

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teoritis

1. Belajar Daring

a. Pengertian Belajar Daring

Pembelajaran daring atau online learning merupakan model kegiatan belajar maupun mengajar yang dilakukan dengan jaringan (internet) jarak jauh, dengan bantuan alat perantara seperti (gadget, laptop, smartphone). Untuk bisa terhubung ke dalam forum belajar mengajar via daring dibutuhkan bantuan akses internet sebagai penghubung antar perangkat yang digunakan oleh pelajar dan pengajar maupun untuk mengeksplorasi. Hal yang menguntungkan dari peserta didik yang berinteraksi dalam program online, salah satunya dapat meningkatkan kinerja peserta didik. Siswa dapat dengan mudah melakukan diskusi yang berfokus pada topik pembelajaran seperti kelas tradisional. Karakteristik yang paling menonjol dari pembelajaran online adalah memberikan kemudahan dan fleksibilitas bagi pengajar dan pelajar terutama untuk menentukan jadwal belajar online dengan tidak mementingkan lokasi.¹

Pendidikan menekankan kontrol yang sangat sistematis dan ketat terhadap proses pembelajaran, dengan memberikan keleluasan kepada pembelajar untuk mengembangkan strategi belajarnya. Dilihat dari metode penyampaian materi pembelajaran yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung melahirkan sistem pendidikan konvensional dengan cara tatap muka dan sistem pendidikan jarak jauh.

Pembelajaran jarak jauh bukanlah sesuatu yang baru di dunia pendidikan. Proses pembelajarannya bisa dilakukan dengan

¹ Zulkifli, Fatmawati, Nursakina rahman,dkk. 2020. *Berkarya Bersama di Tengah Covid-19*. Sulawesi Selatan; IAINParepare Nusantara Pres, h. 96.

mengirimkan berbagai materi pembelajaran dan informasi dalam bentuk cetakan, buku, CD-ROM, atau video langsung ke alamat pembelajar. Pembelajaran jarak jauh akan efektif dibandingkan pembelajaran konvensional jika sebelumnya membuat suatu *web based distance learning* yang mempertimbangkan berbagai aspek yang perlu serta *trade-off*-nya. Pembelajaran jarak jauh akan efektif jika melibatkan interaksi antara pembelajar dengan pengajar, pembelajar dengan pembelajar, pembelajar dengan media, (termasuk fasilitas) pembelajaran. Dalam *web based distance learning* pengajar dan pembelajar memerlukan fasilitas internet untuk tetap menjaga konektivitasnya sehingga dapat menentukan kesinambungan suatu pembelajaran jarak jauh.

Menurut Dogmen ciri-ciri pembelajaran jarak jauh adalah adanya organisasi yang mengatur cara belajar mandiri, materi pembelajaran disampaikan melalui media, dan tidak ada kontak langsung antara pengajar dan pembelajar. Menurutnya pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yang menekankan pada cara belajar mandiri (*self study*). Belajar mandiri diorganisasikan secara sistematis dalam menyajikan materi pembelajaran, pemberian bimbingan kepada pembelajar, dan pengawasan untuk keberhasilan belajar pembelajar.

Stewart, Keagen dan Holmberg (Juhari, 1990) membedakan 3 teori utama tentang pembelajaran jarak jauh yaitu teori otonomi dan belajar mandiri, industrialisasi pendidikan, dan komunikasi interaktif. Pendidikan jarak jauh mengandung pengertian pemisahan pengajar dan pembelajar (walau tidak sepenuhnya). Kemandirian pembelajar diharapkan relatif lebih tinggi dari pada kemandirian pembelajaran yang interaktif.

Pembelajaran jarak jauh diharapkan dapat mengatasi masalah kesenjangan pemerataan kesempatan, peningkatan mutu, relevansi, dan efisiensi dalam bidang pendidikan yang disebabkan oleh berbagai hambatan jarak, tempat, dan waktu. Untuk itu, penyelenggaraan

pembelajaran jarak jauh harus sesuai dengan karakteristik pembelajaran, tujuan pembelajaran, dan proses pembelajaran. Dengan demikian, tujuan pembelajaran jarak jauh adalah untuk memberikan kesempatan pendidikan kepada warga masyarakat yang tidak dapat mengikuti pembelajaran konvensional secara tatap muka.²

Pada tingkat satuan pendidikan, pemerintah harus mempersiapkan tenaga pendidik yang berkualitas, mampu beradaptasi dengan perubahan, ahli dan terampil dalam bidang teknologi serta memiliki kompetensi keilmuan yang selalu melakukan pengembangan dirinya melalui berbagai kesempatan pelatihan dan juga seminar-seminar yang banyak diselenggarakan pada masa pandemi.

