

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran di sekolah sekarang ini menuntut siswa untuk terlibat aktif ketika proses pembelajaran di kelas. Salah satu upaya yang sering digunakan oleh guru saat di kelas adalah dengan metode presentasi. Dalam metode presentasi ini semua siswa dituntut untuk aktif dan mempunyai kemampuan dalam berbicara di depan kelas. Bagi siswa yang telah terbiasa berbicara di depan kelas, presentasi bukanlah hal sulit. Namun, bagi sebagian siswa yang tidak terbiasa berbicara di depan kelas presentasi merupakan hal yang ditakutkan, karena dalam presentasi setiap siswa dituntut untuk bisa menyampaikan ide dan gagasannya.

Bagi siswa yang belum terbiasa berbicara di depan kelas, presentasi seringkali menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan mengenai ketegangan mental dari adanya reaksi ketidakmampuan mengatasi suatu permasalahan atau rasa aman, perasaan tersebut pada umumnya tidak menyenangkan dan akan menimbulkan beberapa gejala baik secara fisik, emosional dan kognitif yang kurang matang sehingga mengakibatkan terjadi kecemasan saat akan melakukan presentasi di depan kelas. Sarwono (2012) menjelaskan

kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil kuesioner studi pendahuluan mengenai kecemasan siswa saat presentasi yang dilakukan di SMPN 232 Jakarta, bahwa dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 220 orang dapat dikategorikan bahwa 57,27% siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat presentasi dan 42,72% siswa mengalami tingkat kecemasan rendah saat presentasi. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di SMPN 232 Jakarta karena berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa siswa sekolah tersebut mengalami tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi.

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari kecemasan ditandai dengan tingkah laku seperti suara bergetar, berkeringat, tangan menjadi dingin, sulit dalam mengingat, sering mengulang-ngulang kata atau kalimat yang sama (kurang mampu berbicara), malu, gugup, takut, dan tegang. Maka dari itu, kecemasan penting untuk diatasi sehingga siswa tersebut harus diberikan sebuah *treatment* melalui pendekatan Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. Karena kecemasan tersebut nantinya dapat membuat siswa menjadi tidak percaya diri saat tampil di depan kelas atau melakukan presentasi di depan kelas.

Cahyawulan dan Prabowo (2016) mengungkapkan bahwa konseling dengan menggunakan pendekatan behavioral adalah pendekatan

konseling yang efektif untuk melakukan modifikasi tingkah laku, yaitu menekan tingkah laku maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif. Melalui Desensitisasi sistematis dengan sebuah teknik relaksasi diharapkan mampu untuk mengurangi perasaan kecemasan yang dialami oleh siswa.

Lubis (2011) mengatakan bahwa Desensitisasi Sistematis adalah teknik yang biasa digunakan, teknik ini diarahkan kepada klien untuk menampilkan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi Sistematis melibatkan teknik rileksasi dimana klien diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik dimana klien tidak merasa cemas. Teknik ini memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Dalam penelitian ini peneliti melakukan upaya dengan mengkondisikan peserta didik dalam sesi konseling individu menjadi rileks dan tenang pada saat tampil di kelas atau melakukan presentasi. Konseling individu dapat membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan bantuan seorang konselor atau guru BK. Di tengah pandemi saat ini, wabah virus covid-19 menyebar hampir ke beberapa negara dunia, termasuk Indonesia. Semua orang tidak boleh melakukan aktivitasnya keluar rumah, agar virus ini tidak menyebar ke khalayak umum. Maka dari itu perlu diadakannya mitigasi, seperti membatalkan pertemuan umum,

sekolah ditutup, kerja jarak jauh, isolasi rumah, observasi kesehatan individu bergejala didukung oleh konsultasi kesehatan lewat online atau telepon untuk mengurangi angka risiko covid-19 ini (Heymann, 2020). Maka diperlukan konseling jarak jauh (e-konseling) yang merupakan cara *social distancing* guna mengurangi angka risiko penyebaran virus covid-19. Teknologi yang dihubungkan dengan jaringan internet dapat dijadikan sebagai media e-konseling tanpa bertemu langsung. Gibson dan Mitchel (2008) menyatakan bahwa konseling online diberlakukan jika konseli mengalami suatu masalah dan tidak mungkin untuk face. Peneliti merancang pelaksanaan e-konseling menggunakan media aplikasi *WhatsApp Messenger*. Pupita, Elita, dan Shintia (2019) Penggunaan e-konseling dengan media *WhatsApp* atau WA dipilih karena dirasa mampu mengimbangi kemajuan zaman dan tuntutan pelaksanaan layanan yang lebih fleksibel.

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Santi Aryani, Ni Ketut Suarni , dan Dewi Arum (2014) dalam e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No.1, Tahun 2014 mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat. Persentase kecemasan siswa 82,93% berubah menjadi 51,60% setelah pelaksanaan layanan. Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Putu

Marantini, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes (2014) dalam E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: 2 No. 1, Tahun 2014 mengenai penerapan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi dalam mengikuti proses pembelajaran, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis. Penurunan tingkat kecemasan terjadi dengan baik persentase skor awal 82,16% menurun menjadi 63,06%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkomunikasi siswa saat mengikuti proses pembelajaran semakin menurun dengan dilakukannya Teknik Disensitisasi Sistematis.

Berdasarkan uraian diatas tentang keberhasilan penggunaan Teknik Disensitisasi Sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa, maka hal ini membuat peneliti yakin bahwa konseling individu dengan Teknik Disensitisasi Sistematis ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada saat akan melakukan presentasi. Berdasarkan dari pemikiran ini dilakukan penelitian yang penting dilakukan dengan judul **“Pengaruh Konseling Online Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi di SMPN 232 Jakarta”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut yang antara lain yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi di SMP Negeri 232 Jakarta ?
2. Apakah terdapat pengaruh konseling *online* dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa SMPN 232 Jakarta saat presentasi ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti, agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka peneliti membatasi pada “Pengaruh Konseling *Online* Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi di SMPN 232 Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, maka permasalahannya yaitu “Kecemasan siswa pada saat presentasi”. Dari permasalahan itu rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah teknik desensitisasi sistematis dapat

mengurangi kecemasan siswa pada saat presentasi di SMPN 232 Jakarta ? ”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling *online* menggunakan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan siswa pada saat melakukan presentasi di kelas, penelitian ini juga dapat memberikan layanan konseling yang efektif untuk mengurangi masalah yang dialami oleh siswa dalam menghadapi presentasi di kelas.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini yaitu :

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan yang siswa ketika presentasi.

b. Secara Praktis

1. Bagi Kepala Sekolah, yaitu sebagai bahan masukan untuk memberikan informasi yang jelas tentang bagaimana menurunkan kecemasan siswa saat tampil di kelas dan sebagai

pertimbangan untuk membantu serta mendukung terlaksananya kegiatan tersebut.

2. Bagi Guru BK yaitu sebagai bahan masukan serta pertimbangan untuk mengurangi kecemasan siswa saat tampil didepan kelas dan melakukan presentasi
3. Bagi Siswa yaitu sebagai bahan masukan agar lebih tenang dan percaya diri atau PD saat tampil didepan kelas dan melakukan presentasi.

