

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar merupakan kegiatan utama dalam setiap usaha pendidikan. Tanpa belajar sesungguhnya tidak pernah ada pendidikan. Demikian pentingnya arti belajar sehingga sebagian besar upaya riset dan eksperimen psikologi dan pendidikan diarahkan pada pencapaian pemahaman yang luas dan mendalam terhadap proses perubahan perilaku manusia, oleh karena itu usaha pendidikan tidak saja bertujuan meningkatkan kualitas akademik tetapi juga membentuk perilaku adaptif serta meningkatkan kemampuan pemecahan masalah peserta didik.

Dalam proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian tujuan belajar. Fakta menunjukkan bahwa banyak sekali bentuk-bentuk perubahan yang diperoleh individu dari hasil belajar, sehingga kualitas peradaban individu juga bergantung pada apa dan bagaimana individu belajar. Selain itu belajar juga memiliki arti penting bagi siswa dalam mempertahankan jati diri di tengah semakin tinggi tingkat persaingan, untuk itu dibutuhkan kesiapan fisik dan psikis yang prima agar semua materi yang diberikan guru dapat diserap. Namun kadangkala siswa merasakan kondisi yang kurang nyaman dalam proses belajar. Ketidaknyamanan tersebut menimbulkan kecemasan sehingga siswa menjadi tidak dapat konsentrasi dalam belajar. Kecemasan, kekhawatiran akan ketidakberhasilan merupakan kecenderungan yang dapat mendukung munculnya minat untuk belajar, namun kecemasan belajar akan menjadi sesuatu yang merugikan apabila

berada pada batas di luar kewajaran. Jika kecemasan belajar yang dialami siswa memacu semangat dan minat, akan membuat siswa lebih berhati-hati, berupaya untuk tidak gagal, maka kecemasan belajar justru dapat mendorong untuk lebih giat belajar. Masalah akan muncul manakala siswa merasa tertekanan terhadap tugas-tugas belajar, dan kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif.

Terkait dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar, faktor lingkungan sosial juga seringkali muncul sebagai gangguan yang menyebabkan kecemasan belajar. Pada awalnya hanya kecemasan biasa, normal sebagai wujud kekhawatiran. Perilaku cemas lama kelamaan akan mempengaruhi aspek kognitif, siswa akan merasa gelisah, malas, menurunnya perhatian terhadap belajar, orientasinya lebih ke masa lalu daripada masa kini. Pada aspek emosional perilaku yang muncul adalah, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, apatis, depresi.

Menurut Yen Han dalam penelitiannya tentang kecemasan belajar (2003) menunjukkan bahwa : 9% dari seluruh populasi penelitiannya memiliki kecemasan tinggi dalam belajar bahasa Inggris, sedangkan 59% mengalami kecemasan moderat dan 32% dengan tingkat kecemasan yang rendah. Penelitiannya juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang paling tinggi dijumpai ketika seseorang diminta untuk berbicara dan menulis. Interview lanjutan menunjukkan bahwa penyebab utama munculnya kecemasan adalah kecemasan pribadi (68%) dan kecemasan interpersonal (21,52%) hal ini disebabkan karena adanya kekhawatiran terjadinya penilaian sosial yang negatif terhadap mereka dan (12,66%) disebabkan karena adanya ketakutan akan gagal.

Hasil penelitian Jack Canfield (1992) menggambarkan seorang anak yang terbiasa menerima 460 komentar negatif dan 75 komentar positif dari orang tua, dan guru, keyakinannya menjadi goyah dan rasa percaya dirinya menurun, sehingga siswa tumbuh menjadi ragu-ragu, menghindar, cemas dan menjadi takut. Sangat bertolak belakang dengan kondisi sebelumnya, awalnya anak memiliki keberanian, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, suka akan tantangan. Dampak lebih jauh, belajar dirasakan sebagai sebuah beban bukan sebagai suatu kebutuhan, siswa menjadi pesimis, mudah menyerah, dikendalikan keadaan, dan sibuk dengan alasan-alasan yang sama sekali tidak ada hubungannya dengan belajar.

Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan belajar perlu mendapat perhatian dari guru dan pendidik, bahwa faktor lingkungan sosial, tekanan, sikap dan perlakuan guru bisa menjadi pemicu munculnya kecemasan belajar. Selanjutnya munculnya kecemasan dapat juga disebabkan karena kondisi aktivitas belajar di kelas yang berlangsung secara tidak baik. Kenyataan ini seringkali dijumpai dalam proses pembelajaran, dimana perbedaan kemampuan individu yang beragam menjadi penyebab munculnya kecemasan.

Kecemasan menjadi salah satu penghambat dalam belajar apabila sampai mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif siswa. Awalnya pemikiran tentang kecemasan belajar muncul dari sikap dan perlakuan guru, iklim sekolah yang kurang nyaman, ketidakpercayaan pada kemampuan yang dimiliki, siswa merasa kehilangan makna dan harapan serta muncul bayangan kegagalan. Pemikiran-pemikiran tersebut akhirnya dapat mempengaruhi pandangan pada masa depan

karena memprediksi hasil yang buruk. Kondisi ini tidak dapat dipandang sebelah mata, dibutuhkan tindakan penanggulangan yang cepat dan tepat dalam upaya membantu mengatasi kecemasan belajar siswa, karena apabila dibiarkan akan merugikan siswa secara fisik dan psikologis.

Program bimbingan dan konseling di sekolah sebagai wadah yang memfasilitasi kebutuhan psikologis siswa dapat membantu mengatasi masalah-masalah, dipandang cukup efektif untuk memberi arahan, dorongan, dan memberi kesempatan pada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang ia lakukan. Selanjutnya berdasar pada visi dan misi bimbingan, kebutuhan serta tujuan bimbingan dan konseling, salah satunya adalah layanan responsif yang bersifat preventif dan kuratif, mencakup: (1) bidang pendidikan, (2) bidang belajar, (3) bidang sosial, (4) bidang pribadi, (5) bidang disiplin, (6) bidang narkoba, dan (7) bidang perilaku seksual. Secara menyeluruh layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif dapat dilakukan dalam membantu siswa mencapai kemandirian dan optimalisasi diri.

Meskipun demikian dalam prakteknya keberadaan layanan bimbingan dan konseling belum banyak dimanfaatkan siswa. Rendahnya kunjungan siswa ke ruang bimbingan tidak semata-mata karena faktor siswa, tetapi didukung pula karena kemampuan profesional guru bimbingan dan konseling yang kurang memadai sehingga dipersepsi siswa sebagai sikap yang kurang simpati.

Hakikatnya di dalam proses belajar siswa tidak akan terlepas dari interaksi dan komunikasi, antara siswa dengan siswa, siswa dengan guru, siswa dengan lingkungan belajar. Mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan

lingkungannya membangun pola interaksi dan komunikasi yang harmonis. Dalam proses pembelajaran guru memberi kontribusi cukup besar dalam membentuk kepribadian siswa. Kegagalan membangun komunikasi akan menimbulkan persepsi yang salah dan akan menambah tingkat kecemasan belajar siswa. Dihadapan siswa, guru dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberi hukuman, oleh karena itu sepantasnya guru hadir sebagai sosok yang bersahabat, menyenangkan, melindungi, memiliki empati dan dapat diteladani bukan menjadi sumber kecemasan.

Merebaknya isu kecemasan belajar secara langsung bersinggungan dengan isu kualitas belajar, terutama jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Selain berdampak pada aspek kognitif juga pada aspek afektif siswa. Hasil survei awal, dalam wawancara peneliti dengan siswa pada bulan Mei 2009 di SMA Seberang Ulu II Palembang didapat informasi bahwa kecemasan belajar yang dialami penyebabnya karena sikap guru dan lingkungan belajar yang tidak ramah. Siswa mengaku sering merasa cemas ketika menghadapi materi pelajaran Matematika dan Fisika. Selain gurunya galak juga sering melontarkan kata-kata yang memberi label negatif. Kondisi ini semakin meruncing manakala siswa yang masuk ke ruang layanan bimbingan konseling diberi label sebagai siswa “bermasalah”, sehingga secara tidak langsung siswa membentuk perilaku menghindar dan mencari tempat lain sebagai solusi untuk mengatasi masalahnya.

