

# BAB I

## PENDAHULU/AN

### A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang perkembangan manusia. Dimana merupakan perpaduan masa kanak-kanak sampai masa dewasa dengan aspek perubahan fisik, psikologis dan psikososial. Menurut Mapire, masa remaja berlangsung dari usia 12 tahun hingga 21 tahun untuk anak perempuan, sedangkan dari usia 13 tahun hingga 22 tahun untuk anak laki-laki. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu dari usia 12 tahun hingga 18 tahun merupakan masa remaja awal dan pada usia 17 tahun hingga 22 tahun merupakan akhir masa remaja, dimana terjadi perubahan yang berlangsung sangat cepat (Ali dalam Miftakhul dan Hadi 2023).

Pendapat di atas menjelaskan bahwa usia remaja adalah usia di mana siswa SMP-SMA mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional, termasuk perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak, dan kemandirian. (Santrock, dalam Heiriyah dan Aminah 2022) juga menyatakan bahwa perubahan yang terjadi selama transisi tersebut merupakan pengalaman normatif. Perubahan ini termasuk perubahan dalam kognisi sosial, perubahan dalam struktur kelas, dan peningkatan fokus pada prestasi. Hal—hal tersebut juga dapat menyebabkan kecemasan.

Menurut Freud (dalam Cahyani dkk 2018), kecemasan adalah reaksi individu terhadap ancaman ketidaknyamanan dan kerusakan yang belum dihadapinya. Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau takut berlebihan yang timbul pada diri seseorang. Kecemasan ( anxiety ) menurut Nevid, Rathus, & Green (Chaerunisa, Merida, & Novianti 2022) adalah kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang mengeluhkan suatu hal buruk akan terjadi. Begitu pula yang tidak jauh berbeda diungkapkan dalam kaitannya dengan ciri-ciri kecemasan, yaitu timbul dari rasa takut,

meningkatnya perasaan tidak nyaman dan tidak berdaya yang berbahaya di dunia yang penuh ancaman.

Ottens (dalam Azyz dkk 2019), berpendapat bahwa terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik diantaranya: (1) pattern of anxiety engendering mental anxiety, diartikan bahwa siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, (2) misdirected attention, yaitu kecemasan yang di sebabkan pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising, atau kondisi lingkungan), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik); (3) psysiological distress yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar; (4) inappropriate behaviors atau perilaku kurang tepat, yaitu siswa yang cemas secara akademik memilih berperilaku akademik yang tidak tepat seperti prokastinasi, atau bahkan mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan dengan terlalu cermat.

Kecemasan akademi adalah salah satu masalah psikologi yang sering di alami oleh siswa. Berbagai bentuk kegiatan yang berkaitan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas sekolah, menghadapi ujian, atau menentukan karir, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Bariyyah (dalam adhitama dkk 2019) mengemukakan kecemasan akademik yang terjadi pada remaja diakibatkan karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Dalam dunia pendidikan, khususnya di sekolah, kecemasan akademik dapat memberikan dampak buruk bagi siswa. Selain mempengaruhi kondisi kognitif,emosional, dan fisiologis seseorang, kecemasan juga mempengaruhi prestasi akademik seorang siswa.

Berdasarkan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis di SMK NU 01 Jogoroto menunjukkan bahwa adanya siswa yang mengalami kecemasan berlebihan yang mana di sebabkan karena karena adanya tes lisan untuk mata pelajaran kejuruan yang dimana siswa harus menghafal nama bahan, kegunaan bahan, nama alat yang digunakan dan formulasi yang pas agar tidak gagal dalam kegiatan praktek kejuruan. Adapula penyebab kecemasan akademik yang dialami yaitu takut tidak mendapat pekerjaan sesuai kejuruan dan tidak bisa melanjutkan pendidikan sesuai kejuruan mereka.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Adhitama, Purwaningrum, & Hidayat yang menunjukkan bahwa hasil konseling Rational Emotive Behavior Therapy (KREP) efektif untuk mengurangi perilaku kecemasan akademik pada subjek penelitian. Penelitian dengan menggunakan KREP ini membantu subjek penelitian dalam perubahan pikiran irrasional yang mengakibatkan perilaku maladaptif yaitu kecemasan akademik menjadi subjek penelitian yang memiliki pikiran rasional dan berperilaku adaptif.

Penelitian Indarwati & Habsy yang menunjukkan bahwa Metode konseling rasional emotif perilaku sangat efektif untuk menurunkan kecemasan dilihat dari pengaruh signifikan karena pada hitungan uji-t menentukan bahwa konseling rasional emotif perilaku yaitu  $-5,295 > 2,871$  memiliki angka yang signifikan  $\rho$  sebesar  $0,003 < 0,05$ .

