

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 (virus corona) telah menjadi permasalahan yang serius seluruh dunia dan salah satunya ialah negara Indonesia. Infeksi virus ini sangatlah berbahaya, cepat, dan bisa mematikan bagi yang terkena infeksi. Untuk menghindari hal itu pemerintah seluruh dunia mengadakan kebijakan karantina wilayah (*lockdown*) dengan maksud mencegah adanya penyebaran dari covid-19. Di Indonesia sendiri, pemerintah membuat suatu strategi PSBB atau pembatasan sosial berskala besar yang bertujuan untuk mencegah penyebaran Covid-19. Menurut Aji (Musdalifah, 2021) seluruh aktivitas yang dihadiri banyak orang dan interaksi secara langsung ditiadakan. Wabah virus ini memaksa seluruh masyarakat untuk melakukan sosial *distancing* tanpa terkecuali dengan kegiatan pendidikan. Kegiatan yang berhubungan dengan belajar dan mengajar atau segala macam aktivitas lain, dilakukan secara daring atau *work from home*. Covid-19 membuat kegiatan belajar mengajar yang sebelumnya dilakukan secara luring atau tatap muka beralih menjadi secara daring yaitu proses belajar mengajar dilakukan secara *online*.

Proses belajar mengajar secara daring memang tidak sama dengan kegiatan belajar mengajar secara langsung (tatap muka). Pembelajaran secara daring dilaksanakan dengan bantuan sarana dan prasarana yang bisa mendukung, seperti smartphone, laptop atau komputer dan tersedianya jaringan internet serta pulsa atau kuota yang mendukung keberfungsian sarana-sarana tersebut. Oleh karena itu para siswa dituntut agar mempunyai semua sarana tersebut demi melancarkan jalannya proses pembelajaran. Aktivitas belajar mengajar seperti siswa harus mampu berpendapat, bertanya, dan berdiskusi dengan teman maupun guru selama proses belajar meski tidak secara langsung atau tatap muka. Dalam pelaksanaannya selain siswa sudah mempunyai dengan lengkap semua sarana itu siswa juga dituntut harus mampu

menguasai penggunaan setiap sarana pembelajaran tersebut, disamping itu keaktifan dan kemandirian siswa juga sangat diperlukan selama proses pembelajaran. Bagi siswa yang mengalami masalah dengan tersedianya sarana dan prasarana akan mempengaruhi proses belajar siswa. Lingkungan yang tidak mendukung juga akan mempengaruhi pikiran dan emosi siswa yang menciptakan gangguan kecemasan. Kesiapan siswa sangatlah diperlukan baik dari aspek pikirannya, emosinya, ketahanan fisik/biologisnya, dan juga perilakunya dalam melakukan proses belajar selama masa pandemi Covid-19.

Belajar selama pandemi berlangsung bukanlah hal yang mudah bagi semua siswa. Keadaan yang tidak mendukung seperti kepribadian yang belum siap dan lingkungan yang tidak kondusif, mampu memberikan tekanan selama berlangsungnya proses belajar yang dapat menimbulkan sebuah kecemasan. Kecemasan itu sangat berpengaruh besar pada tingkah laku yang akan berdampak pada sebuah kinerja belajar. Kecemasan merupakan hal normal dan dapat dialami oleh semua orang, terlebih khusus pada para siswa yang sedang melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam belajar. Siswa yang yang tidak mampu mengoptimalkan keseluruhan fungsi pribadinya baik dalam bentuk emosi, pikiran, dan perilakunya dalam belajar, akan menimbulkan banyak hambatan yang menimbulkan kecemasan berlebih. Kecemasan pada siswa timbul karena adanya perasaan takut, khawatir, dan merasa terancam oleh suatu hal yang belum pasti terjadi siswa yang mengalami kecemasan bisa disebabkan oleh ketidaksesuaian antara apa yang diharapkannya dengan kenyataan yang terjadi terkait dengan persoalan akademik.

Menurut Prasetyono (Ireel et al., 2018) kecemasan adalah suatu perasaan yang timbul sebagai manifestasi dari emosi-emosi yang tidak teratur saat mengalami keadaan tertekan (stress) dan pertentangan batin. Kecemasan menjadi keadaan dalam bentuk perasaan yang terjadi saat individu mengalami sebuah tekanan, stress, dan adanya konflik batin yang tidak mampu dipecahkan sendiri. Selanjutnya Priest

(Permana et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berpikir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan sebagai ketakutan, tidak menentu, bingung, hidup penuh beban atau tekanan, dan ketidakpastian. Selain itu Priest menambahkan bahwa kecemasan merupakan keadaan yang universal yang dialami setiap individu secara berkepanjangan sebagai reaksi terhadap bahaya yang mengancam.