Teori belajar dalam konteks psikologi behavioristik menjelaskan bahwa tingkah laku individu dikendalikan oleh penguatan dan ganjaran dari lingkungan sehingga tingkah laku belajar mempunyai hubungan yang erat antara reaksi

behavioral dengan stimulasinya. Sepanjang rasa cemas tersebut intensitasnya masih berada pada batas kewajaran justru dapat menjadi pendorong, tetapi apabila kecemasan menjadi berlebihan siswa akan mengalami gangguan yaitu kekhawatiran, cemas, menjadi tidak rasional dalam berpikir. Seseorang dikatakan mengalami kecemasan yang tidak rasional apabila aktivitas dalam kehidupannya terganggu dan menghambat fungsi sosial dalam dirinya. Karena belajar merupakan proses berpikir yang berhubungan dengan intelegensi atau kemampuan seringkali kita beranggapan bahwa faktor intelegensi yang rendah sebagai satu-satunya faktor yang membuat seorang siswa merasa cemas dalam belajar, padahal faktor-faktor non intelegensi seperti yang digambarkan di atas tidak sedikit yang menjadi penyebab munculnya rasa cemas.

Kegiatan belajar merupakan suatu proses psikologis yang terjadi pada diri individu dan merupakan proses aktif dari subjek belajar untuk merekonstruksi makna, kegiatan dialog, dan pengalaman fisik dan psikis. Belajar merupakan proses mengasimilasikan dan menghubungkan pengalaman serta bahan yang dipelajari sehingga hasil belajar akan dipengaruhi pula oleh bagaimana pengalaman siswa dengan lingkungannya.

Menurut Madnesen & Peter Sheal Burton (1993) bahwa kebermaknaan belajar sangat tergantung bagaimana cara siswa belajar. Jika belajar hanya dengan membaca kebermaknaan hanya 10%, dari mendengar 20%, dari melihat 30%, mendengar dan melihat 50%, mengatakan- mengkomunikasikan kebermaknaan mencapai 70%, dan belajar dengan melakukan serta mengkomunikasikan mencapai 90%. Kemudian psikologi kontemporer, menjelaskan tentang

kompetensi, dan kecakapan yang berkaitan dengan kemampuan kognitif berkontribusi terhadap sukses individu sebesar 40%. Sedangkan kompetensi lainnya yang berkenaan dengan afektif dan psikomotorik berkaitan dengan kemampuan kepribadian, sosialisasi, dan pengendalian diri berkontribusi terhadap sukses individu sebesar 60%. Suatu informasi yang sangat penting dan sekaligus menunjukkan bahwa faktor kognitif, afektif dan psikomotorik sebagai satu-kesatuan modalitas dalam proses belajar menuju kemandirian.

Deskripsi di atas membuktikan bahwa indikator dari satu tindakan belajar yang berhasil adalah apabila subjek didik mampu mengembangkan kemampuannya, berhasil menemukan jati dirinya "*learning to be*". Adalah tugas pendidik untuk menciptakan kondisi yang kondusif bagi berlangsungnya tindakan belajar secara efektif. Kondisi kondusif tersebut tentu lebih dari sekedar memberikan penjelasan tentang hal-hal yang termuat di dalam buku teks, tetapi juga mendorong, memberikan inspirasi, memberikan motif-motif dan membantu subjek didik dalam upaya mereka mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan. Inilah fungsi motivator, inspirator dan fasilitator dari seorang pendidik. (Wetherington, dalam Ahmadi :2004)).

Sejalan dengan pendapat tersebut Hatif (1977) menunjukkan bahwa atribusi *adjustive* cenderung membantu mengembangkan stabilitas emosional peserta didik dalam belajar, sebaliknya atribusi *maladjustive* dipandang sebagai faktor penyebab munculnya kecemasan.

