

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

setiap orang membutuhkan Pendidikan karena akan mendapatkan wawasan, pengetahuan yang luas dan juga ilmu yang bermanfaat bagi diri dan orang lain. Pendidikan dalam agama islam menganjurkan kita bahwa menuntut ilmu hukumnya wajib bagi laki-laki maupun perempuan. Karena Menuntut ilmu adalah bekal kita untuk di dunia dan di akhirat. Seperti halnya terdapat dalam Al-Quran surah Al-mujadalah ayat 11 yaitu:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَاَفْسَحُوْا
يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعُ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا
مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰوْتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿۱۱﴾

Artinya :

"Hai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berlapang-lapanglah idalam majelis", maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan." (BK, 2019)

Ayat diatas menjelaskan bahawa Allah memerintahkan langsung untuk menuntut ilmu. Karena Allah akan mengangkat derajat bagi orang yang akan menuntut ilmu. Menuntut ilmu membuat kita merasakan kebahagiaan dalam dunia dan di akhirat. Dengan demikian orang yang menuntut ilmu sangatlah penting karena dapat memberikan manfaat bagi diri dan orang lain.

Berdasarkan undang undang dasar sistem pendidikan nasional (SISDIKNAS) No. 20 Tahun 2003 menyatakan “pendidikan berfungsi mengembangkan pengetahuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembang. Potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan menjadikan warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”. Maka dari itu perlulah bimbingan dalam sebuah pendidikan.

Bimbingan disini memiliki Pengertian, Menurut Rochman Natajwidjaja (Hastuti, 2007) yaitu proses bantuan yang diberikan kepada individu untuk mengarahkan atau memahami dirinya agar individu dapat bertindak normal dengan lingkungan sekitarnya supaya individu dapat merencanakan kehidupan selanjutnya.

Bimbingan dalam pendidikan salah satunya dapat ditemui di sekolah seperti SMP/Mts/ sederajat dan SMA/MA/ sederajat. Bimbingan yang sering di jumpai oleh siswa salah satunya adalah layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling disekolah berfungsi untuk membantu dalam pembentukan karakter siswa di sekolah. Di dalam lingkungan sekolah terdapat berbagai macam masalah yang dialami oleh setiap siswa. Masalah tersebut seperti masalah dalam belajar. Selain itu masih banyak masalah yang dialami oleh siswa salah satunya adalah masalah kecemasan dalam belajar. Terkadang siswa yang mengalami kecemasan tidak akan mengetahui jika yang dialaminya adalah kecemasan.

Permasalahan kecemasan menurut Putri (2019) yang diperoleh dari data RISKESDAS (kesehatan dasar) menunjukkan tahun 2013 bahwa gejala depresi dan kecemasan di indonesia sebanyak 14 juta mulai usia 15 samapai usia keatas. Penelitian yang dilakukan oleh ITS (Intsitut Teknologi Sepuluh November) pada tahun 2018 di indonesia mengalami peningkatan sebanyak 9,8%.. Jadi beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa di indonesia masih banyak orang yang mengalami gangguan kecemasan.

Menurut Atkinson, Pengertian Kecemasan (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009) adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan yang tidak menyenangkan dengan gejala seperti keprihatinan, khawatir dan setiap rasa takut itu memiliki tingkatan yang berbeda. Sedangkan Harlock (Suratmi, 2017) berpendapat bahwa kecemasan adalah perasaan yang kurang menyenangkan seperti khawatir dan gelisah. Jadi dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan seseorang yang dirasakan tidak menyenangkan dengan ditandai atau perasaan tersebut seperti perasaan khawatir berlebihan, perasaan takut berlebihan, gelisah dan perasaan lainnya yang membuat dirinya tidak merasakan tenang.