Penelitian Heiriyah & Aminah yang menunjukkan bahwa teknik desensitisasi sistematis cukup efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin yaitu ditunjukkan dengan hasil Mann-Whitney test skala kecemasan terlihat bahwa pada kolom asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,000; dengan kata lain probabilitas dibawah 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ .

Berdasarkan fenomena diatas, Konseling kelompok dalam kecemasan akademik siswa sangat dibutuhkan karena konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan dari konselor untuk siswa (konseli) yang mana siswa membutuhkan bantuan. Peneliti menggunakan konseling kelompok dikarenakan supaya siswa lebih terbuka dan jujur dalam penyampaian isi hatinya. Layanan konseling kelompok adalah aktivitas konseling yang dilakukan oleh seseorang konselor dengan sejumlah klien sekaligus dalam kelompok kecil. Natawidjaja, R (Rasimin & Hamdi 2021) menyatakan bahwa konseling kelompok diartikan sebagai upaya bantuan kepada individu (beberapa individu), yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Selain bersifat preventif konseling kelompok juga bersifat penyembuhan.

Pérusse, Goodnough, & Lee (Ristianti & Fathurrochman 2020) menguraikan bahwa literatur profesional menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dan bermanfaat bagi peserta didik. Pertama, konseling kelompok adalah intervensi yang efektif jika dibandingkan dengan konseling individu karena guru bimbingan dan konseling memiliki kemampuan untuk melihat banyak siswa secara bersamaan. Kedua, dari sudut pandang perkembangan dan pendidikan, peserta didik sering belajar dari peserta didik-peserta didik yang terbaik. Konseling kelompok menyediakan forum yang sangat baik untuk mempromosikan pembelajaran peserta didik ke peserta didik dan sering dialami oleh peserta didik sebagai aspek sekolah yang menyenangkan dan bermakna. Terkait dengan ini, kekuatan kelompok dapat dikumpulkan untuk pertumbuhan dan perkembangan positif.

Layanan konseling kelompok akan lebih efektif apabila dilaksanakan atau didukung dengan menggunakan pendekatan yang sesuai. Pendekatan yang sesuai terkait dengan permasalahan kecemasan siswa adalah Rational Emotif Behavior.

Dimana menurut Corey, REP berorientasi pada kognitif-tingkahlaku-tindakan dalam arti menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. Konsep utama dalam masalah penelitian ini bahwa remaja cenderung berpikir irasional dikarenakan kecemasan akademik. Untuk itu, diberikan penerapan konseling REP untuk membebaskan remaja dari keyakinankeyakinan irasionalnya dengan menggunakan logika, nasihat, informasi dan penafsiran-penafsiran yang nantinya bisa diubah dari irasional menjadi pikiran yang rasional.

Konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan yang menekankan bahwa setiap orang harus mengubah keyakinannya. Metode ini memasukkan elemen perilaku ke dalam struktur teorinya. Meskipun konseling rasional emosi lebih menekankan bagian kognitif dan emosional, konseling rasional perilaku juga menekankan bagian perilaku bersama dengan bagian kognitif dan emosional. (Bennett-Levy, dkk dalam Habsy 2021).

Menurut Habsy (2021) Konseling rasional emotif perilaku dapat membantu menangani kesulitan-kesulitan kognitif, emosi perilaku yang terkait dengan distress psikologis dan psikopatologi, serta setra untuk berbagai gangguan emosi dan perilaku seperti agresi, kecemasan, depresi, hiperaktif, dan kecanduan alkohol, antara lain. Puspitarini (dalam David dkk 2021) mengatakan, konseling kelompok rasional emotif perilaku secara teoritik menawarkan berbagai macam solusi pemecahan masalah yang berkaitan dengan kognitif, emsi dab perilaku individu seperti kecemasan. Meskipun tidak memungkinkan bahwa sepenuhnya dapat menghilangkan kecenderungan untuk berpikir irasional, tetapi dengan alternatif konseling REB, guru BK dapat mengurangi frekuensi kecemasan tersebut.

Konseling kelompok harus dilakukan dengan teknik desensitisasi sistematik untuk mengurangi kecemasan akademik. Menurut Josep Wolpe (Erford 2015) Dalam

desensitisasi sistematis, konseli mengingat, membayangkan, atau mengalami peristiwa yang menimbulkan kecemasan berulang kali dan kemudian menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh peristiwa tersebut. Teknik ini adalah salah satu pendekatan yang paling umum untuk menangani kecemasan dan fobia.

