

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah hal terpenting dalam kemajuan suatu bangsa, karena melalui pendidikan akan meningkatkan sumber daya manusia yang siap bersaing untuk menghadapi tantangan di masa yang akan datang. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi darinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara”. Dengan demikian, setiap warga negara Indonesia mempunyai hak untuk memperoleh pendidikan yang baik guna meningkatkan potensi sumber daya manusia suatu bangsa, berdasarkan undang-undang sistem pendidikan nasional. Salah satu potensi sumber daya manusia yang perlu ditingkatkan adalah anak sekolah yang masih berusia remaja.

Masa remaja merupakan masa dimana setiap individu mengalami perubahan yang drastis baik secara fisik, psikologis, maupun lingkup sosialnya dari anak usia sekolah menuju persiapan dewasa. Seperti yang diungkapkan Erikson dalam Ahmad Susanto (2018: 297), masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual. Sedangkan menurut Hurlock (2003:206) masa

remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Usia remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.

Dalam prosesnya, remaja mengalami tekanan yang diakibatkan oleh perubahan yang drastis tersebut. Pada sebagian remaja, mungkin akan mengalami berbagai hambatan dalam proses perubahannya. Hambatan-hambatan tersebut akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, serta merusak motivasi mereka dan mengganggu kemampuan mereka dalam menuju kesuksesan di sekolah. Hambatan yang banyak dialami remaja saat ini merupakan manifestasi dari stress, salah satunya yaitu kecemasan. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah adanya suatu tekanan.

Sebagai salah satu contoh yang sering dialami remaja, khususnya yang berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tekanan di sekolah seperti pengumpulan tugas dengan waktu yang singkat, banyaknya tugas-tugas yang diberikan, dan kurangnya sumber materi yang diberikan guru selama pembelajaran daring sehingga menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa. Hal ini ditandai dengan peserta didik merasakan kondisi yang kurang nyaman dalam proses akademik. Ketidaknyamanan tersebut menimbulkan kecemasan sehingga peserta didik menjadi tidak dapat berkonsentrasi dalam sebagian atau keseluruhan aktivitas akademik.

Reaksi dari diri yang merasa tidak mampu untuk melakukan beberapa aktivitas dalam bentuk akademik. Intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar yang lebih lama, dan tugas-tugas sekolah yang lebih banyak dapat

menimbulkan kecemasan akademik pada peserta didik. Kecemasan akademik merupakan suatu jenis kecemasan yang berhubungan dengan konteks pembelajaran di lingkungan akademik. Ketika di sekolah, ada kalanya siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas sekolah, mempresentasikan hasil sebuah proyek di depan kelas, melaksanakan ujian, hingga mengikuti kegiatan sekolah lainnya. Pada beberapa siswa, tuntutan akademik tersebut dapat menjadi ancaman yang menimbulkan kecemasan.

Ottens (dalam Ahmad Susanto 2018: 300) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah situasi yang mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan repons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. Adapun menurut Bandura (dalam Prawitasari 2012: 75) menjelaskan bahwa kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri untuk mengatasi tugas tugas akademik disebut kecemasan akademik (academic anxiety). Dan sebagaimana dikemukakan oleh Valiante & Pajeras (dalam Ahmad Susanto 2018: 300) bahwa kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Siswa **yang mengalami kecemasan akademik dapat dilihat dengan ciri-ciri** diantaranya siswa merasa kebingungan saat mengerjakan tugas, mengalami kepanikan, mengalami ketakutan untuk melakukan sesuatu, bahkan siswa mengalami insomnia karena terbayang-bayang tugas yang diberikan oleh guru. Adapun faktor yang mendasari siswa mengalami kecemasan akademik diantaranya adanya perubahan lingkungan, adanya tekanan dari orang tua agar

menjadi yang terbaik, ketidakyakinan akan kemampuan diri, dan kebiasaan belajar siswa.

Kurangnya keterampilan para pendidik dalam menggunakan teknologi, orang tua masih kebingungan dalam mendampingi anak-anaknya untuk belajar dari rumah (daring) dan siswa yang terkejut serta kebingungan menghadapi pembelajaran yang awalnya tatap muka berubah menjadi daring dengan merode pembelajaran yang berbeda, tugas-tugas yang banyak dapat membuat siswa merasa tertekan dan mengakibatkan munculnya kecemasan akademik pada pembelajaran daring ini.

