

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pendidikan berdasarkan undang-undang RI nomor 20 Tahun 2003 tentang sisdiknas, pasal 1 ayat (1), “Pendidikan adalah Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.¹ Jadi pendidikan itu sendiri merupakan usaha yang sudah terencana demi mewujudkan suasana belajar serta prosesnya supaya siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Diawali melalui pendapat Freud (ahli psikoanalisis) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defenese mechanism*).² Jadi Freud yang merupakan ahli dalam psikoanalisis berpendapat bahwa kecemasan itu

¹Abdul Aziz, *Pengantar Manajemen dan Substansi Administrasi pendidikan* (Surabaya: Pena Salsabila, 2017), hlm. 22

² Triantoro Safaria, dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 49.

merupakan timbulnya reaksi terhadap ancaman yang menyebabkan rasa sakit yang tidak bisa ditanggulangi dan berfungsi sebagai peringatan kepada individu akan terjadinya bahaya yang akan menimpa individu tersebut. Kecemasan yang tidak dapat dipecahkan atau diselesaikan akan membuat individu menjadi individu yang traumatik. karena ego sendiri tidak bisa mengatasi kecemasan secara rasional, sehingga ego tersebut memunculkan mekanisme pertahanan ego itu sendiri. Ego disini selalu fokus pada kepentingan diri sendiri tidak memikirkan realita yang dimiliki oleh orang lain dan mekanisme pertahanan ego disini cara yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan citra dirinya. Mekanisme pertahanan ego disini berfungsi sebagai perlindungan diri dari kecemasan.

Ahli lain, Atkinson, dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.³ Jadi menurut Atkinson kecemasan itu merupakan timbulnya emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai oleh rasa takut dan khawatir. Sebenarnya kecemasan itu merupakan hal normal yang biasa terjadi kepada setiap individu dan setiap individu pasti pernah merasakan yang

³Ibid, hlm.49.

namanya kecemasan karena dengan adanya kecemasan itu pertanda bahwa akan ada bahaya yang mengancam individu tersebut.

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum hidup setiap hari dalam ketegangan yang tinggi ia secara samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stress yang ringanpun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening, dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan. Selain itu, individu terus menerus merasa takut akan kemungkinan masalah dan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi mengambil keputusan.⁴ Jadi apabila individu sudah mengalami gangguan kecemasan maka dalam setiap harinya individu tersebut akan mengalami ketegangan yang tinggi dan individu tersebut merasa cemas dan apabila bereaksi secara berlebihan akan menyebabkan stres yang ringan. ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan hingga masuk pada stres biasanya individu tersebut tidak mampu santai, dalam artian dalam menyikapi segala sesuatu pasti merasa cemas, mengalami gangguan tidur artinya individu tersebut sulit untuk tidur karena pikirannya sudah dipenuhi oleh rasa takut, dan sebagainya seperti yang telah disebutkan diatas.

Selanjutnya, pengertian studi lanjut adalah kelanjutan studi. Maka studi lanjut adalah pendidikan lanjutan atau sambungan setelah tamat dari

⁴Rita L. Atkinson dan Richard C. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi Jilid Dua* (Tangerang: Interaksara, 2010), hlm. 413.

sekolah atau pendidikan yang lebih tinggi dari saat ini.⁵ Jadi studi lanjut merupakan pendidikan yang jenjangnya lebih tinggi dari pada masa SMA.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kematangan karier, yaitu *Pertama*, faktor orang tua, harapan orang tua terhadap anak akan memengaruhi minat, aktivitas dan nilai pribadi anak, yang kemudian memengaruhi pemilihan karier anak. *Kedua*, Teman sebaya, karena teman juga berpengaruh terhadap pemilihan karier, karena teman memperkuat aspirasi orang tua. *Ketiga*, lingkungan sekolah, di sekolah siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan dari guru yang kemudian memengaruhi carasiswa merencanakan pendidikan lanjutnya di akhir masa SMA. *Keempat*, Intelegensi, karena intelegensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk membuat keputusan. *Kelima*, bakat dan minat, bakat sangat penting karena memungkinkan individu untuk mencapai keberhasilan dalam bekerja. Sedangkan minat sangat penting karena berkaitan dengan bidang dan tingkat pilihan karier. *Keenam*, Sosial Ekonomi, karena sosial dan ekonomi dan latar belakang budaya cenderung memengaruhi pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pemilihan karier.⁶ Jadi dalam melanjutkan studi ke perguruan tinggi banyak sekali faktor yang mempengaruhi kematangan karier individu karena faktor dalam individu (Internal) seperti intelegensi, bakat dan minat. dan ada faktor yang berasal dari luar individu (eksternal) seperti peran orang tua, teman sebaya, lingkungan sekolah, dan status sosial ekonomi.

