

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan pembelajaran sebagai bentuk latihan dalam beradaptasi dengan perkembangan zaman. Selain itu pendidikan merupakan salah satu bentuk perwujudan kebudayaan manusia yang dinamis dengan mengedepankan perubahan dan perkembangan. Perubahan atau perkembangan pendidikan merupakan hal yang seharusnya terjadi searah dengan perubahan budaya kehidupan. Perubahan dalam arti, perbaikan pendidikan pada semua tingkat perlu terus menerus dilakukan sebagai bentuk antisipasi yang merujuk pada kepentingan dimasa yang akan datang.

Peserta didik saat ini cenderung memiliki masalah utama yang dialami yakni pola pergaulan yang terlalu mengarah pada hal negatif juga aktivitas yang dijalani tidak sehat seperti terlalu lama bermain game atau mengakses media sosial. Beberapa ahli pendidikan ada yang berpandangan salah satu akar masalahnya adalah pelaksanaan pembelajaran yang terlalu menekankan aspek kognitif dan keterbelengguan anak didik di ruang belajarnya dengan kegiatan yang kurang menantang bagi mereka. Sedangkan tujuan pendidikan adalah seperangkat hasil pendidikan yang tercapai oleh peserta didik setelah diselenggarakannya kegiatan pendidikan, semua tujuan pendidikan tersusun bertingkat, yang terdiri dari tujuan pendidikan nasional, tujuan institusional, tujuan kurikuler dan tujuan pembelajaran.

Landasan pendidikan tersebut, pendidikan nasional disusun sebagai usaha untuk memungkinkan bangsa indonesia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan mengembangkan diri secara terus menerus demi satu generasi ke generasi berikutnya. Pendidikan harus dipersiapkan sedemikian rupa sehingga mampu menjawab segala kebutuhan permasalahan dan tantangan hidup dikemudian hari untuk peserta didik.

Akhir semester yang menentukan kejenjang berikutnya lulus atau tidaknya. Rasa cemas hanya indikator penyakit, jika perasaan menjadi berlebihan, maka akan menguras tenaga dan pikiran, serta mengganggu kehidupan sehari-hari seseorang.

Menurut Sieber (dalam Anna, 2009:37) kecemasan bisa menjadi salah satu faktor penghambat seseorang dalam belajar. Perasaan cemas dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Pada dasarnya kecemasan yang dirasakan itu belum tentu terjadi, dengan demikian rasa cemas itu sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir dan takut. Secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar.

Aktifitas yang dilakukan secara tidak maksimal dan kurang persiapan akan menjadi faktor utama peserta didik memiliki perasaan cemas dan takut. Melihat kondisi tersebut maka peserta didik perlu dan wajib diajari untuk mempersiapkan dirinya sebelum menghadapi ujian akhir semester. Persiapan dalam menghadapi ujian akhir semester tidak hanya sekedar persiapan secara akses dan sarana yang memadahi saja, akan tetapi persiapan fisik dan psikis (mental) juga harus diperhatikan agar nantinya tidak banyak timbul permasalahan dalam proses berlangsungnya ujian. Selain itu kesiapan orang tua atau wali murid dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anaknya juga dapat membantu kesiapan mental siswa, oleh karena itu harus ada kerjasama yang baik antara pihak sekolah dalam hal ini guru, orangtua atau wali dan peserta didik itu sendiri supaya hasil yang diinginkan sesuai dengan yang diharapkan.

Alternatif pemberian layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu-kupu sebelum pelaksanaan ujian akhir semester merupakan salah satu bentuk bantuan secara emosional kepada peserta didik dalam mengurangi perasaan cemas dan mengembalikan kepercayaan diri, optimisme dan ketenangan. Lucina Artigas dan Ignacio Jarero (dalam Zaeni 2014:16) memaparkan bahwa "*butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulus yang diberikan kepada seseorang untuk meredakan kecemasan diri". Seseorang yang sedang dalam

keadaan cemas akan sulit untuk melakukan sesuatu atau intruksi dengan baik. menyebabkan kepanikan, kurang berkonsentrasi, gugup, dan marah.

Menurut Rahmanda (2019:22) pelukan kupu-kupu menjadi media relaksasi untuk mengatasi kecemasan diri. Fikiran serta anggota seluruh bagian tubuh manusia saling memiliki koneksi yang mempengaruhi dari segi respon secara fisik maupun batin. Selain dari pada mengatasi kecemasan diri teknik pelukan kupu-kupu memberikan keseimbangan antara otak kiri dan kanan yang mana hal tersebut dapat membantu untuk mengontrol emosi serta gejala gejala yang ditimbulkan. Proses layanan menggunakan teknik pelukan kupu kupu jika diterapkan secara rutin dapat membuat anak yang tadinya kurang mampu memahami dan mengendalikan emosinya sendiri menjadi dapat mengontrol emosinya. Selain itu, teknik pelukan kupu kupu dapat menumbuhkan rasa toleransi tinggi, tolong menolong, serta bekerja sama. Teknik pelukan kupu kupu juga bisa dijadikan sebagai sarana untuk memperdalam pengetahuan bagaimana proses penerimaan diri dapat dilakukan. Kematangan dalam pemahaman ilmu perlu dibentuk supaya peserta didik paham betul dan mengerti akan isi dari makna menghargai diri sendiri.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh teknik pelukan kupu kupu terhadap kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester?”. Dengan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Teknik Pelukan Kupu-Kupu terhadap Kecemasan peserta didik dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”**.

