

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah emosi dasar yang terdiri dari rasa takut dan tidak adanya kepastian yang terjadi ketika seseorang percaya bahwa peristiwa tersebut adalah ancaman diri. Peserta didik mengalami kecemasan selama proses pembelajaran mereka dan saat membuat keputusan hidup yang signifikan. Prestasi peserta didik memiliki korelasi negatif antara kecemasan dan realisasi hasil kognitif dan emosional saat pembelajaran jarak jauh (Ajmal & Ahmad, 2019). Peserta didik dengan kecemasan sering mengalami kekhawatiran tinggi dan tidak terkendali terhadap peristiwa yang terjadi pada masa lalu atau masa depan. Kecemasan berdampak

negatif pada pembelajaran dan pemrosesan informasi melalui pengaruh pada memori kerja yang mengarah pada kinerja akademik dan prestasi belajar rendah sehingga peserta didik mengalami permasalahan akademik (Hashempour, 2014).

Menurut Saadé dkk. (2017) kecemasan memiliki peran negatif dalam kapasitas pemrosesan yang diperlukan untuk kinerja tugas yang efektif dan efisien karena peserta didik berfokus pada pencapaian akademik secara keseluruhan, hal tersebut menyebabkan peserta didik yang mengalami kecemasan pembelajaran jarak jauh kesulitan belajar, tidak mengikuti pembelajaran jarak jauh, menunda tugas dan menunjukkan prestasi akademik rendah secara keseluruhan. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian

Lindasari dkk. (2021) pelaksanaan pembelajaran jarak jauh yang disebabkan adanya Covid-19 dalam jangka waktu panjang mengganggu kondisi psikologis peserta didik seperti kekhawatiran berlebihan dan ketakutan serta dampak psikosomatik seperti merasa cemas yang berlebihan hingga menimbulkan depresi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Argaheni (2020) menjelaskan dampak pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19 yang mengganggu proses pembelajaran berlangsung seperti, materi pembelajaran yang sulit untuk dipelajari, peserta didik menjadi pasif, tidak produktif dan kurang kreatif, konsep pembelajaran yang kurang bermanfaat dan mengalami stres. Temuan empiris yang membahas mengenai

pembelajaran jarak jauh oleh Harahap (2020) mengemukakan nilai rata-rata stres akademik sebesar 74,83 yang disimpulkan bahwa peserta didik rentan mengalami stres akademik khususnya pada saat proses pembelajaran jarak jauh.

Penelitian yang dilakukan Fojtik (2018) mengemukakan perbandingan hasil belajar peserta didik saat melakukan pembelajaran jarak jauh, dengan menunjukkan keberhasilan peserta didik saat melakukan pembelajaran tatap muka sebesar 64%, sementara peserta didik yang melakukan pembelajaran jarak jauh hanya memperoleh hasil 39% saat semester pertama. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik dengan pembelajaran jarak jauh memiliki keberhasilan

akademik yang rendah dari pada peserta didik yang melakukan pembelajaran tatap muka.

Berdasarkan hasil kajian empiris diatas, peneliti ingin mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh yang dialami oleh peserta didik dengan menggunakan teknik CBT dalam konseling kelompok yang dimana teknik ini dapat mengidentifikasi keyakinan peserta didik, melakukan eksplorasi dari keyakinan peserta didik dan melakukan modifikasi jika peserta didik tidak mampu mendukung keyakinannya.

Teknik CBT adalah pendekatan yang berfokus merubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif. Teknik CBT berasumsi cara untuk mengubah emosi dan perilaku disfungsional adalah dengan memodifikasi pemikiran yang tidak akurat

dan disfungsional dengan proses evaluasi (Corey, 2016). Fenn & Byrne (2013) mengemukakan dasar dari teknik CBT adalah cara di mana kognitif mengenai berbagai hal dan isi dari pemikiran dikonseptualisasikan. Vernon dkk. (2018) mengemukakan CBT adalah bentuk terapi yang memecahkan masalah pada saat ini, mengatasi masalah emosi dan perilaku yang disfungsional dengan mengakui peran manusia terhadap lingkungan dan kognitif. Menurut Yusop dkk. (2020) Teknik CBT adalah bentuk pendekatan pembelajaran yang menggabungkan prinsip kognitif dan perilaku untuk mengubah perilaku, emosi dan pikiran yang mengganggu dan disfungsional.

