

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak kemunculannya pada akhir 2019, corona virus 2019 (COVID-19) telah menyebar ke seluruh dunia, berdampak pada kehidupan sehari-hari, fungsi ekonomi, dan hasil kesehatan di sebagian besar negara. Di Januari 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (2020) menyatakan penyebaran COVID-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat internasional kekhawatiran, dan pada Maret 2020, WHO telah menyatakannya sebagai pandemi. Sejak deklarasi ini, sekolah, tempat kerja, dan layanan klinis telah berubah secara dramatis, beralih ke pembelajaran jarak jauh, pekerjaan, dan layanan. Selain mengubah cara kita bekerja, belajar, dan terlibat dengan orang lain dalam masyarakat, pandemi COVID-19 telah menyebabkan krisis kesehatan internasional. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penyakit ini memiliki dampak negatif yang tidak proporsional pada populasi minoritas. Konsep ini menjelaskan agar dapat memutuskan mata rantai penyebaran COVID-19 setiap masyarakat harus menjaga jarak minimal 2 meter, menghindari kerumunan, dan mengurangi interaksi langsung.¹

Sistem pendidikan di Indonesia sedang mengalami tantangan baru yang disebabkan karena adanya wabah virus Covid-19, yang menyebabkan seluruh sistem pembelajaran di lembaga pendidikan dialihkan kepada metode pembelajaran online atau dalam jaringan (daring). Adanya gangguan dalam proses pembelajaran menyebabkan terjadinya beberapa perubahan terhadap peserta didik yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kecemasan belajarnya. Permasalahan di dalam pendidikan tersebut merupakan prioritas utama yang harus dipecahkan, salah satunya menyangkut tentang masalah kualitas pendidikan. Kualitas pendidikan saat ini tengah mengalami tantangan sebagai dampak mewabahnya Covid-19. Covid-19 menjadi pandemi global yang penyebarannya begitu mengkhawatirkan. Akibatnya pemerintah harus bekerja sama untuk menekan laju penyebarannya dengan mengeluarkan kebijakan agar seluruh warga masyarakat untuk melakukan social distancing atau menjaga jarak.²

¹ Margaret, Paulina, dkk. "The impact of the COVID-19 pandemic on the health, wellbeing, and access to services of people with intellectual and developmental disabilities". Penelitian Disabilitas Perkembangan. 114 (2021) 103985.

² "Kebijakan 'Social' dan Physical Distancing' Harus Libatkan Tokoh Sampai RT/RW," Sekretariat Kabinet Republik Indonesia, diakses 04 Agustus 2021, <https://setkab.go.id/kebijakan-social-dan-physical-distancing-harus-libatkan-tokoh-sampai-rt-rw/>.

Dampak masif dari pandemi COVID-19 telah memaksa sektor formal dan informal untuk menghentikan kegiatan usahanya, dengan bagian pendidikan tidak terkecuali. Salah satu dampak dari pandemi COVID-19 khususnya di bidang pendidikan adalah penutupan kegiatan belajar mengajar di sekolah, beralih ke belajar dari rumah. Belajar dari rumah adalah reformasi pendidikan terjadi di seluruh dunia, dengan orang tua mendidik anak-anaknya di rumah, dan di berbagai tempat kecuali sekolah (Cahapay, 2020).³

Sebenarnya pembelajaran daring ini bukan hal baru bagi Indonesia, model pembelajaran ini telah dikembangkan sejak tahun 2013 sebagai alternatif pembelajaran, artinya sebelum adanya wabah virus ini, Indonesia telah mengaplikasikan metode tersebut. Tetapi tidak semua lembaga yang mengaplikasikan, terutama sekolah-sekolah yang berada di pedesaan. Dengan adanya wabah virus ini, membuat dan mengharuskan seluruh sekolah, perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya menggunakan metode pembelajaran daring tanpa terkecuali, dengan tujuan agar proses pembelajaran tetap berjalan meskipun harus dilakukan di rumah masing-masing.⁴

Pada saat ini kondisi belajar mengajar disesuaikan dengan aturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pemerintah telah menetapkan berbagai instrumen kebijakan sehubungan dengan kondisi pandemi ini dengan menerapkan pendidikan jarak jauh. Kebijakan penyelenggaraan pendidikan, sebagaimana telah diketahui untuk penerapannya, dari sifat *fokus* pendidikan menjadi *lokus* pendidikan. Artinya, terdapat *diversity* kebijakan antar masing-masing daerah yang terdampak. Ada yang menetapkan pola pembelajarannya dengan memanfaatkan jaringan TV lokal, menggunakan radio, dan memanfaatkan jaringan internet seperti WhatsApp, Google Classroom, Zoom, dan lain sebagainya. Kebutuhan akan teknologi pada masa pembelajaran jarak jauh ini memaksakan peserta didik dan pendidik untuk beradaptasi dengan maksimal, seperti pemenuhan fasilitasnya seperti smartphone, laptop, TV mereka juga harus memahami penggunaannya.

Setiap peserta didik mempunyai persepsi yang berbeda tentang belajar. Beberapa peserta didik memandang bahwa belajar merupakan hal yang menyenangkan dan beberapa peserta didik lainnya merasakan kecemasan ketika belajar. Peserta didik yang

³ Nurussakinah Daulay, "Home education for children with autism spectrum disorder during the COVID-19 pandemic: Indonesian mothers experience". Jurnal Research In Develpmental Disabilities 114 (2021) 103954.

⁴ Adhetya, Cahyani, dkk. "Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19". Jurnal Pendidikan Islam. Vol.3 No.01 2020, 2338-4131.

menganggap belajar adalah hal yang menyenangkan maka akan berpikir positif tentang belajar namun tidak untuk peserta didik yang menganggap dirinya tidak mampu maupun tidak siap untuk melakukan kegiatan pembelajaran, sehingga timbul dalam dirinya kekhawatiran dan kecemasan dalam belajar. Pada penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020) menemukan bahwa menjalani pembelajaran jarak jauh pada kondisi Covid-19 saat ini, siswa mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi karena beberapa faktor yaitu karena kesulitan memahami materi, sulit mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Penelitian ini membuktikan bahwa secara psikologis, pembelajaran jarak jauh menyebabkan kekhawatiran serta kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa. Orang tua pun mengakui bahwa banyak anak mereka yang mengalami stress akibat tugas yang banyak selama pembelajaran daring seperti ini.⁵

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang, kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup. Kata “kecemasan” menggambarkan perasaan gugup atau takut yang kita alami ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit di dalam hidup kita.

Dengan pembelajaran saat ini, kecemasan yang sering dialami sebagian peserta didik biasanya berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang diberikan di sekolah, termasuk pada siswa SMA. Banyak faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan belajar termasuk merasakan kebosanan atau merasakan kecemasan ketika menghadapi tugas-tugas akademik dari sudut pandang kesulitan tugas dan skill yang dimiliki individu terkait tugas akademik yang mereka kerjakan.⁶

Demikian pula halnya dengan siswa di SMA Negeri 1 Bangun Purba yang terdapat kasus kecemasan siswa belajar daring. Kecemasan merupakan salah satu penghambat dalam proses pembelajaran di dalam lembaga pendidikan. Bahkan banyak para ahli mengakui bahwa kecemasan sangat berpengaruh dengan motivasi belajar siswa. Ketakutan yang tidak nyata, maupun perasaan terancam padahal sebenarnya tidak mengancam.

⁵ Difa Kartika. “Faktor-Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sorolangan”. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol 4 No. 3. 2020

⁶ Dennis Greenberger, dkk. 2004. *MANAJEMEN PIKIRAN: Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*. Bandung; Mizan Pustaka, h. 209

Cara untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring ini dengan memberikan layanan bimbingan konseling yaitu layanan konseling individu, karena dengan menggunakan layanan ini siswa akan mengeluarkan emosinya yang masih terpendam dan mengatakan apa yang seharusnya siswa katakan. Agar nantinya semua keluhan siswa ini keluar dan memberikan kepuasan tersendiri dan akan menimbulkan motivasi belajar. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Apriliyanti Ningsih (2019) menemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar sehingga diberikan layanan konseling individu dimana siswa dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menaikkan tingkat motivasi belajarnya. Guru BK sudah memberikan layanan yang tepat dengan memberikan konseling individu hanya saja masih ada kendala yaitu kurangnya waktu. Dengan begitu kegiatan konseling individu sangat penting dilakukan disekolah, hal itu agar guru BK bisa mengidentifikasi apasebenarnya yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan belajar ketika proses pembelajaran berlangsung.⁷

Teknik layanan konseling individu ini merupakan kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling, dan dianggap tepat untuk membantu siswa keluar dari masalah yang tengah dihadapinya.⁸ Konseling individu berpengaruh besar dalam peningkatan motivasi belajar siswa karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri siswa baik cara berpikir, emosi, dan perilaku.

Sehubungan dengan kecemasan siswa belajar daring teknik layanan konseling individu dapat membantu siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi. Dengan demikian, siswa yang mengalami kecemasan belajar daring berdampak pada motivasi belajar yang rendah selama mereka memiliki, yaitu: (1) membantu klien untuk meminimalisasi kecemasan, (2) mendorong kemampuan inteligensi klien mengekspresikan berbagai hal sesuai dengan emosinya, (3) membantu klien memahami emosi diri sendiri, (4) membantu klien untuk meningkatkan motivasi belajar seoptimal mungkin.⁹

⁷ Ningsih, Apriliyanti. "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAS

⁸ Nova, Laeli. "Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTs Miftahul Ulum Merabung IIPugung". Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 3. No 1. 2016.

⁹ Ulinnuha Nuraini, "Layanan Konseling Individu dalam Membantu Penyesuaian Sosial Siswa di SMP PIRI I YOGYAKARTA" (ttp.: t.t) Diakses 12 Maret 2018 dari situs:

Peneliti dapat mengentaskan masalah ini dengan bekerja sama dengan guru BK hal ini dapat memudahkan pencarian permasalahan yang dihadapi siswa yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti masalah ini sehingga dapat menambah pengetahuan dalam menyikapi dan menindak lanjuti permasalahan yang ada di sekolah, terutama hal ini bermanfaat bagi guru pembimbing yang bertugas memberikan layanan bimbingan di sekolah. Maka dengan ini penulis mengambil judul **“Penerapan Layanan Konseling Individu untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Belajar Daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat dikemukakan identifikasi masalah:

1. Masih adanya kecemasan siswa belajar daring.
2. Masih banyak siswa yang malas mengisi absensi dan mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

C. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan siswa dalam belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba?
2. Bagaimana tahapan layanan konseling individu yang diberikan guru BK dalam meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba?

D. Tujuan Penelitian

Untuk dapat memahamai tujuan penelitian ini, perlu diketahui bahwa penelitian ini adalah bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan kondisi kecemasan siswa belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba.
2. Untuk mendeskripsikan teknik layanan konseling individu dapat meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini

mempunyai kegunaan atau manfaat. Adapun manfaat atau kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memperkaya wawasan, serta dapat mengembangkan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya mengenai teknik konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring.
- b) Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan bimbingan konseling khususnya dalam membantu peserta didik untuk menyelesaikan permasalahannya.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan bantuan secara praktis dalam rangka meningkatkan kemampuan memecahkan masalah pada siswa dengan cara guru BK dapat memberikan layanan informasi mengenai motivasi-motivasi belajar serta beberapa informasi untuk memahami diri sendiri.
- b) Memberikan masukan positif yang dapat membangun motivasi agar meminimalisasi kecemasan siswa dengan cara guru BK dapat membuat kegiatan rutin seperti layanan bimbingan kelompok dimana siswa dapat bertukar pikiran dalam forum diskusi yang membangun motivasi belajar siswa nantinya.
- c) Sebagai bahan rencana pemberian layanan kepada siswa oleh guru dengan cara guru BK dapat membuat RPL sesuai dengan kebutuhan atau masalah yang dihadapi siswa.