Dalam kondisi pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 seperti ini permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sangat membutuhkan perhatian yang khusus bagi para pendidik, khususnya guru bimbingan dan konseling, karena apabila siswa memiliki kecemasan akademik yang tinggi maka siswa akan mengalami hambatan atau kendala dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru.

Pembelajaran daring di era pandemi Covid-19 ini memberikan dampak negatif bagi para siswa yaitu mulai meningkatnya kecemasan akademik dikalangan para siswa. Dampak kecemasan akademik yang dialami siswa selama pembelajaran daring jika tidak diatasi maka siswa akan mengalami ketakutan yang kemudian siswa akan mengalami stress dan yang terburuk adalah prestasi belajar siswa akan menurun.

Hal ini memiliki kemiripan kasus pada penelitian yang dilakukan oleh Putri Rahma Dena (2015) yang membahas tentang stres akademik dengan judul

“Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Pengurangan Stres Akademik Siswa Kelas X SMAN 2 Siakhulu Tahun Pelajaran 2014/2015”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor kategori stres akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan sesudah diberikan layanan. Hal ini dibuktikan dari perhitungan bahwa sumbangan konseling kelompok terhadap pengurangan stres akademik sebesar 25,5% artinya konseling kelompok efektif menurunkan stres akademik siswa.

Penelitian lain yang membahas tentang konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan belajar juga pernah dilakukan oleh Arizona (2018) dengan judul “ Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan hasil tes lapangan, tingkat kecemasan belajar siswa menurun setelah berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Penelitian lainnya yang juga sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang pernah dilakukan oleh Anggia Maretta, dkk (2018) yang membahas keefektifan konseling kelompok terhadap kecemasan menghadapi ujian dengan judul :Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 10 orang siswa yang memiliki kecemasan belajar berada dalam kategori tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif menjadi 1 orang pada kategori sedang, 5 orang rendah dan 4 orang sangat rendah. Artinya ada efektivitas dari treatment (perlakuan) menggunakan layanan restrukturisasi

kognitif dirasakan tepat untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dalam menghadapi ujian.

Kemudian penelitian lain yang memiliki kemiripan kasus dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Cahyaningtyas (2020) tentang kecemasan akademik pada siswa SMA. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara persepsi tentang harapan akademik orang tua dengan kecemasan akademik, hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan akademik. Kemudian antara persepsi tentang harapan akademik orang tua dan *self efficacy* secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik. Berdasarkan penelitian diatas, dapat diketahui bahwa hubungan positif antara orang tua dan anak dapat mengurangi kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian terdahulu diatas yang mendukung penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan belajar siswa. Kecemasan belajar muncul karena timbulnya pemikiran yang irasional pada diri siswa sehingga pemikiran tersebut harus dirubah menjadi pemikiran yang rasional.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dilapangan dapat ditemukan bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran daring. Hal ini dibuktikan dengan survey awal yang berisi beberapa pernyataan terkait dengan kecemasan akademik selama pembelajaran dari. Berdasarkan hasil survey awal menunjukkan bahwa siswa gelisah menghadapi pembelajaran daring (60%), siswa tidak yakin bisa melewati

pembelajaran daring dengan baik (52%), sulit fokus karena terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru dalam pembelajaran daring (70%), cemas ketika menghadapi ulangan secara daring (67%), cemas terhadap hasil belajar selama pembelajaran daring (68%), tidak dapat mengerjakan tugas tepat waktu (57%) dan sering gemetar saat menjawab soal dengan waktu yang singkat saat pembelajaran daring berlangsung (60%).

Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti bersama dengan salah satu guru BK di SMP Negeri 27 Medan. Ia mengatakan bahwa selama pembelajaran daring berlangsung cukup banyak siswa yang mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran daring ini. Guru BK mendapatkan informasi dari guru mata pelajaran maupun siswa yang sering curhat bahwa mereka mengalami kecemasan selama pembelajaran daring. Hal ini ditandai dengan nilai siswa yang menurun, siswa mengatakan bahwa mereka tidak yakin akan mendapatkan nilai yang bagus dan siswa gelisah menghadapi pembelajaran daring. Mereka menganggap pembelajaran daring ini adalah proses pembelajaran yang sulit karena terbatasnya waktu untuk berkomunikasi dengan guru dan kurangnya sumber pembelajaran selama pembelajaran daring. Jadi dapat disimpulkan bahwa sekitar 45% siswa mengalami kecemasan akademik selama pembelajaran daring.

