

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat. Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mendapatkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam perkembangan individu maupun masyarakat (Nurkholis, 2013:24-25). Jadi pendidikan sebagai usaha dalam menumbuhkan dan mengembangkan potensi pembawaan baik itu jasmani maupun rohani terkandung nilai-nilai yang ada di masyarakat maupun budaya dan terdapat kedudukan pendidikan yang di lembagakan dalam berbagai bentuk atau model yang ada di dalam masyarakat, salah satunya yaitu lembaga pendidikan pondok pesantren yang terdapat di lingkungan masyarakat.

Pondok pesantren adalah salah satu bentuk bentuk lembaga pendidikan dan keagamaan yang ada di Indonesia. Secara lahiriyah, pesantren pada umumnya merupakan suatu komplek bangunan yang terdiri dari rumah kyai, masjid, pondok tempat tinggal untuk para santri dan ruangan belajar. Pondok pesanten juga berarti suatu lembaga pendidikan dan pengajaran agama islam yang pada umumnya pendidikan dan

pengajaran tersebut diberikan dengan cara non klasikal, tetapi dengan sistem bandongan dan sorogan (Nasir Ridlwan M, 2010:81).

Sebuah pesantren pada dasarnya adalah asrama pendidikan agama islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar dibawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang dikenal dengan sebutan “kyai” (Dhofier,Zamakhsyari,2011:79). Pendidikan di dalam pesantren selain mengajarkan pemahaman tentang agama juga mengajarkan santri untuk mandiri yang dihadapkan dengan berbagai macam kegiatan, kepribadian yang bermacam-macam menjadikan santri untuk dapat mengendalikan kecemasan dalam menghadapi semuanya.

Berdasarkan wawancara dan observasi di lingkungan pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin di dalamnya memiliki program kegiatan pengajian yang diikuti oleh seluruh santri. Kegiatan pengajian tersebut biasanya di bimbing oleh kyai sebagai pemilik pondok pesantren dan dibantu oleh ustad/ustadzah, kegiatan pengajian tersebut meliputi pengajian sorogan, bandungan, Juz Amma, khitobah dan setoran hafalan kitab. Kegiatan pengajian atau hafalan dan kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren Al-Ihya Uumaddin tersebut, santri diharuskan untuk menjelaskan lagi maupun menyetoran hafalan di depan guru dan biasaya terdapat teman-temannya. Hal tersebut merupakan pembelajaran bagi santri agar memiliki keberanian dan rasa percaya diri yang menjadi bekal saat di masyarakat nantinya.

Namun pada kenyataannya tidak semua santri mempunyai keberanian dan rasa percaya diri untuk bisa menjelaskan dan menyetorkan hafalan, maupun kegiatan-kegiatan lainnya yang terdapat dipondok pesantren karena kecemasan yang dialami santri seperti grogi, gugup, berkeringat dingin, berdebar-debar, perasaan negatif dan minder dengan kemampuan diri sendiri dan lain sebagainya, yang mengganggu keefektifan dalam melakukan kegiatan-kegiatan yang ada. Berdasarkan hasil wawancara antara peneliti dengan pengurus di pondok pesantren bahwa adanya santri yang belum mampu mengkondisikan perasaan cemas pada dirinya salah satunya yaitu santri baru kompleks Al firdaus 1 yang mengalami kecemasan.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufron Nur & Risnawita Rini S, 2012:141).

Emosi merupakan suatu kompleks suasana yang memengaruhi perasaan/pikiran yang ditandai oleh perubahan biologis dan muncul sebelum dan sesudah terjadinya suatu perilaku. Mekanisme terjadinya emosi didahului dengan suatu kejadian (situasi) yang mengaktifkan sistem

saraf, menimbulkan terjadinya perubahan fisiologis di luar kesadaran, misal terjadi perubahan ekspresi wajah, percepatan denyut jantung, keluarnya keringat dan sebagainya, yang akhirnya membuat seseorang mengalami kenyamanan atau ketidaknyamanan sesuai impuls yang diterimanya(Sumanto,2014:28).