Reaksi yang ditunjukkan oleh seseorang yang mengalami kecemasan menurut Calhoun dan Acocella (Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2009) antara lain Reaksi emosional merupakan bagian kecemasan yang mempengaruhi psikologis berhubungan dengan tindakan individu, seperti perasaan tegang, sedih, mengkritik diri sendiri dan orang lain. Reaksi kognitif yaitu perasaan Bimbang dan kekhawatiran yang membuat kemampuan menjadi tidak bisa berfikir dengan jernih. Sedangkan reaksi fisiologis yaitu suatu gejala yang ditunjukkan oleh tubuh seperti jantung berdebar dan aliran darah meningkat.

Kecemasan sebenarnya dapat diatasi tetapi tergantung dengan individu yang mengalaminya. Jika individu yang mengalami kecemasan dapat segera mengatasi, kecemasan tersebut tidak akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Jika individu tidak dapat mengatasinya maka kecemasan tersebut akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Kecemasan yang mungkin tidak di sadari salah satunya adalah kecemasan saat menghadapi ujian. Karena pada saat mempersiapkannya banyak begadang untuk belajar agar ke esok harinya bisa mengerjakan soal-soal ujian dengan benar.

Belajar sepanjang malam akan membuat siswa ke esok harinya menjadi lelah sehingga tidak fokus untuk mengerjakan ujian. Pada malam

harinya siswa sudah belajar tetapi saat ujian dengan mata pelajaran yang kurang disukai membuatnya kesulitan untuk menjawab dan akhirnya akan mencontek hasil dari temannya. Sebelum hari ujian yang akan berlangsung, biasanya siswa akan membayangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi didalam ujian dan hal tersebut membuat siswa tidak fokus belajar serta mudah lelah.

Siswa yang memiliki otak cerdas ternyata bisa mengalami kecemasan. kecemasan tidak hanya dialami oleh siswa yang cerdas tetapi siswa kurang berprestasi bisa mengalami kecemasan. Terbukti saat menghadapi ujian nasional, mereka sangat gugup akhirnya mencontek hasil dari temannya padahal sebelum unjian sudah belajar. Sebelum ada ujian nasional berbasis komputer, banyak dari siswa yang beramai-ramai membeli kunci jawaban supaya hasil ujian mendapatkan nilai yang bagus. Sedangkan yang ditakutkan oleh siswa pada saat ujian menggunakan komputer adalah saat mengerjakan tiba-tiba komputer menjadi eror dan hasil nilai ujian kurang bagus.

Faktor terjadinya kecemasan sangat beragam yaitu kemampuan yang menurun akibat tidak percaya diri. Sehingga pada saat ujian banyak dari siswa yang mencontek, padahal malamnya mereka sudah belajar. Bahkan sebelum melakukan ujian tersebut siswa sudah merasakan khawatir karena takut gagal sebelum mencoba. Faktor kecemasan masalah pribadi juga bisa mengganggu aktivitas belajar.

Faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan yaitu kondisi atau guru pengawas pada saat berlangsungnya ujian yang memberikan perasaan tidak nyaman, seperti pengawas yang suka berjalan berkeliling untuk mengawasi muridnya. Selain itu dari pengamatan yang dilakukan, siswa menjadi cemas saat mengerjakan ujian dengan mata pelajaran yang tidak disukai karena tidak mampu untuk menjawab pertanyaan. Gejala kecemasan yang dialami oleh siswa saat ujian pada umum seperti jantung berdebar, tangan berkeringat dingin, merasa gelisah, kondisi tubuh menjadi tegang dan selalu ingin buang air kecil.

Fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat dirasakan atau dapat terjadi oleh siapa saja. kecemasan dapat dirasakan oleh laki-laki maupun perempuan. Kecemasan juga dapat dialami oleh semua usia diantaranya usia anak, remaja, dewasa dan lansia. Tetapi setiap orang yang mengalami kecemasan, cara mengatasi setiap individu juga berbeda-beda. Sesungguhnya kecemasan dapat berpengaruh menjadi positif atau negatif itu tergantung dengan individu yang mengalaminya dan cara mengatasinya.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru BK di MTS Hassanudin Siraman. Mengatakan bahwa siswa yang berprestasi cenderung memiliki kecemasan. Hal ini dikarenakan mereka berambisi untuk memiliki nilai yang bagus. Sedangkan siswa lainnya menghadapi ujian nasional dengan tenang, karena mereka kurang memiliki tekad dalam belajar. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa kelas IX, mereka mengatakan kecemasan yang dirasakan seperti takut tidak lulus sekolah, takut nilai ujian buruk, perasan takut masalah pribadi yang mengganggu jalannya ujian berlangsung, jantung berdebar saat menghadapi ujian dan perasaan cemas saat mengerjakan mata pejaran yang dirasa cukup sulit. setelah melakukan wawancara guru BK dan siswa MTS Hasanuddin Siraman dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut seperti perasaan khawatir, takut jika dirinya mendapat nilai buruk, jantung berdebar, pusing dan nervous.

Kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut dapat dikurangi agar tidak mempengaruhi saat ujian. Cara mengatasi kecemasan dan ketegangan tersebut adalah menggunakan teknik desensitisasi dengan konseling kelompok. Karena teknik ini bisa mengurangi kecemasan siswa yang akan melakukan persiapan ujian. Teknik ini didalamnya terdapat relaksasi, jadi siswa yang mengalami kecemasan dengan teknik ini dapat merasakan rileks.

Teknik Desensitisasi merupakan salah satu teknik paling luas dalam behavior. Teknik Desensitisasi merupakan salah satu teknik yang

dapat menghapus tingkah laku negatif dengan cara menyertakan pemunculan tingkah laku yang hendak dihapuskan. Hal ini klien diarahkan untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan (Wahyudi, 2017). Jadi dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi adalah salah satu teknik behavior yang digunakan untuk menghapus tingkah laku negatif dengan cara memunculkan respon yang berlawanan untuk dihapuskan dan teknik ini melibatkan relaksasi. Teknik ini tidak hanya digunakan untuk gangguan kecemasan saja tetapi teknik ini juga dapat dipergunakan untuk seseorang yang memiliki phobia. Teknik desensitisasi didalamnya terdapat relaksasi untuk individu yang mengalami kecemasan, sehingga otot yang tegang akibat cemas dapat rileks dan bisa melawan kecemasan yang membuat individu takut.

Berdasarkan latar belakang diatas dan melihat adanya kecemasan yang dialami oleh siswa, penulis mengambil penelitian dengan judul “Pengaruh teknik desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman”

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak dari siswa yang merasa kurang percaya dirinya dan gugup pada saat menghadapi ujian.
2. Timbulnya perilaku negatif seperti perasaan khawatir, jantung berdebar kencang, pusing dan nervous.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, untuk penelitian ini memfokuskan penelitian pada:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan yang dialami siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman?
2. Bagaimana Pengaruh Teknik Desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa besar siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman mengalami kecemasan
2. Tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik desensitisasi terhadap pengurangan kecemasan siswa kelas XI MTS Hassanudin Siraman.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi tentang teknik ini dalam mengurangi kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian akhir sekolah.

b. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini dapat sebagai masukan bagi calon/guru untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh siswa. Memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi penulis dalam mengurangi kecemasan.

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan penulisan sistematika Skripsi adalah untuk memberikan gambaran serta arahan yang jelas dan lebih memudahkan dalam mempelajari dan memahaminya.

Adapun penulisan skripsi ini terdiri dari 5 (lima) bab, yaitu:

BAB I, Pendahuluan, pembahasan ini meliputi: latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II, Kajian Pustaka meliputi deskripsi teori tentang teknik desensitisasi serta kecemasan, Penelitian terdahulu dan hipotesis

BAB III, metode penelitian meliputi variabel penelitian, definisi operasional variabel, populasi, sampel, instrumen pengumpulan data, desain penelitian, prosedur Penelitian, dan analisis data.

BAB IV, hasil penelitian berupa Deskripsi hasil penelitian, hasil uji hipotesis/ jawaban peneltiian, pembahasan dan keterbatasan penelitian
BAB V, Penutup berupa kesimpulan dan saran