⁵Edy Sutrisno, "Pengaruh Layanan Informasi Studi Lanjut Terhadap Minat Masuk Perguruan Tinggi Siswa SMK Negeri 2 Boyolang." *Simki-Pedagogia*, 08 (Agustus, 2017) hlm. 1.

⁶Ahmad Saifuddin, *Kematangan Karier Teori Dan Strategi Memilih Jurusan Dan Merencanakan Karier*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), hlm.23-24.

Jika setelah lulus kamu memilih melanjutkan untuk melanjutkan kuliah, maka kamu perlu memikirkan hal-hal berikut: Minat dan semangat dalam belajar, Menentukan jurusan yang akan kamu tempuh, Memperkirakan biaya, Memilih perguruan tinggi, Mempersiapkan persyaratan masuk perguruan tinggi.⁷ Jadi, dari kelima aspek itu sangat perlu dipikirkan oleh siswa, dan dari kelima aspek tersebut saya lebih mengangkat aspek yang ke dua yaitu Menentukan Jurusan di perguruan tinggi, karena memilih jurusan itu tidak mudah seperti yang dibayangkan, jurusan di perguruan tinggi banyak sekali pilihan dan dari semua pilihan tersebut harus memilih satu yang memang sesuai dengan potensi yang kita miliki, sehingga kita merasa cemas jurusan apa yang tepat bagi kita dan sesuai dengan potensi kita.

Terapi Behavioral berasal dari dua arah konsep yakni pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian B.F. Skinner. Mula-mula terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk menanggulangi (*treatment*) neurosis. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau rangsangan eksternal dan internal karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode stimulus respon sedapat mungkin.⁸ Jadi menurut teori behavioral ini belajar dipandang sebagai perubahan tingkah laku yang terjadi berdasarkan Stimulus-Respon yang merupakan proses yang memberikan respon tertentu terhadap terhadap stimulus yang datang dari luar (eksternal). Proses Stimulus Respon yaitu berupa rangsangan, dorongan dan penguatan.

⁷ Tuwuh Trisnayadi, *Bimbingan Karier untuk Pelajar Muslim* (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 89.

⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm. 69.

Teknik desensitisasi sistematis dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dan kecemasan. Dan bahwa respon terhadap dieliminasi dengan menemukan respon yang antagonistik. Di dalam konseling ini klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan.⁹ Jadi berdasarkan penjelasan diatas Teknik Desensitisasi Sistematis cocok digunakan dalam Masalah Kecemasan dalam memilih jurusan di Perguruan Tinggi, karena dengan Teknik ini klien diajarkan untuk menyikapi dengan santai pengalaman yang membuatnya cemas.

MA AL-Islamiah 1 terletak di dusun Sumber Batu desa Blumbungan kecamatan Larangan dan jauh dari jalan raya, sekolah ini merupakan sekolah yang lumayan banyak diminati karena rata-rata dari pesantren, yang terdiri dari 4 pesantren dan berbeda pengasuh.