Kegiatan belajar dipandang sebagai suatu cara bagaimana berfungsinya pikiran siswa untuk memahami materi pelajaran, sehingga penguasaan materi

yang disajikan mudah ditransfer. Kemampuan memahami bagi masing-masing individu tentu tidaklah sama, mereka memiliki perbedaan karakteristik, perbedaan kekuatan untuk menghindari dan menghadapi tantangan dalam belajar serta perbedaan kematangan dalam cara berpikir. Bagi siswa yang kematangan cara berpikirnya rendah akan muncul berbagai masalah seperti, merasa bimbang, tidak dapat konsentrasi, cemas, dan menghindar, namun sebagian siswa lainnya justru tidak mengalami hal tersebut. Untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan kecemasan belajar, siswa membutuhkan bantuan bimbingan yang dapat mengarahkan mereka keluar dari masalah.

Terkait dengan upaya bantuan yang dapat dilakukan oleh konselor sekolah, agar siswa dapat konsentrasi penuh dalam belajar, Kartadinata (2003) menegaskan bahwa lingkungan akan selalu berubah, sehingga menuntut setiap individu untuk senantiasa dapat menyesuaikan diri, memperbaiki, mengubah dan meningkatkan kualitas perilaku dan dapat memfungsikannya secara efektif dalam kehidupannya. Lebih lanjut dijelaskan bahwa adanya tuntutan terhadap sejumlah kemampuan yang harus dimiliki siswa, dijelaskan dalam standar kompetensi lulusan (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006), bahwa lulusan SMA hendaknya :

- (1) memiliki kemampuan mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya,
- (2) menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan dan pekerjaannya,
- (3) menunjukkan cara berpikir logis, kritis dan inovatif dalam mengambil keputusan,
- (4) menunjukkan sikap kompetitif untuk mendapatkan hasil yang baik,
- (5) memiliki kemampuan menganalisis, dan memecahkan

masalah kompleks, (6) menghasilkan karya kreatif, baik individu atau kelompok, (7) menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk mengikuti pendidikan tinggi.

Kompleksitas permasalahan serta kehidupan yang penuh dengan tantangan, tekanan dan persaingan tersebut sangat mungkin dialami dan dirasakan oleh siswa. Kompleksitas tersebut cenderung dipertajam apabila tuntutan pemenuhan kebutuhan layanan tidak terpenuhi dalam perodesasi transisi perkembangan remaja yang penuh dengan gejolak. Dengan demikian belajar akan berhasil baik jika didukung oleh sikap dan kesiapan siswa yang baik pula.

Freud (dalam Syamsu 2006) menjelaskan bahwa masalah kecemasan dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu : kecemasan realistik, perasaan takut terhadap sebuah ancaman nyata yang berasal dari luar atau dari lingkungan; kecemasan neurotik, kecemasan terhadap hukuman yang akan menimpanya yang berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya; kecemasan moral takut terhadap suara hati (super ego). Kecemasan moral sama halnya dengan kecemasan neurotik ia berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang-orang yang mempunyai otoritas jika ia melakukan perbuatan yang melanggar norma. Lebih jauh dijelaskannya bahwa kecemasan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian individu.

Pada dasarnya gejala kecemasan yang kita amati hanyalah sebagian kecil saja dari masalah kecemasan yang sesungguhnya. Ibarat gunung es di lautan jika ditelusuri lebih dalam akan ditemukan persoalan-persoalan yang lebih kompleks. Demikian kompleksnya faktor-faktor pemicu kecemasan siswa di sekolah mulai dari tuntutan kurikulum, padatnya tugas-tugas, sikap guru, sistem penilaian,

suasana kelas yang tidak kondusif, disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, menambah terbentuknya kecemasan belajar. Kecemasan tersebut dapat dialami oleh siapapun tidak terkecuali oleh siswa SMA yang berada pada masa peralihan pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan fisik dan psikis yang dialami remaja sering menjadi pemicu timbulnya masalah. Kecemasan dengan intensitas yang rendah dapat memiliki nilai positif sebagai pendorong tetapi bila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan masalah.

