cemas.

Teknik desensitisasi sistematis bertujuan untuk melatih siswa agar tetap rileks dengan memberikan respons berupa perilaku yang berlawanan terhadap stimulus berupa bayangan-bayangan mengenai pengalaman yang mencemaskan. Manfaat teknik desensitisasi sistematis adalah untuk menghilangkan kecemasan dan stress yang diakibatkan oleh kejadian-kejadian negatif. Teknik desensitisasi sistematis juga dapat digunakan untuk menghilangkan, meredakan, dan mengurangi ketegangan individu terhadap suatu peristiwa dan menggantikannya dengan perilaku baru yang lebih adaptif dan rasional.

Mengacu pada uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengkaji secara lebih dalam tentang efektivitas penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecemasan sosial siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Mengapa teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa?
3. Apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.
2. Prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.
3. Efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperluas wawasan dan konsep tentang penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini sebagai bahan referensi bagi guru bimbingan konseling dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam pemanfaatan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam mengaplikasikan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa