

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah.

Beberapa titik pandemi, lingkungan mengalami perubahan dan penyesuaian, termasuk dalam dunia pendidikan di Indonesia. Kemunculan dan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) akibat efek pandemi ini sudah memaksa para pengajar dan peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Proses pembelajaran jarak jauh karena efek pandemi Covid-19 tidak bisa dicapai dengan optimal sebab banyak keterbatasan yaitu bahwasanya guru tidak bisa mempergunakan sekaligus menggunakan beragam perangkat Teknologi Informasi Komunikasi dan struktur pada saat belajar online, yang mungkin banyak disediakan untuk membantu penerapan pengenalan pembelajaran jarak jauh, baik sebab kecakapan guru, faktor ekonomi keluarga, pengaksesan internet yang terbatas di tempat tinggal, atau kurangnya bimbingan. Di daerah tertinggal, terdepan, dan terjauh, khususnya di wilayah perbatasan, pengenalan pembelajaran secara online sukar sebab akses masuknya internet yang terbatas, kemampuan guru untuk memanfaatkan era statistik dan komunikasi dengan media pembelajaran online yang berkembang juga minim. (Supriatna, 2021: 57-58).

Belajar secara daring dapat menghambat kemampuan pemahaman konsep belajar siswa, karena membuat pemahaman dan konsep belajar peserta didik mengalami penurunan akibat kurangnya interaksi siswa dengan guru dan terbatasnya pendampingan belajar siswa.

Kesulitan dan masalah yang dialami siswa selama belajar daring terlihat dari hasil penelitian Intan Zulfia, dkk, (2021:15), memperlihatkan bahwasanya pandemi Covid-19 yang mewajibkan siswa belajar dari rumah mengakibatkan stres dan ketegangan pada siswa karena terlalu banyaknya tugas, kesukaran siswa saat bertanya sedangkan siswa tak mengerti bahan ajar yang diberikan, dan koneksi internet yang bermasalah.

Setelah 2 tahun melewati masa pandemi Covid-19 yang mewajibkan siswa belajar dari rumah, pemerintah memberi kebijakan demi menjaga kesehatan mental siswa untuk kembali belajar luring. Pembelajaran secara luring diistilahkan dengan pembelajaran *offline* (tatap muka), yaitu sistem belajar yang memerlukan pertemuan langsung. Hal ini tentunya membuat guru jadi lebih bersemangat saat menyalurkan materi yang lebih kreatif dan juga progresif untuk proses pembelajaran terjalankan secara optimal dan meraih tujuan pembelajaran yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar (Nengrum dkk, 2021: 10). Pembelajaran dengan teknik ini dilaksanakan secara rutin dan mematuhi protokol kesehatan seperti mencuci tangan, mengecek suhu badan, menjaga jarak dari kerumunan dan memakai masker.

Dengan adanya perubahan sistem pembelajaran daring kembali menjadi tatap muka, guru berharap peserta siswa dapat lebih semangat dan mengerti materi yang disalurkan guru. Oleh sebab itu, sangatlah penting upaya dalam membuat keadaan belajar yang menyenangkan untuk siswa. Karena, pada pelaksanaan pembelajaran secara tatap muka, banyak didapati siswa yang mengalami ketertinggalan materi yang membuat siswa merasa cemas akan nilai yang akan mereka dapat nanti (Hardiansyah dkk, 2021: 5847).

Kecemasan adalah reaksi normal pada kondisi yang sangat menekankan bagi hidup seseorang. Secara umum, kecemasan yang dialami pada anak-anak di umur sekolah adalah kekhawatiran atau ketakutan terhadap situasi tertentu yang dapat menimbulkan ketegangan karena ketidakpastian di masa depan salah satunya adalah kecemasan pada remaja. Kecemasan yang biasanya dialami oleh remaja, sebab di umur tersebut bisa disebut sebagai umur yang belum stabil untuk menjalani suatu kondisi-kondisi yang tak terduga (Fitria Linda, 2020: 1-2).

Kecemasan ialah ciri dari ketakutan yang tak pasti, yang berkaitan dengan rasa ragu, dan tak berdaya. Rasa cemas sangatlah sering dialami semua orang saat dimunculkan situasi atau kondisi yang tidak mengenakan maka kejadian itu menimbulkan ketegangan pada seseorang. Rasa cemas secara teratur dirasakan dan timbul atas respon tubuh pada perubahan yang timbul dan dituntut dalam situasi tersebut untuk penyesuaian diri. Keadaan ketegangan pada remaja tak bisa

dihiraukan begitu saja sebab bisa berdampak pada perbaikan dan perkembangan mereka di masa depan.

American Psychological Association (APA), menjelaskan bahwa kecemasan ialah suatu kondisi emosional yang timbul ketika seseorang sedang bingung, dan dikenali dengan perasaan tegang, pemikiran yang membuat orang tersebut merasa prihatin dan diikuti dengan respon fisik (jantung berdebar kencang, tekanan darah naik, dll).

Kecemasan belajar dialami siswa didalam kegiatan belajar mengajar ini, siswa tidak dapat meyerap materi yang di pelajari ataupun yang dijelaskan oleh guru mata pelajaran secara cepat dan sulit untuk memahami materi yang dipelajari. Jika kecemasan ini terjadi pada diri peserta didik yang cenderung berefek negatif yangmana kecemasan yang dirasakan oleh siswa akan makin banyak memupukkan keraguan pada siswa sebab merasa ditinggal dan sulit mengenali mata pelajaran maupun materi yang selanjutnya.

Ketika dimulai uji coba pembelajaran tatap muka lagi, remaja akan mulai menyesuaikan kembali dengan suasana baru dan bersosialisasi dengan teman-teman baru. Hal tersebut, sering menyebabkan remaja akan merasakan khawatir apakah mereka akan diterima secara baik oleh lingkungan dan orang-orang baru atau tidak. Remaja juga merasakan cemas tentang belajar tatap muka apakah mereka dapat mengikuti materi dengan baik atau tidak, di karenakan mereka akan merasakan perbedaan yang pada mulanya pembelajaran secara daring (*online*) kembali kepada belajar tatap muka.

Apabila kecemasan terus dibiarkan, akan membawa sejumlah dampak negatif karena berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa, khususnya kecemasan siswa dalam kegiatan belajar mengajar disekolah.

Kesehatan jiwa mengarah pada kesehatan segala aspek perkembangan seseorang, baik fisik atau psikis. Kesehatan mental juga berlingkup pada usaha mengelola stres, ketidak mampuan mengadaptasikan diri, berinteraksi dengan orang lain, dan mengambil keputusan.

Perhatian kepada kesehatan mental bagi siswa sangatlah penting. Cara mengatasinya adalah dengan membangun komunikasi yang baik dengan anggota

keluarga dirumah, teman, dan lingkungan sekitar. Individu diminta untuk mengenali dirinya sendiri serta menerima kelemahan yang ada di dirinya dan fokus kepada kondisi yang akan menjadi kelebihan yang dimilikinya (Uni, 2019: 1-2).

Namun, kesehatan mental yang ada pada setiap individu berbeda saat mengalami kekuatan dalam pengembangannya. Sebab, pada esensinya manusia didepankan pada keadaan di mana ia diharuskan mengentaskannya dengan berbagai pilihan dalam pemecahannya. Ada kalanya, tak sedikit orang yang pada saat-saat tertentu mengalami permasalahan kesehatan mental dalam kehidupannya (Fakhriyani, 2019: 10).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh Mardiaty, dkk, (2021: 6201), ditemukan bahwa minat siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan model belajar online lebih besar khususnya 76,5% dibandingkan dengan model belajar *offline* yaitu sebesar 76,4%.

Kecemasan adalah keadaan mental yang jelas dirasakan oleh orang-orang ketika mereka merasakan ancaman terhadap sesuatu yang belum jelas. Jika cemas yang terjadi dirasakan terus menerus hingga mengganggu aktivitas sehari-hari pada individu, tentu dapat menurunkan kondisi sehat mentalnya.

Jika situasi ini tidak ditangani, itu pasti akan membahayakan. Seperti diketahui dari kutipan Tribunnews.com bahwa dr. Natalia mengatakan ada beberapa tanda depresi pada anak saat pembelajaran tatap muka dimulai kembali, yakni anak menarik diri dari lingkungan sosialnya dan anak menjadi tegang atau takut di lingkungan sosialnya. Hal ini akan menyebabkan kelompok rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Berdasarkan pra penelitian mengenai kecemasan belajar siswa pasca daring, didapati hasil observasi dan wawancara awal dengan guru bimbingan konseling dan siswa kelas IX di sekolah MTs Cerdas Murni Tembung, menunjukkan bahwa teridentifikasi rasa cemas yang dialami oleh siswa adalah masih canggung untuk beradaptasi kembali dengan teman yang lainnya, karena sudah nyaman dan terbiasa dengan belajar daring. Beberapa siswa juga merasa cemas karena takut tidak biasa memperoleh materi yang disampaikan dengan guru secara maksimal, karena mereka akan merasa berbeda dari awalnya belajar *online* kembali lagi menjadi

offline. Sehingga banyak siswa yang mengalami rasa cemas ketika menghadapi pembelajaran *offline* kembali dimulai. Diantaranya juga takut akan tidak mendapatkan hasil nilai yang tidak memuaskan.

Selanjutnya peneliti menanyakan beberapa hal kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah MTs Cerdas Murni Tembung, mengenai cara guru BK mengatasi siswa/i yang memiliki rasa cemas pada saat pembelajaran tatap muka kembali dimulai yang dilakukan kurang efektif, yaitu guru BK berkolaborasi dengan guru mata pelajaran ataupun wali kelas dengan cara menyemangati kegiatan belajar mengajar pada diri individu untuk berkonsentrasi yang baik, santai, sabar dalam memahami materi yang sedang dipelajari, dan membentuk perilaku siswa untuk menjadi yang lebih baik lagi karna lamanya belajar dirumah.

Fenomena yang terjadi di MTs Cerdas Murni Tembung tersebut, yaitu pada saat pasca daring yang kegiatan belajar mengajar sudah mulai kembali normal (tatap muka) dari hasil pengamatan oleh guru BK mengatakan bahwa yang menjadi satu tantangan bagi seorang peserta didik yang memiliki rasa cemas berlebihan, seperti sulit dalam memahami maupun menerima informasi yang diberikan oleh guru, dan cemas akan kegagalan dalam pembelajaran karena berdampak pada penilaian.

Peralihan proses belajar mengajar dari metode *daring* ke metode *luring* (tatap muka) mendorong peneliti untuk meneliti perubahan yang dirasakan oleh siswa, seperti sulit memahami berbagai informasi, cemas akan kegagalan dalam pembelajaran yang kembali normal (tatap muka) dan sebagainya. Inilah yang melatar belakangi penulis meneliti dengan judul **“Hubungan Kecemasan Belajar Siswa Pasca Daring Dengan Kesehatan Mental Siswa di MTs Cerdas Murni Tembung”**

1.2. Identifikasi Masalah.

Sesuai dengan latarbelakang yang sudah ditetapkan sebelumnya, peneliti mengidentifikasi isu-isu yang muncul antara lain:

1. Adanya kecenderungan peserta didik merasa cemas akan kegagalan dalam pembelajaran tatap muka kembali dimulai pasca daring.
2. Adanya peserta didik yang mengalami sulit berkonsentrasi dalam pembelajaran tatap muka yang diselenggarakan kembali oleh sekolah.

1.3. Batasan Masalah.

Dari banyaknya identifikasi permasalahan yang disarankan, tidak seluruh masalah bisa didiskusikan mengingat keterbatasan penulis dalam hal potensi, waktu, dana, dan untuk membuat kajian lebih terarah, perlu dilakukan pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas yaitu mengenai “Hubungan Kecemasan Belajar Siswa Pasca Daring Dengan Kesehatan Mental Siswa di MTs Cerdas Murni Tembung”.

1.4. Rumusan Masalah.

Berdasarkan penjelasan pada latarbelakang diatas, maka permasalahan yang dirumuskan pada penelitian ini ialah, “Apakah terdapat hubungan antara kecemasan belajar siswa pasca daring dengan kesehatan mental siswa di MTs Cerdas Murni Tembung?”

1.5. Tujuan Penelitian.

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk menjawab masalah yang sudah disampaikan yakni untuk mengetahui Hubungan Kecemasan Belajar Siswa Pasca Daring Dengan Kesehatan Mental Siswa di MTs Cerdas Murni Tembung.

1.6. Manfaat penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini disarankan bisa dimanfaatkan dan menambahkan ilmu wawasan bagi penulis maupun pembaca tentang hubungan kecemasan belajar siswa pasca daring dengan kesehatan mental siswa di MTs Cerdas Murni Tembung.

2. Manfaat Praktis.

a. Manfaat Bagi Peneliti.

Memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung mengenai hubungan kecemasan belajar siswa pasca daring dan kesehatan mental siswa.

b. Manfaat Bagi Guru.

Memberikan informasi dan masukkan kepada guru untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar yang dialami peserta didiknya.

c. Manfaat Bagi Sekolah.

Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada sekolah bahwa perhatian guru didalam kegiatan belajar mengajar harus memberikan informasi yang jelas demi keberhasilan siswa dalam belajar.

d. Manfaat Bagi Siswa.

Penelitian ini diharapkan agar dapat meningkatkan semangat belajar siswa dan mengurangi kecemasan belajar yang dialaminya.