Berdasarkan hasil interview yang dilakukan peneliti dengan siswa di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Blumbungan, Pamekasan. Ada salah satu siswa yang mengatakan bahwa mereka sangat bingung dan khawatir saat memilih jurusan takut mereka salah mengambil jurusan selain itu siswa juga menyatakan bahwa memilih jurusan di perguruan tinggi itu sangat sulit, karena jurusan di perguruan tinggi itu banyak sekali bukan hanya satu jurusan. Dan siswa tersebut merasa khawatir sebenarnya jurusan apa yang akan ia pilih untuk melanjutkan studi ke perguruan

⁹ Ibid. 71.

tinggi. Siswa merasa takut kalau jurusan yang dipilih bukan jurusan yang tepat dan sesuai dengan potensi yang mereka memiliki.

Menurut bapak Mudhar selaku salah satu guru bimbingan dan konseling di sekolah tersebut menyatakan bahwa masih banyak siswa yang pada dasarnya belum mengetahui jurusan apa yang sesuai dengan bakat dan potensi mereka. Sehingga bapak mudhar harus berperan aktif sebagai guru bimbingan konseling untuk membantu siswa dalam menentukan pemilihan jurusan di perguruan tinggi. Maka perlu diberikan konseling individu untuk memberikan layanan kepada siswa yang masih merasa bingung dan khawatir terkait jurusan yang akan dipilih oleh siswa tersebut.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas maka mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Pendekatan Behavioral dengan Menggunakan Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Blumbungan, Pamekasan”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian yang telah dipaparkan, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi?

¹⁰ Wawancara langsung dengan guru BK dan siswa, 1 November 2019.

2. Bagaimana implementasi konseling behavioral beserta teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi?
3. Apa saja faktor penghambat dalam menerapkan layanan konseling behavioral beserta teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi
2. Untuk mendeskripsikan implementasi konseling behavioral beserta tehnik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi
3. Untuk mendeskripsikan faktor penghambat dalam menerapkan layanan konseling behavioral beserta teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu Pengetahuan di Bidang Bimbingan dan Konseling, serta dapat mengetahui Penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan siswa memilih jurusan di perguruan tinggi.

2. Secara Praktis

- a. Dapat mengurangi kecemasan siswa dengan penerapan teknik desensitisasi sistematis
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi

E. Definisi Istilah

Sesuai dengan judul “Implementasi Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi” maka definisi istilah meliputi:

1. Konseling Behavioral merupakan konseling yang menggunakan pendekatan behavioral yang mana dalam pendekatan behavioral perilaku dipandang sebagai hasil belajar dan rekayasa lingkungan, maka perilaku dapat dibentuk jika memang perlu perilaku yang ada saat ini dinilai maladaptif.¹¹ Dalam penelitian ini konseling behavioral digunakan untuk menghapus perilaku siswa yang dianggap maladaptif yaitu kecemasan yang membuat siswa sulit konsentrasi dan tidak bisa mengambil keputusan.
2. Desensitisasi Sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapuskan perilaku yang diperkuat secara negatif dengan menggunakan prosedur relaksasi, karena biasanya masalahnya berupa

¹¹ Arina Mufrihah, *Bimbingan dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling dan Teknik Konseling* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 222.

kecemasan.¹² Dalam penelitian ini teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa dengan menggunakan relaksasi.

3. Kecemasan adalah sekelompok gangguan dimana kecemasan merupakan gejala utama (gangguan kecemasan umum dan gangguan panik) atau dialami jika seseorang berupaya mengendalikan perilaku maladaptif tertentu (gangguan fobia dan gangguan obsesif kompulsif).¹³ Kecemasan yang saya pilih disini adalah kecemasan yang dialami oleh siswa saat memilih jurusan di perguruan tinggi.
4. Implementasi konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan dalam memilih jurusan perguruan tinggi adalah konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral untuk menghapuskan perilaku yang dianggap dianggap maladaptif yaitu kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan pemberian relaksasi kepada konseli supaya konseli bisa menyikapi masalah secara rileks.

¹² Ibid. 225

¹³ Rita L. Atkinson dan Richard C. Atkinson, dkk, *Pengantar Psikologi Jilid Dua*, hlm. 413.