Kecemasan belajar yang berlebihan selain menghambat dan mengganggu fungsi afektif juga mempengaruhi fungsi kognitif siswa seperti, tidak dapat berkonsentrasi, sulit untuk mengingat. Pada tingkat kronis gangguan kecemasan akan berdampak pada kesehatan fisik dan psikis. Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa dipandang perlu dilakukannya upaya preventif, kuratif dan *development* yang dilakukan oleh konselor sekolah.

Idealnya layanan bimbingan konseling di sekolah dapat memfasilitasi siswa dalam masa transisi menuju kedewasaan agar mereka mampu membuat keputusan yang tepat, positif, efektif, tidak diwarnai dengan kecemasan yang berlebihan terhadap aktivitas pembelajaran yang menuntut penguasaan kompetensi pada setiap mata pelajaran. Diharapkan bahwa siswa memiliki kemampuan antisipatif dalam menghadapi tantangan dan kendala-kendala, responsif dalam menghadapi peluang yang muncul untuk mengaktualisasikan potensi yang mereka miliki. Namun tidak jarang kecemasan yang pada awalnya

muncul sebagai kekhawatiran yang realistis berkembang menjadi kecenderungan negatif karena ketidaktahuan siswa pada upaya yang dapat ia lakukan, kurangnya kerjasama antara guru mata pelajaran dan guru pembimbing dalam memahami permasalahan-permasalahan siswa.

Keberagaman masalah yang dihadapi siswa di atas menuntut perlunya layanan bimbingan dan konseling responsif yang menyediakan program terapeutik untuk mengubah perasaan-perasaan negatif dan menggantikannya dengan perasaan-perasaan yang positif. Hakekatnya keberadaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah suatu proses bantuan yang dilakukan melalui komunikasi dialogis, terstruktur, antar pribadi, mendalam, terarah kepada pemecahan masalah dan, upaya optimalisasi perkembangan individu.

Guru bimbingan dan konseling sebagai konselor sekolah dapat melakukan beragam pendekatan konseling dalam upaya membantu mengatasi kesulitan belajar dan pemecahan masalah siswa. Namun perlu dipertanyakan apakah kompetensi profesional telah dimiliki dan diterapkan dalam penyelenggaraan kegiatan bimbingan di sekolah? Untuk dapat melakukan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan, syarat mutlak adalah dimilikinya kemampuan untuk melaksanakan teknik pendekatan. Kesiediaan guru pembimbing untuk melatih dan memiliki keterampilan konseling akan sangat mendukung kegiatan layanan konseling.

Salah satu teknik pendekatan yang ditawarkan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar adalah model pendekatan behavioristik. Model layanan bimbingan dan konseling behavioristik efektif untuk memfasilitasi dan

membantu siswa bagaimana mereduksi perasaan cemas, perasaan takut gagal, perasaan menyalahkan orang lain dan diri sendiri. Pendekatan behavioristik bertujuan memperkuat perilaku yang diharapkan dan mengubah perilaku yang tidak diharapkan.

Sejatinya perasaan cemas dapat memacu siswa untuk belajar tetapi, justru cenderung melemahkan semangat, minat, merasa akan gagal dan tidak dapat berbuat sesuatu. Disadari atau tidak bahwa masalah-masalah yang dihadapi dan dialami siswa SMA salah satunya disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara perkembangan intelektual dan emosional remaja, hal ini diperkuat Wibowo (2007) bahwa permasalahan-permasalahan yang biasanya muncul dikalangan remaja berkaitan dengan :

- 1). Perilaku bermasalah; perilaku yang dialami remaja di sekolah masih dalam kategori wajar yang tidak merugikan dirinya dan orang lain, namun dampaknya akan menghambat dirinya dalam proses sosialisasinya dengan, remaja lainnya, guru, dan masyarakat
- 2). Perilaku menyimpang : perilaku yang kacau yang menyebabkan remaja menjadi cemas, *nervous*, rendahnya *self control*. Perilaku menyimpang lebih banyak disebabkan karena persoalan psikologis
- 3). Penyesuaian diri yang salah : perilaku karena didorong oleh rasa keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibat yang akan timbul, seperti menyontek, bolos sekolah
- 4). Perilaku tidak dapat membedakan benar dan salah : perilaku anti sosial baik secara verbal atau non verbal

