

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang serupa dengan rasa takut. Kecemasan berasal dari bahasa Latin yaitu *angustus* (kaku) dan *ango* (mencekik). Jika kecemasan terus meningkat dapat mewujudkan rasa terancam terhadap manusia atas kenyamanan yang selama ini telah diperolehnya. Untuk itu, masalah kecemasan ini harus mendapatkan penanganan yang tepat melalui sistem manajemen kecemasan dengan berbagai layanan termasuk konseling.

Penanganan ini tidak hanya berlaku untuk orang tertentu saja, namun juga bagi anak berkebutuhan khusus (tuna grahita). Dalam proses penanganan yang tepat bagi anak berkebutuhan khusus perlu memperhatikan terlebih dahulu pilihan teknik konseling yang tepat dan efektif. Teknik konseling yang dimaksud diantaranya adalah melalui teknik desensitisasi sistematis.

Desensitisasi sistematis (*counterconditioning*) adalah jenis teknik konseling dengan terapi perilaku yang digunakan dalam bidang psikologi untuk membantu mengatasi kecemasan (*anxiety*). Teknik desensitisasi sistematis mampu mengurangi rasa kegelisahan atau rasa cemas seseorang. Teknik desensitisasi merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavioral* yang dipelopori oleh Wolpe (1969). Wolpe menerapkan bahwa melalui konseling *behavioral* merupakan prosedur yang mengacu terhadap teori belajar untuk mengatasi gangguan kecemasan yang spesifik. Maka, dapat dijelaskan bahwa konseling *behavioral* merupakan terapi yang dilakukan oleh konselor dengan melakukan tahapan untuk mengurangi rasa kecemasan sedikit-demi sedikit terhadap rasa sensitifitas dan hal-hal yang menimbulkan kecemasan.

Seringkali masalah yang terjadi pada anak-anak berkebutuhan khusus atau yang mengalami ketidak sempurnaan secara fisik mengalami gangguan kecemasan. Fenomena ini menjelaskan bahwa masalah yang dihadapi anak tuna grahita disebabkan oleh kesenjangan antara mereka dengan respon perilaku manusia disekitarnya. Selama ini, anak-anak tunagrahita sering merasa terpojokkan tentang kekurangannya, dan hal itu mempengaruhi rasa kecemasan sebagai respon terhadap keyakinan secara irasional dalam diri mereka. Seorang anak tuna grahita cenderung mengalami kecemasan ketika merasa khawatir yang mengindikasikan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Penyebab kekhawatiran tersebut dapat diakibatkan dari rasa tidak nyaman seperti keramaian ataupun lainnya.

Sejalan dengan hal tersebut, maka terdapat hubungan yang erat antara gangguan kecemasan dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu teknik konseling yang dapat digunakan seorang konseli dalam membantu mengurangi gangguan kecemasan para anak tuna grahita menjadi kecemasan yang wajar. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Grahita Di YPAC Medan”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pelaksanaan teknik desensitisasi pada anak berkebutuhan khusus tuna grahita di YPAC Medan?
2. Bagaimana teknik yang dilakukan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi untuk mengurangi kecemasan pada anak berkebutuhan khusus tuna grahitas di YPAC Medan?
3. Bagaimana proses evaluasi terapi dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan pada anak berkebutuhan khusus tuna grahita di YPAC Medan?

1.3. Batasan Istilah

Untuk lebih memperjelas para pembaca memahami judul tersebut maka penulis menjelaskan batasan istilah yang terdapat didalam judul terbut yaitu:

1. Desensitisasi sistematis adalah sebuah terapi relaksasi untuk mengurangi kecemasan terhadap klien atau anak berkebutuhan khusus tuna grahita yang selalu dihantui oleh rasa takut atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan tersebut setelah itu menggunakan teknik relaksasi desensitisasi sistematis ini untuk mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu maka secara perlahan-lahan kecemasan yang dialami oleh anak berkebutuhan khusus tuna grahita akan berkurang sampai ia dinyatakan sembuh karena banyaknya perubahan setelah melakukan terapi relaksasai desensitisasi sistematis ini.
2. Kecemasan adalah suatu istilah yang menggambarkan gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, keprihatinan terhadap masa depan, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan rasa gugup. Rasa cemas memang biasa dihadapi

semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologis ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif maka kegiatan itu gak akan berjalan dengan baik.

3. Anak berkebutuhan khusus tuna grahita adalah anak yang memiliki kemampuan intelektual dan kognitif yang berada di bawah rata-rata dibandingkan anak pada umumnya. Anak tuna grahita juga dapat dikenali dari proses berpikir dan belajar yang lebih lambat dibandingkan anak-anak sehat pada umumnya. Tidak hanya itu, mereka juga kurang cakap dalam mempraktikkan keterampilan untuk menjalani kegiatan sehari-hari secara normal.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah di uraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana proses teknik desensitisasi terhadap anak penyandang tuna grahita ringan di YPAC Medan.
2. Untuk mengetahui tahap-tahap pelaksanaan terapi teknik behavior desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan terhadap anak penyandang tuna grahita di YPAC Medan.

1.5. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini dapat di paparkan dengan alur pemikiran yang sistematis dan mudah dipahami, maka diperlukan sistematika pembahasan sebagai berikut:

- BAB I Pada bab ini berisikan sub bab tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional sistematika pembahasan.
- BAB II Pada bab ini mencakup tentang teori-teori yang dijadikan dasar dalam menentukan langkah-langkah pengambilan data memaparkan tinjauan pustaka yang digunakan sebagai pijakan penelitian dalam menahami fenomena yang terjadi di lapangan.
- BAB III Pada bab ini terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisa data.