Kecemasan akan wajar jika kadarnya normal atau tidak berlebihan sehingga dapat menjadi motivasi dalam belajar, akan tetapi jika kecemasan itu tinggi dan berlebihan, maka akan berdampak negatif bagi kinerja belajar siswa. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Vivin (2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan dengan motivasi belajar. Siswa-siswi yang tidak memiliki perasaan cemas berlebih akan mampu mengatasi situasi pembelajaran yang sulit dengan cara mempersiapkan diri melalui kegiatan belajar. Sebaliknya siswa-siswi yang mengalami perasaan cemas berlebih akan cenderung memiliki persepsi yang negatif sehingga tidak memiliki motivasi dan gairah untuk belajar.

Fenomena pembelajaran yang terjadi pada kelas XI MIPA SMA Dr. Soetomo Surabaya berkaitan dengan masa pandemi Covid-19, pembelajaran yang dilaksanakan secara daring menuntut mereka untuk mampu menyesuaikan diri dengan hal-hal baru selama pembelajaran daring dilakukan. Ketidaksiapan siswa berkaitan sarana dan prasana seperti HP, Laptop/komputer serta jaringan yang mendukung selama pembelajaran akan cenderung menimbulkan kekhawatiran berlebih dalam belajar mereka. Fenomena lain yang terjadi, para siswa masih tidak mampu secara mandiri dalam menempatkan diri diberbagai situasi belajar dan kurang mampu mengarahkan belajar mereka dengan baik. Hal itu membuat siswa cenderung berpikir buruk tentang hasil belajar, siswa menjadi kurang yakin dengan diri sendiri, sulit berkonsentrasi serta kurang efektif dalam memaksimalkan diri selama kegiatan belajar berlangsung. Fenomena lain yang terjadi ialah siswa merasa takut dengan guru karena

merasa gurunya cenderung tegas, selain itu tugas-tugas dari guru begitu banyak sehingga membuat para siswa merasa lelah, bingung, dan takut tidak mampu menyelesaikan, yang pada akhirnya mengarahkan siswa pada sebuah rasa cemas berlebih terhadap belajar mereka.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan belajar secara spesifik ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Apriliana et al., 2019). Secara internal berkaitan dengan faktor dalam diri siswa seperti emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik yang tidak mendukung. Selain itu lingkungan juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada siswa sebagai faktor eksternal. Jadi selain memperhatikan faktor internal, faktor eksternal juga perlu diperhatikan pada siswa yang mengalami kecemasan. Secara eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar yang mempengaruhi tentang cara berfikir individu. Individu akan berfikir secara rasional jika lingkungan dimana ia tinggal adalah lingkungan yang sehat, sebaliknya jika individu tinggal ditempat yang kurang sehat maka yang terjadi individu akan berpikiran irasional. Melihat kondisi belajar akibat pandemi covid-19, pikiran irasional adalah salah satu faktor kecemasan yang dialami oleh siswa. Peran orang tua dan sekolah dalam kondisi saat ini memang sangat penting karena, siswa perlu arahan dan bimbingan, sehingga dalam pelaksanaannya siswa tidak terlalu khawatir dan merasa takut, melainkan siswa tetap berpikir positif dalam melaksanakan kegiatan belajarnya.

Fenomena lain yang terjadi dalam penelitian di SMPN 22 Kota Bengkulu (Apriliana et al., 2019) dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat menghadapi ujian, khususnya kelas VII yang umumnya berusia 14-15 tahun. Usia tersebut dapat dikatakan masuk pada usia remaja yang perkembangan kognitifnya mengalami peralihan dari masa anak-anak. Siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian/tes pada umumnya menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, badan gemetar, gelisah, sulit konsentrasi, dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya.

Kondisi itu timbul karena pikiran-pikiran negatif siswa disertai dengan adanya sedikit gejala-gejala dalam masalah kesehatan dan fisik seperti perubahan pola tidur, tegang, kelelahan fisik dan sulit berkonsentrasi.