Bieling (2006) mengemukakan teknik CBT dijelaskan dan dipraktikkan dalam format individu,

namun adanya eksplorasi menggunakan format kelompok dengan mempertimbangkan efisiensi waktu dengan banyaknya individu yang diberikan *treatment*. Menurut Crowe (2017) teknik CBT dalam konseling kelompok memiliki efektivitas sedang hingga besar yang berguna agar peserta didik terlibat dalam aturan kelompok sebagai bagian dari *treatment* menghilangkan gejala dan mendapatkan manfaat dari dukungan dan pemodelan orang lain.

Kecemasan memiliki ketakutan dan kekhawatiran yang tidak realistis dan berlebihan sehingga menghalangi kehidupan sehari-hari. Penggunaan Teknik CBT diharapkan membantu peserta didik yang mengalami permasalahan kecemasan pembelajaran jarak jauh dan mampu mengelola perasaan cemas, mengubah pikiran

irasional dan membantu mengatasi kekhawatiran dan belajar bagaimana mengatasi situasi yang menyebabkan kecemasan. Fokus penggunaan teknik CBT dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh kepada peserta didik. Kecemasan ditandai dengan perhatian yang meningkat dan sangat selektif terhadap resiko, ancaman, atau bahaya yang dianggap memiliki dampak negatif. Teknik CBT berpusat pada modifikasi proses kognitif dan elaboratif melalui intervensi kognitif dan perilaku spesifik yang mengubah perspektif dari salah satu kemungkinan kecemasan (Clark. D, 2010).

Mempertimbangkan ragam masalah pembelajaran jarak jauh yang tidak dapat dihindari oleh peserta didik serta kajian empiris dari peneliti

sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan penelitian tentang kecemasan pembelajaran jarak jauh dalam desain penelitian intervensi, untuk memperkaya kajian teori dan empiris tentang kecemasan pembelajaran jarak jauh, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Teknik CBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Pembelajaran Jarak Jauh pada Peserta Didik SMAN 1 Krian”**.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini ruang lingkup dan batasan masalah adalah:

1. Teknik CBT yang diterapkan dalam penelitian ini adalah CBT dalam konseling kelompok.

2. Penelitian ini dikhususkan untuk peserta didik kelas XI-IPS 3 SMAN 1 Krian

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah teknik CBT dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh pada peserta didik SMAN 1 Krian?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai pada rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik CBT dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan pembelajaran jarak jauh pada peserta didik SMAN 1 Krian.

E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, berdasarkan definisi operasional variabel yaitu:

Definisi Operasional

1. Variabel Bebas: Teknik CBT dalam konseling kelompok

Teknik CBT dalam konseling kelompok adalah layanan konseling untuk membantu peserta didik dalam menyelesaikan masalah berdasarkan dinamika kelompok. Anggota berada dalam satu kelompok untuk berdiskusi, mengeksplorasi dan berinteraksi mengenai permasalahan satu dengan yang lain. Setiap anggota kelompok memiliki tujuan dan harapan yang membuat anggota kelompok mampu untuk mengembangkan potensi yang

dimiliki. Konseling kelompok menggunakan teknik CBT yang memiliki fokus pada pikiran, keyakinan dan sikap yang mempengaruhi perasaan dan perilaku dalam membantu anggota kelompok mengeksplorasi masalah, keyakinan dan perilaku serta mengidentifikasi aspek kehidupan anggota kelompok yang ingin diubah dengan menetapkan tujuan.

2. Variabel Terikat: Kecemasan pembelajaran jarak jauh

Kecemasan pembelajaran jarak jauh adalah keadaan emosional sebagai bentuk dari reaksi perasaan khawatir peserta didik pada saat pelaksanaan pembelajaran jarak jauh karena ketidakmampuan beradaptasi dengan proses kegiatan pembelajaran jarak jauh dan secara

terstruktur akan berubah dari waktu ke waktu dengan menimbulkan gejala emosional, gejala psikologis dan gejala fisiologis.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat menyumbangkan ilmu bagi layanan bimbingan dan konseling khususnya pada konseling kelompok CBT untuk mengurangi kecemasan akademik pada saat melakukan pembelajaran jarak jauh.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Prodi BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi perkuliahan dalam bimbingan dan konseling oleh peserta didik untuk meningkatkan potensi diri dan

penguasaan materi bimbingan dan konseling sehingga lulusan prodi BK lebih berkualitas.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman dalam bidang bimbingan dan konseling yang kelak ditingkatkan melalui kegiatan pengembangan profesionalitas.

c. Bagi Pihak Lainnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumbangan ilmu dalam melaksanakan penelitian khususnya dalam layanan bimbingan dan konseling.