Berdasarkan hasil sesudah survei di SMP Negeri 07 Mesuji Timur pada taggal 20-30 Januari 2022 terhadap 10 peserta didik memperoleh data sebagai berikut:

1. Terdapat 4 Peserta didik gelisah saat mengerjakan ujian
2. Terdapat 6 Peserta didik kurang fokus saat ujian
3. Terdapat 6 Peserta didik merasakan pusing
4. Terdapat 5 Peserta didik kurang memaksimalkan waktu ujian
5. Terdapat 4 Peserta didik sering kekamar mandi saat ujian

Berdasarkan data hasil sesudah survei dari permasalahan-permasalahan yang diungkapkan oleh guru mata pelajaran, wali kelas, dan juga guru bimbingan dan konseling serta beberapa peserta didik bahwa banyak peserta didik yang

memiliki kecemasan pada diri masing masing yang disebabkan berbagai faktor. Jika hal tersebut tidak segera diatasi maka kecemasan tersebut akan mengganggu jalannya proses ujian akhir semester nantinya dan juga kesehatan dari masing masing peserta didik.

Cara mengatasi kecemasan sangat jelas diterangkan dalam Alquran surah Ar- Ra'd ayat 28 yakni:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd:28).*

Mereka yang mendapat petunjuk adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasul-Nya, dan hati mereka menjadi tenang dan tenteram dengan banyak mengingat Allah *Subhana wa ta'ala*. Ingatlah, bahwa hanya Mereka itulah orang-orang yang beriman kepada Allah dan rasulnya dan mengerjakan kebajikan serta amal saleh. Mereka pasti mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik di akhirat kelak, berupa surga sebagai bentuk balasan dan rahmat karunia dari Allah *Subhana wa ta'ala*.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas mengenai kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian diakhir semester , maka penulis tertarik meneliti "Pengaruh Teknik Pelukan Kupu-Kupu terhadap Kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut. Masalah yang ditemukan oleh peneliti adalah para peserta didik memiliki kecemasan diri yang berlebih. Masalah tersebut dapat diungkapkan sebagai berikut

1. Terdapat 4 Peserta didik gelisah saat mengerjakan ujian
2. Terdapat 6 Peserta didik mencontek saat ujian
3. Terdapat 6 Peserta didik merasakan sakit kepala ringan saat ujian
4. Terdapat 5 Peserta didik kurang memaksimalkan waktu ujian
5. Terdapat 4 Peserta didik sering ke kamar mandi saat ujian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "adakah pengaruh positif dari layanan dengan menggunakan teknik pelukan kupu-kupu terhadap kecemasan peserta didik menghadapi ujian akhir semester di SMP Negeri 07 Mesuji Timur Tahun Pelajaran 2022/2023?.

### **C. Tujuan Penelitian**

Pada penelitian ini tujuan yang ingin dicapai yakni untuk menguji teknik pelukan kupu-kupu dalam mempengaruhi peserta didik dalam mengentaskan permasalahan kecemasan diri yang berlebihan. Harapan dari peneliti yakni terdapat pengaruh positif dari teknik pelukan kupu kupu dengan medianya yakni layanan bimbingan kelompok sebagai sarannya untuk mengentaskan masalah kecemasan peserta didik dalam menghadapi system pembelajaran daring dimasa pandemi saat ini yang semula merasa cemas bosan malas menjadi lebih menyenangkan dan efektif dalam prosesnya.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan dalam suatu penelitian adalah manfaat yang akan di dapat dari dampak tercapainya tujuan dari penelitian tersebut. Penelitian ini yang diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

#### **1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi pembaca
- b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Bagi guru Bimbingan dan konseling  
Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah wawasan pengetahuan, pengalaman dalam melakukan layanan terhadap peserta didik.
- b. Bagi peserta didik  
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peserta didik sehingga dapat digunakan ketika melakukan kegiatan yang bersifat kelompok
- c. Bagi penelitian lain  
Hasil penelitian ini dijadikan sebagai referensi atau bahan untuk masukan dalam melaksanakan penelitian yang akan datang.

## **E. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian**

### **1. Asumsi Penelitian**

Sebuah penelitian selalu memiliki anggapan dasar tentang suatu hal untuk memperkuat permasalahan yang dijadikan pijakan berfikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian untuk membuat hipotesis namun belum memiliki data/fakta. Menurut Tim Penyusun PPKI (2015:18) "Asumsi penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian" Berdasarkan pengertian di atas, maka asumsi yang dikemukakan oleh peneliti ini adalah teknik pelukan kupu-kupu berpengaruh positif terhadap kecemasan diri pada peserta didik di SMP .

### **2. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan penelitian merupakan suatu keadaan dasar yang tidak dapat dihindari dalam penelitian. Menurut Tim Penyusun PPKI (2015:19) "Keterbatasan penelitian menunjukkan kepada sesuatu keadaan yang tidak bisa dihindari dalam penelitian" Adapun masing-masing keterbatasan dalam penelitian ini adalah.

- a. Penelitian hanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat.
- b. Adanya keterbatasan ruang lingkup penelitian seperti jenis layanan yang digunakan dan metode yang digunakan dalam penelitian ini.

## **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Sifat penelitian : Eksperimen
2. Populasi penelitian : Peserta didik kelas IX
3. Obyek penelitian : Variable (X) Teknik pelukan kupu kupu. Variabel (Y) Kecemasan diri
4. Lokasi penelitian : SMP Negeri 07 Mesuji Timur
5. Waktu penelitian : Tahun Pelajaran 2022/2023.