

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sekolah dan madrasah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki tanggung jawab besar dalam mengembangkan semua potensi yang dimiliki peserta didik baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotornya. Dengan kata lain sekolah dan madrasah didirikan bukan hanya untuk menghasilkan manusia yang memiliki pengetahuan akademik saja, tetapi juga kemampuan untuk mengembangkan kepribadiannya secara optimal. Pengembangan kepribadian yang optimal idealnya menyentuh segala aspek kehidupan peserta didik di masa ia sedang tumbuh, artinya pengembangan kepribadian ini haruslah didasarkan pada semua aspek perkembangan disetiap masa.

Pendidikan adalah proses perubahan menuju ke arah yang lebih baik di dalam diri peserta didik. Karena itu, antara pendidikan dan bimbingan mempunyai korelasi positif, yang mana dalam proses pendidikan terdapat usaha sadar untuk membimbing dan mengarahkan pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan moral peserta didik agar dapat menjalankan suatu kehidupan yang berguna bagi dirinya dan orang lain.<sup>1</sup>

Dalam pengertian agak luasnya, pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara tingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Siswa merupakan seorang individu yang unik karena antara yang satu dengan yang lainnya mempunyai karakteristik yang berbeda. Ada

---

<sup>1</sup> Farid Hasyim, *Bimbingan dan Konseling religius*, (Jogjakarta: AR-Ruzz Media, 2017), hlm. 29-30.

individu yang mempunyai masalah dan ada yang tidak. Siswa yang mempunyai potensi untuk berkembang dalam belajarnya.<sup>2</sup>

Dalam proses pembelajaran guru memberi kontribusi cukup besar dalam membentuk kepribadian siswa yaitu dengan memberikan kesempatan sebesar-besarnya untuk mengungkapkan pendapat agar tidak hanya guru yang aktif tetapi siswa juga dituntut aktif dalam setiap berlangsungnya pembelajaran. karena kegagalan membangun komunikasi akan menimbulkan persepsi yang salah dan akan melahirkan kecemasan belajar siswa.

Kecemasan dan ketakutan merupakan ciri normal pada masa kanak-kanak, seperti halnya pada kehidupan orang dewasa. Ketakutan anak-anak pada binatang kecil merupakan hal biasa dan akan menghilang dengan sendirinya. Kecemasan dianggap tidak normal bila berlebihan atau menghambat fungsi akademik atau sosial, menjadi menyusahkan atau persisten.<sup>3</sup>

Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniyah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran. Kecemasan juga berarti keadaan suasana hati yang berorientasi pada masa yang akan datang. Kecemasan ini mungkin melibatkan perasaan, prilaku, dan respons-respons fisiologis.<sup>4</sup> Di sekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.

---

<sup>2</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2017), hlm. 10.

<sup>3</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2003), hlm. 167.

<sup>4</sup> V. Mark Durand, *Intisari Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2006), hlm. 158-159.

Begitu juga sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru

Dalam masalah/kasus kecemasan ini kita bisa menggunakan pendekatan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* yang merupakan terapi *behavioral* utama yang pertama kali digunakan secara luas untuk menangani fobia/kecemasan. Individu yang menderita kecemasan membayangkan serangkaian situasi yang semakin menakutkan sementara berada dalam kondisi relaksasi mendalam. Bukti klinis yang eksperimental mengindikasikan bahwa teknik ini efektif untuk menghapuskan, atau minimal mengurangi kecemasan.<sup>5</sup>

Dalam pandangan *behavioral*, perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari pengalamannya yang berupa interaksi individu dengan lingkungannya dan membentuk sebuah kepribadian seseorang, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasikan kondisi-kondisi belajar, pernyataan ini sejalan dengan pendapat Wolpe yang menjelaskan bahwa tingkah laku dipandang sebagai respon-respon terhadap stimulasi, eksternal dan internal, dan karena itu tujuan konseling adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode Stimulus-Respon sedapat mungkin, jadi analog dengan psikologi eksperimental. Konseling *behavioral* ditandai dengan kepatuhannya pada metode ilmiah dalam mengevaluasi hasil-hasilnya.<sup>6</sup>

Konseling *behavioral* memandang tingkah laku suatu yang dipelajari atau tidak dipelajari oleh klien. Oleh karena itu, peran konselor pada

---

<sup>5</sup> Gerald C. Davison, *Psikologi Abnormal edisi ke-9*, (Jakarta: Rajawali, 2010), hlm. 194.

<sup>6</sup> Lutfi Fauzan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling Behavioral Individual*, (Malang: Elang Emas, 2004), hlm. 2.

konseling *behavioral* adalah aktif, direktif, sebagai guru, ahli diagnosis dan sekaligus menjadi model. Dengan demikian klien juga dituntut aktif dan mengalami sendiri.<sup>7</sup>

Proses konseling *behavioral* dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan yang diharapkan apabila dalam pelaksanaannya tidak hanya melibatkan partisipasi konselor melainkan juga mengikutsertakan klien. Selain itu penggunaan dan pemilihan teknik yang tepat juga memiliki posisi penting terhadap keberhasilan konseling. Sebagaimana dikemukakan Krumboltz dan Thoresen bahwa penggunaan teknik-teknik konseling itu harus disesuaikan dengan kebutuhan klien dan tidak ada suatu teknik yang digunakan secara terus menerus untuk semua kasus, yang ada melainkan mempertimbangkan teknik-teknik lain secara alternatif guna tercapainya tujuan konseling yaitu perubahan perilaku klien.<sup>8</sup>

Dari penjelasan di atas tersebut maka dapat disimpulkan konseling *behavioral* adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Tujuan konseling *behavioral* yaitu :

1. Menciptakan perilaku baru;
2. Menghapus perilaku yang tidak sesuai;
3. Memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Dalam pelaksanaan konseling *behavioral* peneliti menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*. *Desensitisasi sistematis* adalah teknik yang

---

<sup>7</sup> Fauzan, *Pendekatan-Pendekatan*, hlm. 1.

<sup>8</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: CV Alfabeta, 2017), hlm. 71.

paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. *Desensitisasi sistematis* digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. *Desensitisasi* diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan.

*Desensitisasi sistematis* juga melibatkan teknik-teknik relaksasi. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Situasi-situasi dihadirkan dalam suatu rangkaian dari yang sangat tidak mengancam sampai pada yang sangat mengancam. Tingkatan stimulus-stimulus penghasil kecemasan dipasangkan secara berulang-ulang dengan stimulus-stimulus penghasil keadaan santai sampai kaitan antara stimulus-stimulus penghasil kecemasan dan respons kecemasan itu terhapus.<sup>9</sup>

Ada tiga penyebab kegagalan dalam pelaksanaan *desensitisasi sistematis*:

1. Kesulitan-kesulitan dalam relaksasi, yang bisa jadi menunjuk pada kesulitan-kesulitan dalam komunikasi antara terapis dan klien atau kepada keterhambatan yang ekstrim yang dialami oleh klien;
2. Tingkatan-tingkatan yang menyesatkan atau tidak relevan, yang ada kemungkinan melibatkan penanganan tingkatan yang keliru, dan
3. Ketidak memadainya dalam membayangkan.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama 2005), hlm. 208-209.

<sup>10</sup> *Ibid*, hlm. 210-211.

Peneliti mengambil penelitian di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan dan hasil wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling (BK) di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan yaitu ibu Nurul Hikmah, beliau mengatakan terdapat beberapa masalah yang dihadapi siswa yaitu kecemasan, yang dimaksud kecemasan dalam hal ini adalah siswa-siswi yang mengalami ketakutan dan penolakan terhadap objek atau situasi yang tidak mengandung bahaya yang sesungguhnya. Kebiasaan yang sering dilakukan oleh siswa yang mengalami masalah kecemasan ini biasanya penurut dan patuh, biasanya secara umum tampak sangat pendiam dan tidak banyak menarik perhatian. Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, siswa juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak. Kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat siswa khawatir dengan apa yang dihadapinya. Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan.

Berdasarkan pengamatan langsung peneliti yang dilakukan pada siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan ditemukan beberapa siswa mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran, dan saat akan menghadapi ujian dan lain sebagainya. Kebanyakan siswa mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara didepan kelas. Akibat yang

muncul dari kondisi tersebut adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi, apabila tidak mendapat penanganan, maka siswa-siswi yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Gejala yang bisa dilihat dari siswa yang mengalami kecemasan adalah dilihat dari segi fisik tampak pada tangan dan kakinya yang mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala dan sakit perut. Dilihat dari segi psikologis siswa yang mengalami kecemasan sering mengalami kegelisahan, ketakutan, khawatir, bingung dan sering tidak percaya diri.

Oleh karena itu, siswa yang mengalami hal ini sebaiknya cepat di bantu agar apa yang dialaminya tidak semakin memburuk dan guru BK disini mempunyai tanggung jawab dalam hal tersebut. Karena melihat penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Konseling *Behaviora* Idengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan”.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan konteks diatas, maka fokus penelitian ini dapat disusun sebagai berikut :

1. Bagaimana kecemasan-kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?
2. Bagaimana penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?

3. Apa hambatan-hambatan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kecemasan-kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?
2. Untuk mengetahui penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?
3. Untuk mengetahui hambatan-hambatan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *desensitisasi sistematis* untuk mengurangi kecemasan siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan?

### **D. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan bagi:

1. Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman yang berharga, yang akan memperluas cakrawala berpikir dan wawasan keilmuan peneliti khususnya dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan.

2. MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

Sebagai bahan masukan untuk pengembangan proses khususnya bagi guru BK agar dilakukan proses bimbingan yang efektif terutama siswa/peserta didik yang mengalami kecemasan.



### 3. Pembaca

Sebagai tambahan referensi yang dapat memberikan wawasan keilmuan terutama dibidang pengetahuan mengenai ke BK-an dan apa yang harus dilakukan guru BK ketika ada siswa yang mengalami kecemasan. Selain itu dapat dijadikan sumber belajar untuk memahami materi pembelajaran khususnya yang berkaitan dengan BK dan dapat dijadikan sebagai pedoman khususnya bagi guru BK dalam mengetahui dan menerapkan sebuah bimbingan di sekolah.

### 4. IAIN Madura

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penunjang dalam menghidupkan perpustakaan IAIN Madura Pamekasan sebagai perpustakaan yang lengkap dalam penyediaan referensi dalam berbagai bidang ilmu.
2. Sebagai inspirasi baik bagi mahasiswa/i IAIN Madura Pamekasan dalam proses pengayaan keilmuan dan dapat menjadi rujukan dalam penelitian yang memiliki kajian yang sama.

## **E. Definisi Istilah**

Agar tidak terjadi kesalah pahaman terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, penulis perlu mepertegas istilah-istilah berikut :

### 1. *Konseling Behavioral*

*Konseling behavioral* adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari luar dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-

kebutuhan hidup yang dilakukan melalui proses belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan efisien.

## 2. Teknik *Desensitisasi Sistematis*

*Desensitisasi sistematis* adalah pendekatan yang dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari pemikiran sesuatu, menenangkan diri dan mengembangkan sesuatu.

## 3. Kecemasan

Kecemasan adalah emosi yang muncul akibat keadaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah yang menimbulkan kekhawatiran, keprihatinan, ketegangan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda

## 4. Siswa MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan

Peneliti mengambil siswa di MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan untuk dijadikan sebagai objek penelitian yang akan diteliti. Siswa yang dimaksud disini adalah siswa yang mengalami kecemasan.

MA Sumber Bungur Pakong Pamekasan adalah madrasah yang terletak di kecamatan pakong kurang lebih 10 meter kebarat dari MTs 3 Pamekasan.