5. Tidak dapat menerima impuls- impuls sehingga gerakannya tidak terkontrol dan menjadi hiperaktif

Uraian di atas memberikan gambaran bahwa bimbingan dan konseling yang diberikan mencakup sisi-sisi psikologis perkembangan, tidak hanya sekedar mengatasi gangguan emosional tetapi juga harus memperhatikan penguasaan pada tugas-tugas perkembangan. Kegiatan bimbingan dan konseling sangat diperlukan oleh seluruh siswa sebagai upaya preventif agar diperoleh pemahaman, kematangan berinteraksi, membuat suatu keputusan dan memiliki tanggung jawab sebagai kontrol diri.

Terkait dengan paparan di atas disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang tidak jauh berbeda dengan siswa dikota-kota lainnya. Ketidaktahuan siswa untuk mencari solusi dan bantuan yang tepat menjadi semakin kompleks, karena guru bimbingan dalam kegiatan layanan belum menggunakan teknik pendekatan yang memadai. Pelaksanaan kegiatan konseling masih menggunakan teknik yang konvensional yang belum tentu sesuai dengan kebutuhan dan masalah siswa.

Menurut Samad dalam penelitiannya tahun (2007) bahwa, model konseling berorientasi pengalaman efektif dalam pemecahan masalah-masalah pendidikan. Model konseling ini dapat diberlakukan untuk peubah penyesuaian diri, peningkatan konsep diri, mengurangi kecemasan, pengembangan sikap positif atau perasaan terisolasi. Hasil penelitian serupa dilakukan pula oleh Oemarjoedi tahun (2002) bahwa selama rentang waktu lima tahun menggambarkan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku dipandang sebagai

salah satu pendekatan konseling cukup ampuh untuk menangani permasalahan individu yang terkait dengan aspek emosi dan kognitif

Secara keseluruhan temuan hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa, guru bimbingan dan konseling harus dapat melakukan upaya pemberian layanan dengan menggunakan strategi atau pendekatan yang sesuai dengan dengan masalah-masalah yang terjadi di sekolah. Sekolah Menengah Umum di Seberang Ulu II Palembang perlu menata dan meningkatkan teknik layanan, yang lebih komprehensif agar dapat memfasilitasi tugas-tugas perkembangan peserta didik. Hal ini merupakan tantangan bagi mereka untuk memiliki kepekaan mengenali kapan kecemasan menjadi masalah bagi siswa, dan bagaimana menemukan cara-cara yang efektif untuk dapat mengontrol, mengeliminir bahkan menghilangkan kecemasan belajar siswa.

Melihat kondisi aktual kecemasan belajar seperti dipaparkan di atas serta implikasi psikologisnya bahwa, kecemasan belajar merupakan salah satu penghambat dalam proses belajar karena dapat mempengaruhi dan mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik. Sebagaimana dikemukakan dalam penelitian Ahman tahun (2006) bahwa permasalahan yang paling banyak dialami peserta didik adalah masalah-masalah yang berhubungan dengan pendidikan dan pembelajaran mencapai angka (27,12%), pada tahun ajaran berikutnya permasalahan yang dihadapi peserta didik meningkat menjadi (30%). Meningkatnya masalah bukan hanya sekedar fenomena, tetapi sudah menjadi isu aktual yang perlu mendapatkan perhatian serius dikalangan pendidik. Hasil penelitian tersebut memberikan informasi dan relevansi terhadap

kecenderungan meningkatnya kecemasan belajar siswa di sekolah, dan tuntutan terhadap fungsi layanan bimbingan disekolah dalam keikutsertaannya membantu siswa mengatasi masalah kecemasan belajar.