Klien telah belajar teknik relaksasi yang disebut desensitisasi sistematis. Karena kecemasan dan relaksasi adalah respons yang berbeda, klien secara bertahap menurunkan sensitivitasnya terhadap kejadian. Teknik desensitisasi sistematis dapat dilakukan dengan melemahkan stimulus yang menyebabkan kecemasan, sehingga gejala kecemasan dapat dikendalikan dengan mengganti stimulus yang menyebabkan kecemasan. Teknik ini mencakup mengajar konseli untuk menjadi lebih santai dan mengaitkan kejadian yang menyebabkan kecemasan dengan keadaan santai.

Menurut Giri (2020) desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan ia menyertakan munculnya tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan, desensitisasi diarahkan kepada mengajar konseli untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasannya, sehingga klien mengalami kondisi lebih tenang, positif dan percaya diri dalam kegiatan akademik.

Penggunaan musik dalam konseling dapat meningkatkan produksi keempat hormon positif yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu endorfin, dopamin, serotonin, dan oxytocin (Mucci dkk dalam Situmorang 2024). Menurut Manfred Clynes (Ardhia 2013) musik berdampak pada otak. Irama musik dapat meningkatkan jumlah serotonin yang dihasilkan oleh otak. Serotonin, sebuah pemancar sel saraf, berfungsi penting perasaan yang menyalurkan getaran-getaran saraf dan membantu menimbulkan perasaan gembira. Dengan mengalihkan perhatian orang dari perasaan yang mereka

alami, music instrumental dapat berfungsi sebagai metode distraksi yang efektif untuk mengurangi intensitas stress dan kecemasan. Dalam penelitian ini menggunakan music instrumentalkarena music instrumental dapat digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseli menjadi lebih efektif. Schnaider dan Workman (fatahillah dkk 2017) menyebutkan bahwa music instrumental dapat digunakan untuk menghilangkan perhatian dari hal-hal tidak menyenangkan dan membuat orang menjadi relaks pada stimulus yang menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang ini, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbantu Musik Instrumental untuk Mengurangi Kecemasan pada Siswa SMK NU 01 Jogoroto.

#### **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana tingkat kecemasan akademik pada siswa SMK?
2. Bagaimana keefektifan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis berbantu musik instrumental untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK?

#### **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui Tingkat kecemasan akademik pada siswa SMK.
2. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis berbantu music instrumental untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMK.

#### **D. HIPOTESIS PENELITIAN**

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis kerja ( $H_a$ )

Konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis berbantu music instrumental efektif dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK

## 2. Hipotesis nihil (Ho)

Konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis berbantu music instrumental tidak efektif dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK

## E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi beberapa kegunaan atau manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan, dan ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan & Konseling terkhusus dalam kaitannya dengan kecemasan akademik siswa.
- b. Menambah wawasan bagi guru mapel serta wali kelas untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

### 2. Manfaat Praktis

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- a. Guru BK (Konselor)

Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbantu Musik Instrumental diharapkan dapat diterapkan oleh guru BK sebagai salah satu cara untuk mereduksi kecemasan akademik siswa.

- b. Peserta didik

Penelitian ini juga bermanfaat bagi peserta didik, dengan mengikuti sesi konseling ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan akademik.

## **F. ASUMSI PENELITIAN**

1. Setiap peserta didik berpotensi mengalami kecemasan akademik.
2. Kecemasan akademik dapat direduksi dengan koseling
3. Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbantu Musik Instrumental dapat mereduksi kecemasan akademik
4. Koselor dapat menerapkan Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbantu Musik Instrumental untuk mengurangi kecemasan akademik.

## **G. DEFINISI OPERASIONAL**

### **1. Kecemasan akademik**

kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

### **2. Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Berbantu Musik Instrumental**

Konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis berbantu musik instrumental merupakan bantuan yang diberikan konselor untuk siswa mengatasi permasalahannya. Teknik desensitisasi sistematis berbantu musik instrumental ini juga dapat diterapkan kepada siswa SMK, anak-anak, remaja, dewasa, dan lain-lain. Konseling kelompok dengan pendekatan Rational Emotif Behavior ini, mampu merubah cara pandang, keyakinan seseorang irrasional menjadi rasional. Dan Teknik desensitisasi sistematis adalah salah satu Teknik konseling yang paling sering digunakan untuk

kecemasan. Desensitisasi sistematis itu sendiri adalah sebuah prosedur di mana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan setelah itu menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan. Peran musik instrumental dalam proses konseling ini digunakan untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang tidak menyenangkan dan membuat orang merasa relaks pada stimulus yang menarik atau menyenangkan.

#### **H. BATASAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, agar lebih efektif dan lebih terfokus, penulis membatasi permasalahan penelitian pada upaya mereduksi kecemasan akademik siswa SMK dengan memberikan Konseling kelompok.

