

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia adalah makhluk individu yang unik, berbeda antara satu dengan yang lain, dan tidak terlepas dari bantuan orang lain, sebagai dukungan bagi dirinya ketika menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan sosial, dapat mengurangi timbulnya gejala-gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Secara kodrati, selain sebagai makhluk individu manusia juga sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain. Semenjak dilahirkan manusia sudah mempunyai naluri untuk hidup berkawan. Oleh karena itu, peran kawan sebaya sangat dibutuhkan mengingat kawan sebaya adalah orang terdekat dalam setiap interaksi di sekolah. Peran kawan sebaya adalah untuk meminimalisir tekanan dan rasa terancam pada diri siswa dengan memberikan motivasi, semangat dan keyakinan yang positif. Tekanan dan ancaman tersebut berhubungan dengan proses belajar dan kegiatan ujian sekolah, untuk itu sangat dibutuhkan bimbingan-bimbingan khusus yang akan mereka dapatkan di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan tempat siswa menimba ilmu dalam mengembangkan bakat, minat dan kemampuannya. Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada siswa. Dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah, siswa tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah, salah satunya adalah tata tertib saat menghadapi ujian yang menimbulkan kecemasan dalam diri siswa, yang tentunya dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.

Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, bimbang, dan kekhawatiran disertai dengan getaran suasana saraf otonom yang berbeda-beda. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan dapat terjadi tanpa disadari. Berbagai kecemasan yang dialami siswa seperti: cemas ketika berpendapat di kelas, cemas saat presentasi, cemas saat mengerjakan soal di papan tulis, cemas saat bertanya di kelas dan cemas ketika menghadapi ujian. Kecemasan saat menghadapi ujian adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu oleh siswa, ketika mendapat tekanan-tekanan dari dalam lingkungan sekolah. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan proses belajar dan kegiatan ujian sekolah, serta saat menjelang ujian yang menyebabkan hilangnya ketenangan dan konsentrasi siswa dalam mengerjakan soal ujian yang akan membawa dampak negatif terhadap prestasi belajar siswa.

Spielberger (dalam Fida 2011:17) menyatakan bahwa cemas saat menghadapi ujian adalah kecemasan disebabkan oleh suatu keadaan atau lingkungan misalnya situasi tes. situasi tersebut yang membuatnya cemas yang mengakibatkan siswa gagal dalam menyelesaikan soal-soal ujian karena tingginya kecemasan yang dialami.

Suhendri (2012:98) menyatakan bahwa di sekolah banyak sekali faktor pemicu timbulnya kecemasan pada siswa, khususnya siswa yang sedang menghadapi ujian yang meliputi: a) faktor kurikulum yang meliputi: target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang begitu ketat pengawasannya. b) faktor guru yang meliputi: sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, jutek, dan kurang kompeten. c) faktor manajemen sekolah yang meliputi: Penggunaan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah

yang kurang nyaman,serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas.d) faktor masa depan yaitu takut akan gagal. e)faktor persaingan antara teman didalam kelas yang menimbulkan kecemasan didalam diri siswa.

Berhubungan dengan beberapa faktor pemicu kecemasandiatas, maka guru BK memiliki peran yang sangat penting untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah yang terjadi. Guru BK dapat menggunakan berbagai jenis layanan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah, salah satu layanan yang dapat digunakan adalah layanan bimbingan kelompok.

Prayitno (2012:149) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai halyang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.

Tujuan umum layanan bimbinga kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya membutuhkan teknik untuk membantu menyelesaikan masalah. Salah satu teknik yang dapat digunakan melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah teknik desensitisasi sistematis.

Charles (dalam Febyanti 2013:65), menyatakan bahwa desensitisasi sistematis seringkali berhasil untuk menurunkan kecemasan.Asumsi digunakannya desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan adalah bahwa kemampuan stimulus, khususnya yang menimbulkan kecemasan dapat dikurangi dan diperlemah, jika terjadi suatu respon yang antagonistik (berlawanan) terhadap kecemasan.

Corey (dalam Bradley 2016:307), menyatakan bahwa desensitisasi sistematis mengharuskan klien untuk membayangkan sendiri beberapa skenario dalam pikirannya. Desensitisasi *in vivo* (kehidupan nyata) adalah desensitisasi yang dimana klien secara bertahap menghadapi rasa takut terhadap stimulus dengan mempertahankan rileksasi, sambil mendengarkan arahan dari konselor.

Setelah klien terbiasa dengan rileksasi maka akan lebih efektif jika menghadapkan klien pada situasi nyata yaitu dengan desensitisasi *in vivo*. Hal ini diterapkan pada klien yang memiliki kesulitan dalam membayangkan suatu hal yang menyebabkan kecemasan, sehingga mereka tidak dapat merasakan perasaan emosional.

Desensitisasi *in vivo* juga membantu klien dengan situasi nyata yang ditakutinya, dimana klien dapat mengelola sendiri desensitisasi *in vivo*nya untuk menghadapi situasi yang membangkitkan kecemasan, dengan bantuan konselor yang terdiri dari tiga fase: 1) Mengajarkan rileksasi, 2) mengonstruksikan sebuah hierarki kecemasan 3) menerapkan rileksasi secara sistematis untuk menyelesaikan desensitisasi.

Desensitisasi itu sendiri adalah suatu metode untuk mengurangi respons emosional yang menakutkan, mencemaskan, atau tidak menyenangkan, melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk membahas topik tentang efektivitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, makamasalah penulisan skripsi ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Mengapa teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?
2. Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?
3. Apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok efektif mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian?

C. Tujuan penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, penulisan skripsi ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian
2. Mengetahui langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian
3. Mengetahui efektifitas penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

D. Manfaat Penulisan

Manfaat dari penulisan skripsi ini, dibedakan atas dua hal, yakni:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, dapat memberikan kontribusi bagi ilmu bimbingan dan konseling, sekaligus menyediakan ruang gerak lebih luas bagi penguji teori-teori dan mengkaji lebih dalam tentang penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penulisan dibagi atas dua yakni:

a. Bagi Pembaca (Guru BK/ Pemerhati BK)

Hasil penulisan skripsi ini dapat menjadi masukan yang berarti bagi guru BK atau pemerhati BK agar lebih terampil dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

b. Bagi Konselor

Penulisan skripsi ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.