Merujuk pada hasil-hasil penelitian dan fakta empiris mengapa permasalahan banyak dialami oleh siswa khususnya pada usia sekolah menengah disebabkan karena dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis. Masalah yang muncul disebabkan oleh banyak faktor, seperti kesiapan belajar, kurangnya kemampuan dalam menyerap materi pelajaran, disiplin waktu, sarana dan prasarana belajar, dan faktor emosional. Umumnya kecemasan belajar yang dialami siswa karena kesalahan mempersepsi dalam membuat sebuah keputusan atau menentukan sikap. Kondisi kecemasan belajar yang bervariasi menggambarkan tingkat kemampuan siswa yang berbeda dalam menyikapi, dan mempersepsi lingkungan. Salah satu upaya untuk mengubah perilaku salah tersebut adalah melalui pendekatan model konseling keprilakuan atau behavioristik. Pendekatan konseling behavioristik lebih bersifat pada suatu pelatihan terhadap perilaku. Teknik pendekatan diarahkan pada prosedur untuk memfasilitasi perubahan pada diri konseli. Perubahan perilaku dilakukan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).

Gambaran empirik dilapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan di SMA Seberang Ulu II masih belum dilaksanakan secara profesional, teknik- teknik pendekatan dalam bimbingan konseling masih sebatas pemahaman guru dari sisi praktis. Sementara siswa sangat berharap mendapatkan solusi terbaik untuk mengatasi dan menemukan pemecahan masalah yang lebih

terarah. Selain kompetensi guru pembimbing yang kurang memadai, sarana dan prasarana tempat melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling belum memadai. Sehingga kegiatan konseling yang terselenggara hanya bersifat konsultasi atau curhat.

Berdasarkan pada pertimbangan bahwa siswa memerlukan bantuan segera untuk memfasilitasi proses perkembangan, khususnya untuk membantu mengatasi kecemasan belajar, sebagai langkah awal guru bimbingan dan konseling menentukan pendekatan konseling yang sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, dan agar penelitian ini lebih fokus serta bermakna, masalah penelitian dirumuskan dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Model konseling seperti apa yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar di SMA Seberang Ulu II Palembang". Secara rinci pertanyaan penelitian dideskripsikan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang?
2. Usaha-usaha apa yang dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan belajar?
3. Sejauhmana Model Konseling Behavioristik efektif untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan akhir penelitian adalah menghasilkan rumusan model konseling behavioristik yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan belajar. Secara operasional model konseling behavioristik bertujuan untuk mengetahui gambaran:

1. Kondisi kecemasan belajar siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang
2. Upaya-upaya yang dilakukan siswa dalam mengatasi kecemasan belajar
3. Keefektifan model konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa SMA di Seberang Ulu II Palembang

D. Asumsi Penelitian

Penelitian model konseling behavioristik untuk membantu mengatasi kecemasan belajar siswa dilandasi oleh beberapa asumsi sebagai berikut :

1. Segenap tingkah laku manusia diperoleh dari hasil belajar, dan tingkah lakunya ditentukan oleh lingkungan sosial budaya, oleh karena itu manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan bertindak positif dan negatif yang sama. Manusia tidak memiliki kemampuan untuk membentuk nasibnya sendiri (Corey, 2005)
2. Kegiatan layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu media untuk membantu mengatasi permasalahan kecemasan belajar dan perilaku (Lightsey, 2002).
3. Partisipasi aktif individu dalam mengambil keputusan, penguatan diri dan strategi yang mengacu pada *self regulation* melalui konseling kognitif-perilaku membantu mengubah perilaku negatif yang mempengaruhi aspek emosional menjadi lebih terkontrol (Matson & Ollendick, 1998).

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada asumsi di atas maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah:

1. Model konseling behavioristik efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar
2. Model konseling behavioristik efektif menurunkan kecemasan belajar dalam berbagai aspek dan indikator

G. Manfaat Penelitian

Manfaat praktis yang dapat diperoleh dalam pengembangan layanan model konseling behavioristik di sekolah adalah sebagai berikut :

1. Pengembangan model konseling behavioristik dapat memberikan sumbangan bagi peningkatan kompetensi dan keyakinan guru bimbingan dan konseling dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
2. Hasil pengembangan model konseling behavioristik dapat dijadikan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi kecemasan belajar