Dalam hal ini kecemasan dapat terjadi karena perasaan tertekan yang dialami seseorang karena kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari bahwa kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Menurut Burns mengemukakan, rasa cemas yang timbul disebabkan oleh adanya internal dalam pikiran individu yang mengalami perasaan cemas (Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra,2012:50).

Oleh karenanya, Pondok pesantren merupakan salah satu wadah dimana ikut berperan dalam pemberian bimbingan dan konseling guna membantu santri agar memperoleh keberanian dan rasa kepercayaan diri. Hal ini mejadi tanggung jawab seluruh guru di dalam pondok pesantren, baik itu kyai, ibu nyai maupun ustad/ustadzah yang selalu mengajarkan dan melatih santri. Semua guru mempunyai kewajiban dalam membantu para santri dalam mengurangi rasa kecemasan berdasarkan wawancara dengan pengurus musrifah yang menjadikan kurang percayaan diri pada santri.

Berdasarkan masalah yang ditemukan, peneliti menggunakan salah satu cara untuk menurunkan kecemasan santri adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Di dalam layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu individu dalam pemecahan masalah melalui setting kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta konseli diarahkan pada pemberian kemudahan dalam penyelesaian masalah yang dialaminya (M Edi Kurnanto,2014:8).

Dalam konseling kelompok masalah pribadi setiap anggota kelompok dibicarakan melalui dinamika kelompok. Semua anggota kelompok (yang dasarnya adalah teman sebaya) ikut secara langsung dan aktif membicarakan masalah kawannya dengan tujuan agar anggota kelompok yang bermasalah itu terbantu dan masalahnya terentaskan (Sukardi Dewi Ketut,2010:70).

Dalam layanan tersebut masalah individu dibantu dan diupayakan dalam pengentasan masalahnya. Melalui konseling kelompok, individu dapat memperoleh umpan balik berupa tanggapan dan pengalaman dari individu lain dan berperan aktif dalam berkomunikasi secara bebas dan terbuka antar anggota kelompok lainnya dalam pengentasan permasalahan yang dialami individu.

Agar mendapat hasil konseling kelompok yang benar-benar melekat pada diri individu maka diupayakan melakukan kegiatan

konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Peneliti menggunakan teknik ini karena merupakan salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani kecemasan dan fobia (Bradley T. Erford, 2019:302). Adapun teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menangani individu dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk dapat rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan (Sulistyarini. Jauhar Muhamad, 2014:203).

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan menggunakan konseling kelompok, yaitu konseling yang diikuti oleh beberapa konseli dengan persoalan dan permasalahan yang sama. Adapun pendekatan yang dapat mendukung dalam proses konseling kelompok yaitu dengan menggunakan pendekatan *desensitisasi sistematis*, guna untuk menurunkan *kecemasan* santri. Kemudian tempat penelitian penulis adalah Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian terhadap kecemasan individu dengan judul **“Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin ”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat santri yang kurang percaya diri pada saat kegiatan yang ada di pondok pesantren.
2. Ada santri yang merasa minder pada saat melaksanakan kegiatan yang ada di pondok pesantren.
3. Terdapat santri yang mengalami kecemasan pada saat pelaksanaan kegiatan yang ada di pondok pesantren.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, 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 dalam hal ini perlu adanya pembatasan masalah, penulis membatasi pada pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan pada santri di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dan latar belakang masalah yang telah dibahas, maka dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

Bagaimana Efektivitas Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan khususnya dalam penerapan bimbingan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.

b. Secara Praktis

1. Untuk memberi masukan bagi Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap akan pentingnya menerapkan konseling kelompok sebagai upaya pemberian bantuan untuk mengurangi kecemasan santri dengan teknik desensitisasi sistematis.
2. Sebagai bahan pembelajaran bagi peneliti serta tambahan pengetahuan sekaligus melatih diri bagi peneliti dalam memberikan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri.