BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Infeksi virus Corona atau yang biasa disebut dengan Covid-19 pertama kali ditemukan di kota Wuhan China tepatnya pada akhir bulan Desember 2019. Covid-19 adalah virus yang mematikan, tingkat penularanya pun begitu cepat dan telah menyebar hampir ke semua negara yang ada di dunia, salah satunya adalah negara Indonesia. Virus corona (Covid-19) pertama kali ditemukan di Indonesia pada bulan Maret tahun 2019, tepatnya di Depok Jawa Barat. Munculnya virus corona ini membuat beberapa negara menerapkan kebijakan lockdown atau karantina wilayah, yang bertujuan untuk mencegah penyebaran virus corona. Di Indonesia sendiri, pemerintah membuat kebijakan yaitu PSBB atau pembatasan sosial berskala besar dengan tujuan untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Pembatasan ini meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan acara keagamaan ataupun segala kegiatan yang memicu berkumpulnya banyak orang. Kegiatan belajar mengajar ataupun bekerja, semua dilakukan dengan daring atau work from home. Covid-19 ini juga memberikan dampak pada dunia pendidikan dimana kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara luring atau tatap muka, kini dilakukan secara daring yaitu proses belajar mengajar dilakukan secara online.

Proses belajar mengajar secara daring memang tidak sama dengan proses belajar mengajar secara tatap muka. Pembelajaran secara daringmengharuskan siswa untuk lebih aktif dalam belajar dan mandiri dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru. Di UPT SMP Negeri 18 Gresik proses belajar mengajar dilakukan secara daring, dimana guru memberikan materi melalui *video* yang di upload di *You Tube* ataupun melakukan kelas secara virtual melalui aplikasi *Zoom* dan *Google meet*. Sebelum guru Bimbingan dan Konseling membagikan *link video* tentang materi yang disampaikan para siswa diwajibimbingan dan konselingan untuk absen terlebih dahulu melalui grup *WhatsApp*.

Kemudian setelah siswa absen di grub kelas guru Bimbingan dan Konseling membagikan *link video* yang berisi tentang pemaparan materi. Kelas secara *virtual* dilakukan 1 bulan sekali, menurut penuturan guru Bimbingan dan Konseling UPT SMP Negeri 18 Gresik, kelas virtual tidak dilakukan setiap minggu karena jika dilakukan setiap minggu pasti akan menghabiskan paket data yang lumayan banyak, maka dari itu guru Bimbingan dan Konseling memutuskan untuk kelas *virtual* dilakukan selama 1 bulan sekali.

mengajar Proses belajar daring secara memang mengharuskan siswa lebih aktif dalam belajar, hal ini bertujuan supaya siswa dapat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dengan baik dan benar. Pada kenyataan yang terjadi saat ini, banyak siswa yang cemas dengan pembelajaran secara daring. Seperti yang dilansir dari Kompas.com yang diakses pada tanggal 11 November 2020, diberitakan bahwa ada seorang siswa di kabupaten Gowa Sulawesi Selatan, ia bunuh diri karena depresi akibat banyaknya tugas sekolah daring. Proses belajar mengajar secara daring memang terlihat lebih banyak tugas yang diberikan oleh guru, dari pada proses belajar mengajar secara luring. Pernyataan ini berdasarkan wawancara peneliti dengan beberapa tetangga yang masih duduk dibangku sekolah menengah pertama (SMP).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Ireel, Elita, dan Mishba (2018: 3) masalah yang ditemukan adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, sedangkan permasalahan yang ditemukan oleh peneliti adalah kecemasan siswa secara daring dimasa pandemi Covid-19. Dalam penelitian Ireel, Elita, dan Mishba (2018: 3) kecemasan yang dialami oleh siswa timbul karena pikiran-pikiran negatif dan disertai dengan adanya gejala-gejala fisik seperti dan disertai dengan adanya gejala-gejala fisik seperti pola tidur yang tidak teratur sehingga menyebabimbingan dan konselingan siswa kelelahan dan sulit berkonsentrasi.

Pada kenyataanya memang setiap guru mata pelajaran memberikan tugas secara bergantian antar guru mata pelajaran lainnya. Waktu pengumpulan tugasnya pun sangat bervariasi, ada yang memberikan tenggat waktu kurang lebih 8 jam atau bahkan 7 hari pengumpulan tugas yang diberikan. Banyak siswa yang beranggapan bahwa guru memberikan tugas yang sangat banyak dan siswa merasa bahwa guru tidak memahami keadaan siswa atau guru memberikan tugas hanya seenaknya sendiri. Anggapan siswa yang seperti itu, membuat ia merasa tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan. Jika siswa mampu berpikir secara rasional pasti ia dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, karena waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas pun tidak sebentar, namun jika siswa berpikir secara irasional dan selalu mengeluh pasti siswa merasa terbebani dan tugas tidak akan selesai.

Pembelajaran secara daring memang tidak sama dengan pembelajaran tatap muka, dan pembelajaran secara daring juga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadahi. Informasi yang didapatkan oleh peneliti melaui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling UPT SMP Negeri 18 Gresik, beliau mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan tugas, ketika ditanya para siswa selalu mengatakan tugasnya banyak, ada juga yang beralasan tidak bisa membeli paket data. Menurut penuturan guru bimbingan dan konseling di UPT SMP Negeri 18 Gresik, banyak diantara siswa yang mengalami kecemasan saat pandemi Covid-19, karena mereka merasa tugas terus berdatangan dan tak kunjung usai. Menurut Prawita Sari (2012: 280) mengatakan kecemasan belajar sendiri memiliki pengertian perasaan khawatir, perasaan yang tidak jelas, perasaan yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh takut tidak bisa yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Tidak hanya itu peneliti juga menemukan masalah bahwa siswa berpikiran irasional tentang tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Berprasangka bahwa guru seenaknya sendiri dalam memberikan tugas kepada para siswa sehingga siswa merasa mendapatkan tugas yang menumpuk dan tak kunjung selesai, hal ini dikarenakan guru selalu memberikan tugas dalam setiap harinya.

Menurut peneliti jika masalah kecemasan belajar ini tidak segera diselesaikan maka yang terjadi siswa akan terus menerus beranggapan bahwa guru memberikan tugas seenaknya sendiri, kemudian siswa merasa malas dan merasa selalu terbebani atas tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Siswa juga akan semakin merasa jenuh, bosan, dan siswa juga akan merasa tertekan. Tekanan itu juga bisa membuat siswa merasa depresi dan melakukan hal yang tidak-tidak seperti bunuh diri dengan cara gantung diri, minum obat beracun, dan juga bahkan ada yang berusaha menyayat tanganya dengan benda tajam informasi ini dilansir dari Kompas.com diakses pada tanggal 11 November 2020.

Ada beberapa faktor yang menunjukkan kecemasan, menurut pendapat Savitri Ramaiah (dalam Hardiani 2012: 14) ada beberapa faktor yang menunjukkan kecemasan, diantaranya: Lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab sebab fisik. Lingkungan sekitar memang sangat berpengaruh tentang cara berfikir individu. Individu akan berfikir secara rasional jika lingkungan dimana ia tinggal adakah kingkungan yang sehat bahkan sebaliknya jika individu tinggal ditempat yang kurang sehat maka yang terjadi individu akan berpikiran irasional. Melihat kondisi saat pandemi seperti ini gagap teknologi adalah salah satu faktor kecemasan yang dialami oleh siswa. Peran orang tua dalam kondisi saat ini memang sangat penting karena, siswa perlu pendampingan orang tua. Pendampingan orang tua ini bertujuan untuk mengetahui perkembangan siswa saat melaksanakan proses pembelajaran secara daring dan untuk mengetahui apakah siswa mengikuti pelajaran dengan baik atau hanya bermain saja.

Bimbingan dan Konseling memang memiliki beberapa layanan, seperti layanan konseling kelompok, layanan konseling individu, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal dan lain-lain. Dalam penelitian ini peneliti mengusulkan untuk menggunakan konseling kelompok secara daring melalui aplikasi *Google Meet*. Menurut Hartini dan Atika (2016: 71) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah serangkaian proses interaksi kelompok untuk mendorog agar konseli mampu memahami diri dan penerimaan dirinya. Konseling kelompok yang terfokuskan dalam membantu konseli untuk mampu memahami diri dengan baik dan mampu menerima dirinya. Menurut Latipun (2011: 152) dalam forum konseling kelompok berjumlah anggota sekitar 4 – 8 orang dan

mereka mencoba mencari pemecahan masalah secara bersama-sama melalui menjalin hubungan positif.

Menurut Connolly (dalam Sholihat 2012: 55) cognitive restructuring membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, yakni mengubah pemikiran yang salah atau irasional, menjadi dengan pemikiran yang lebih rasional realistis dan positif. Google Meet adalah satu aplikasi video telekonferensi yang mampu menampung sampai 100 orang dalam satu sesi rapat dilansir dari www.dianisa.com (diakses pada tanggal 17 November 2020). Koseling ini dilakukan melalui daring karena menyesuaikan dengan kondisi saat ini dan juga untuk mengurangi penyebaran Covid-19.

Di saat pandemi Covid-19 memang segala sesuatu dilakukan secara *online*, mau tidak mau semua orang harus mengikuti anjuran pemerintah. Sama halnya dengan dunia pendidikan proses belajar pun dilakukan secara daring karena keadaan yang tidak memungkinkan dan juga untuk mencegah penularan Covid-19. Setelah mengamati permasalahan yang muncul, peneliti mengusulkan solusi untuk menyelesaikan masalah ini dengan menggunakan salah satu layanan bimbingan dan konseling, yakni dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Menurut peneliti layanan dan strategi yang diusulkan adalah layanan yang sesuai dalam menyelesaiakan permasalahan yang terjadi, layanan ini dilakukan melalui aplikasi *Google Meet* atau secara daring. Hal ini menyesuaikan dengan kondisi saat pandemi Covid-19.

Dari pemaparan diatas maka perilaku kecemasan belajar secara daring dikalangan siswa masih sangat tinggi dan harus segera diselesaikan. Melihat fenomena yang terjadi munculah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini terbatas pada pengaruh konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restucturing* melalui aplikasi *Google Meet* untuk mengurangi kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka peneliti memfokuskan penelitian pada: apakah teknik *cognitive restructuring* melalui aplikasi *Google Meet* berpengaruh terhadap kecemasan belajar siswa secara saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai sehubungan dengan objek yang diteliti adalah untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restucturing* melalui aplikasi *Google Meet* terhadap kecemasan belajar siswa secara daring saat pandemi Covid-19 di UPT SMP Negeri 18 Gresik.

E. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada 2 yakni variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan belajar siswa secara daring. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunkan teknik cognitive restucturing melalui aplikasi Google Meet.

2. Definisi Operasional Variabel

a. Kecemasan Belajar Siswa Secara Daring

Kecemasan adalah rasa yang timbul ketika sseorang merasa terancam ataupun tertekan, merasa gelisah akan hal terjadi dan juga jika berlebihan itu tidak baik akan menagganggu mental individu tersebut, sedangkan kecemasan belajar memiliki pengertian yaitu perasaan khawatir, perasan yang tidak jelas, perasaan yang tidak menyenangkan yang dipicu oleh takut tidak bisa, tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaiakan tugas-tugas akademik.

b. Penggunaan Teknik *Cognitive Restucturing* Melalui Aplikasi *Google Meet*

Cognitive restructuring adalah sebuah teknik yang bertujuan untuk mengubah pikiran irasional, menjadi rasional yang bertujuan agar individu mampu berpikir positif.

Penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok adalah memberikan layanan konseling kelompok kepada beberapa siswa dengan menerapkan teknik *cognitive restructuring* melalui langkah-langkah, yaitu:

- 1) Tahap pembentukan kelompok
- 2) Tahap pembentukan hubungan baik
- 3) Tahap pembentukan norma kelompok
- 4) Tahap identifikasi kasus
- 5) Tahap perumusan tujuan
- 6) Tahap penerapan strategi
- 7) Tahap asesmen dan follow-up

Google Meet adalah satu aplikasi video telekonferensi yang mampu menampung sampai 100 orang dalam satu sesi rapat. Jadi Google Meet adalah saplikasi yang bisa digunakan untuk bervideo call dengan 100 orang bahkan lebih dari 100 orang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling, yakni hasil penelitian ini dapat memberikan referensi khususnya penggunaan teknik *cognitive restucturing* dalam konseling kelompok melalui aplikasi *Google Meet* secara signifikan berpengaruh pada kecemasan belajar siswa secara *online* ditengah pandemi Covid-19. Bagi penelitain selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan

penelitian yang berhubungan dengan kecemasan belajar siswa serta sebagai sumber informasi bagi penelitian selanjutanya.