Bimbingan dan Konseling mempunyai beberapa layanan, seperti layanan konseling kelompok, layanan konseling individu, bimbingan kelompok, bimbingan klasikal dan lain-lain. Salah satu layanan yang diusulkan penulis untuk memecahkan kecemasan belajar siswa disini adalah dengan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok menurut Mashudi (Ireel et al., 2018) adalah bantuan untuk siswa dengan membuat dinamika kelompok sebagai upaya penyelesaian masalah. Anggota kelompok digunakan untuk berinteraksi, mengutarakan masalah, pendapat, dan saran-saran yang berguna. Kelompok disini digunakan sebagai tempat agar siswa berlatih berpikir secara rasional dengan mendengarkan dan berdiskusi untuk memecahkan masalah yang dialami.

Berkaitan dengan masalah penulis memakai sebuah teknik yaitu teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif diharapkan mengarahkan siswa untuk berpikir secara realistis terhadap proses belajar. Seperti pendapat Connolly (Ireel et al., 2018) restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Anggapan diri yang negatif disebabkan karena kesalahan dalam mengelola cara berpikir dan keliru dalam meyakini. Jadi teknik restrukturisasi kognitif yaitu suatu teknik yang mengarah pada merasionalkan pemikiran negatif siswa tentang diri sendiri dan lingkungan. Dalam hal ini bimbingan dan konseling dalam rangka mengubah kecemasandalam dunia belajar digunakan sentuhan pola pikir, agar siswa dapat mengubah pikiran negatifnya menjadi positif.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu membantu konseli dalam mengubah pola pikiran negatif yang menimbulkan

kecemasan ke pikiran yang positif. Pernyataan itupun didukung dengan hasil penelitian oleh Rufaidah dan Karneli (2020) yang menjelaskan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan dalam konseling pribadi. Upaya pembinaan yang dilakukan yaitu menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil penelitian menampilkan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada klien setelah diberikan layanan konseling perorangan.

Pemahaman yang salah tentang diri sendiri merupakan salah satu faktor internal yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar. Kecemasan terjadi karena memikirkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi atau memberikan reaksi seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya kejadian itu belum terjadi atau tidak terjadi. Maka teknik restrukturisasi kognitif bekerja untuk mengolah pemikiran yang salah menjadi lebih realistis tentang diri sendiri maupun lingkungannya. Dengan menggunakan konseling kelompok peneliti dapat memberitahukan dan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dengan tujuan dapat mempengaruhi kecemasan mereka dalam belajar.

Dari pemaparan di atas maka masalah kecemasan belajar dikalangan siswa sangat mengganggu efektifnya proses belajar dan harus segera diatasi. Jika tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk bagi siswa terlebih khusus terhadap kinerja dan prestasi belajarnya. Sehingga permasalahan itu membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar siswa.

B. Ruang Lingkup Dan Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian

akan tercapai. Beberapa ruang lingkup dan pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Kecemasan belajar siswa
2. Kegiatan konseling kelompok
3. Pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan belajar siswa

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka peneliti memfokuskan penelitian pada: Apakah Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Berpengaruh Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas XI MIPA Dr. Soetomo Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai sehubungan dengan objek yang diteliti adalah untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar siswa Kelas XI MIPA Dr. Soetomo Surabaya.

E. Variabel Penelitian

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan belajar. Kecemasan belajar merupakan kondisi emosi yang tidak menyenangkan dalam belajar siswa yang disebabkan oleh pikiran negatif siswa yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, perasaan khawatir berlebihan, perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya, dan selalu membayangkan hal buruk akan terjadi di masa yang akan datang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok merupakan teknik yang digunakan dengan memanfaatkan dinamika kelompok agar siswa mampu berinteraksi dengan baik dalam memperbaharui pemahaman yang salah, pikiran negatif yang menimbulkan kecemasan, dan menumbuhkan pemikiran yang lebih realistis dan positif sehingga

individu/siswa bisa memiliki persepsi secara rasional dan keyakinan diri yang lebih baik dalam proses belajarnya.

F. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya sebagai perluasan dalam keilmuan mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok guna memecahkan kecemasan belajar pada siswa dan sebagai referensi bagi peneliti di masa mendatang.

b. Bagi Konselor Sekolah

Dapat menjadi pengetahuan dan bahan dasar dalam mempersiapkan layanan yang tepat sebagai bentuk pencegahan dan perbaikan terhadap masalah kecemasan belajar.