Berdasarkan fakta lapangan di atas, terbukti bahwa permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh para siswa dalam pembelajaran daring saat ini bukanlah permasalahan yang sepele melainkan permasalahan yang harus segera diatasi melalui suatu tindakan yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam pendidikan memegang peranan penting dalam membantu permasalahan akademik peserta didik yang dapat menghambat pengembangan potensinya. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pelaksanaan dan penyesuaian aktivitas akademik dengan berbagai tuntutannya seperti mengerjakan PR, berdiskusi, berbicara, dan mengikuti pelajaran tambahan dan lain-lain.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan, dan penyembuhan, serta diarahkan pula pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Kemudian Lesmana (dalam Lumongga, 2016) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Pada tahun (2019) Fajar Septianto melakukan penelitian tentang kecemasan akademik yang berjudul “Hubungan antara *Locus of Control* dan Konsep Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA 2 Kendal”. Hasil penelitian ini hanya menunjukkan hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik tanpa adanya tindakan yang dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan akademik tersebut. Berdasarkan penelitian diatas, maka untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada penelitian

tersebut harus diberikan treatment yaitu melalui layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy*.

Layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* dianggap peneliti sebagai salah satu cara yang efektif dalam mengatasi permasalahan kecemasan akademik siswa pada pembelajaran daring. Konseling kelompok teknik *rational emotif therapy* ini memfokuskan diri pada cara berpikir manusia yang berpatokan pada keyakinannya yang merupakan penyebab masalah emosional siswa yang bermasalah tersebut. Hal inilah yang dijadikan acuan oleh konselor untuk merubah pola pikir klien. Tujuan dari konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* ini adalah memperbaiki individu dari cara berpikir dan keyakinan irasional menuju cara berpikir yang rasional.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Therapy* Terhadap Kecemasan Akademik Dalam Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2020/2021”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang gelisah menghadapi pembelajaran daring
2. Terdapat siswa yang kesulitan berkonsentrasi karena terlalu banyak tugas yang diberikan oleh guru
3. Terdapat siswa yang cemas ketika ulangan secara daring berlangsung

4. Terdapat siswa yang cemas terhadap hasil belajarnya
5. Terdapat siswa yang sering gemetar saat menjawab soal dengan waktu yang singkat

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah pada “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Therapy* Terhadap Kecemasan Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 27 Medan T.A 2020/2021.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Therapy* Terhadap Kecemasan Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 27 Medan T.A 2020/2021?”

1.5 Tujuan Masalah

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Therapy* Terhadap Kecemasan Akademik Dalam Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 27 Medan T.A 2020/2021”.

1.6 Manfaat Penelitian

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoretis

- 1 Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy*
- 2 Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan khasanah keilmuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* dalam menangani kecemasan akademik dalam pembelajaran daring

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1 Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam menambah pengetahuan untuk bekerja sama dengan guru BK dan guru lainnya dalam memberikan layanan maupun pengarahan kepada siswa lain khususnya yang berhubungan dengan kecemasan akademik
- 2 Bagi guru BK, diharapkan dapat mengaplikasikan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* untuk mengatasi permasalahan kecemasan akademik pada siswa
- 3 Bagi siswa, terutama subjek dalam penelitian ini diharapkan dapat mengubah pemahaman serta perilaku yang lebih rasional dalam belajar khususnya dalam menyelesaikan tugas akademik
- 4 Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini memberikan kesempatan dan pengalaman dalam melaksanakan layanan konseling kelompok teknik

rational emotive therapy terkait dengan masalah kecemasan akademik siswa.

- 5 Diharapkan penelitian ini memberikan kesadaran lebih baik lagi bagi kita semua tentang pentingnya menjaga kesehatan agar pembelajaran daring saat ini dapat segera kembali kepada pembelajaran semula.