Kelangsungan pendidikan selama pandemi akan tergantung pada berbagai faktor, seperti tingkat persiapan sekolah, kesiapan orangtua/keluarga, serta kesiapan guru. Bagaimanapun, kompetensi guru menjadi penentu utama keberhasilan proses pembelajaran, termasuk di Indonesia. Guru akan berusaha sedapat mungkin agar kegiatan pembelajaran yang dilakukan berhasil. Guru berperan sebagai pengorganisasi lingkungan belajar dan sekaligus sebagai fasilitator belajar. Untuk memenuhi itu, maka guru haruslah memenuhi aspek bahwa guru sebagai: model, perencana, peramal, pemimpin, dan penunjuk jalan atau pembimbing ke arah pusat-pusat belajar.

Salah satu instrumen pendukung keberhasilan dari pembelajaran yang dilakukan pada masa pandemi ini adalah kesiapan dari para siswa pada lembaga pendidikan untuk melakukan proses daring. Ada banyak faktor yang mempengaruhinya, namun agaknya penting untuk dikemukakan mengenai apa substansi dari pembelajaran jarak jauh bagi siswa. Selain persoalan kuota internet, jaringan/sinyal dan juga ketersediaan perangkat bantu dalam pembelajaran, ditemukan juga motivasi dan dukungan dari pihak keluarga para siswa. Semestinya

² Munir. 2012. *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung; CV Alfabeta, h. 15.

kebijakan ini juga tetap mengedepankan kebutuhan para siswa berdasarkan tingkat pendidikannya. Oleh karena itu, sangat diperlukan kesiapan pendidik, kurikulum yang relevan, sumber belajar, serta dukungan perangkat dan jaringan yang memadai agar proses komunikasi antar peserta didik dan pendidik dapat berjalan dengan lancar. Kondisi saat ini belum dapat dikatakan ideal, sebab masih ditemukan berbagai macam bentuk hambatan.

Sebagai upaya dalam mengatasi berbagai kendala tersebut, maka menteri pendidikan mengeluarkan kebijakan yang dapat dijadikan sebagai pedoman bagi setiap pihak dalam melaksanakan pembelajaran pada masa pandemi ini, hal ini dapat dilihat dalam SE-Mendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang *Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-2019)*.³

b. Sumber Belajar dalam Pembelajaran Daring

1. Zoom adalah salah satunya aplikasi yang dapat digunakan dengan cara melakukan pembelajaran secara virtual aplikasi zoom dapat mempertemukan antara peserta didik dengan pengajar secara virtual atau video sehingga proses pembelajaran dapat tersampaikan secara baik.
2. Google Class, merupakan aplikasi ruang kelas dalam google classroom pengajar dapat lebih mudah membagikan materi disusun bahkan pada google classroom pengajar dapat memberi waktu pengumpulan tugas sehingga peserta didik tetap diajarkan disiplin.
3. WhatsApp adalah aplikasi yang sangat populer saat ini, aplikasi WhatsApp ini adalah aplikasi gratis yang mudah digunakan dan telah menyediakan fitur endskripsi untuk melakukan

³ Akrim, dkk. 2020. "*Book Chapter Covid-19 & Kampus Merdeka di Era New Normal*". Medan; UMSU Press, h. 16.

percakapan baik dengan mengirim teks, suara maupun video, WhatsApp merupakan aplikasi yang paling diminati masyarakat dalam berkomunikasi melalui internet.

4. Youtube merupakan aplikasi untuk mengupload video, youtube banyak digunakan untuk berbagi video, di mana youtube kini juga digunakan dalam pembelajaran online digunakan sebagai sumber belajar dalam pembelajaran. Youtube adalah salah satu media yang menunjang pembelajaran berbasis internet atau online yang dapat memvisualisasikan teknik dan materi pembelajaran yang baik melalui youtube.⁴

c. Manfaat Pembelajaran Daring

Menurut Meidawati, dkk (2019) manfaat pembelajaran daring learning dapat membangun komunikasi dan diskusi yang sangat efisien antara guru dan dengan murid, kedua siswa saling berinteraksi dan berdiskusi antara siswa yang satu dengan yang lainnya tanpa melalui guru, ketiga dapat memudahkan berinteraksi antara siswa guru, dengan orang tua, keempat sarana yang tepat untuk ujian maupun kuis, kelima guru dapat dengan mudah memberikan materi kepada siswa berupa gambar dan video selain itu murid juga dapat mengunduh bahan ajar tersebut, keenam dapat memudahkan guru membuat soal dimana saja dan kapan saja tanpabatas waktu.

Pembelajaran daring juga memberikan metode yang efektif, seperti berlatih dengan adanya umpan balik terkait, menggabungkan kolaborasi kegiatan dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan siswa yang menggunakan simulasi dan permainan (Ghirardini, 2011).

Pembelajaran daring juga dapat mendorong siswa tertantang dengan hal-hal baru yang mereka peroleh selama proses belajar, baik teknik interaksi dalam pembelajaran maupun penggunaan media- media

⁴ Mela Yuliani. Janner Simarmata, dkk. 2020. *Pembelajaran Daring untuk Pendidikan: Teori dan Penerapan*. Medan; Yayasan Kita Menulis, h. 5.

pembelajaran yang beraneka ragam. Siswa juga secara otomatis, tidak hanya mempelajari materi ajar yang diberikan guru, melainkan mempelajari cara belajar itu sendiri.⁵

d. Prinsip Pelaksanaan Pembelajaran Daring

Prinsip pelaksanaan pembelajaran daring dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip yang tertuang dalam surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, yaitu:

- 1) Keselamatan dan kesehatan lahir batin peserta didik, pendidik, kepala satuan pendidikan dan seluruh warga satuan pendidikan menjadi pertimbangan utama dalam pelaksanaan pembelajaran daring.
- 2) Pembelajaran daring dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum.
- 3) Pembelajaran daring dapat di fokuskan pada pendidikan kecakapan hidup, antara lain mengenai pandemi Covid-19.
- 4) Materi pembelajaran bersifat inklusif sesuai dengan usia dan jenjang pendidikan, konteks budaya, karakter, dan jenis kekhususan peserta didik.
- 5) Aktivitas dan penugasan dalam pembelajaran daring dapat bervariasi antar daerah, satuan pendidikan dan peserta didik sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses terhadap fasilitas pembelajaran daring.
- 6) Hasil belajar peserta didik selama pembelajaran daring diberi umpan balik yang bersifat kualitatif dan berguna dari guru tanpa diharuskan memberi skor/nilai kuantitatif.

⁵ Albert Efendi Pohan. 2020. *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Jawa Tengah; CV Sarnung Untung, h. 7.

- 7) Mengedepankan pola interaksi dan komunikasi yang positif antara guru dengan orang tua/wali.⁶

e. Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Daring

1. Kelebihan

Amesti & Hamid menyatakan bahwa keuntungan penggunaan pembelajaran online yaitu pembelajaran yang bersifat mandiri dan interaktivitas tinggi, sehingga mampu meningkatkan tingkat ingatan, memberikan lebih banyak pengalaman belajar, dengan teks, audio, video, dan animasi yang semuanya digunakan untuk menyampaikan informasi, dan juga memberikan kemudahan dalam menyampaikan berbagai materi, memperbarui isi, mengunduh, dan para siswajuga bisa mengirim email kepada siswa lain, mengirim komentar pada forum diskusi, memakai ruang chat, hingga link video conference untuk berkomunikasi langsung.

Windhiyana, adapun kelebihan dalam melakukan pembelajaran online, salah satunya adalah meningkatkan kadar interaksi antara siswa dengan guru, pembelajaran dapat dilakukan dimana dan kapan saja (*time and place flexibility*), menjangkau peserta didik dalam cakupan yang luas (*potencialto reach a global audience*), dan mempermudah penyempurnaan dan penyimpanan materi pembelajaran (*easy updating of content as well as archivable capabilities*).

2. Kekurangan

Reza, menyatakan bahwa pembelajaran daring memiliki banyak kelemahan-kelemahan yang perlu kita ketahui. Hal ini harus dijadikan sebagai bahan evaluasi dan tindak lanjut untuk diperbaiki dimasa yang akan datang. Beberapa kelemahan dari pembelajaran daring dari berbagai aspek di antaranya:

- a) Kesehatan, menjadi point terpenting bagi kehidupan,

⁶ R. Gilang. K. 2020. *Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Era Covid-19*. Jawa Tengah; Lutfi Gilang, h. 84.

pembelajaran daring dengan media gadget/laptop yang cukup lama akan memberikan dampak buruk terhadap kesehatan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Cancan, 2010) “Efek Radiasi Gelombang Elektro Magnetik Ponsel Terhadap Kesehatan Manusia”. Di dalam penelitian ini disebutkan bahwa radiasi ponsel ternyata hampir sama dengan dampak radiasi elektromagnetik yang ditimbulkan oleh radar pesawat. Radar pesawat ini di duga memiliki dampak merugikan bagi manusia yang tinggal disekitar wilayah instalasi radar. Radiasi radar tersebut dapat mengatasi molekul air yang ada dalam tubuh manusia. Jika intensitas radiasi elektromagnetiknya cukup kuat, maka molekul-molekul air terionisasi, dampak yang ditimbulkan mirip dengan akibat yang ditimbulkan oleh radiasi nuklir.

- b) Bagi sekolah/satuan pendidikan, Pembelajaran daring tentunya membutuhkan persiapan yang cukup matang dan layak bagi sekolah. Maka sekolah mau tidak mau harus memberikan banyak pengorbanan agar pembelajaran daring ini bisa terlaksana. Namun sudah diketahui bahwa tidak semua sekolah itu memiliki fasilitas dan keadaan yang bagus, bagi sekolah yang berada di pelosok tentunya hal ini akan sangat sulit untuk di implementasikan karena terlalu banyak kendala yang dihadapi seperti tidak adanya sinyal internet, tidak punya hp, dan kurang layaknya fasilitas lain dalam mendukung pembelajaran daring.
- c) Bagi guru dan tenaga pendidik, guru dituntut untuk bisa menggunakan teknologi dan aplikasi-aplikasi yang digunakan dalam pembelajaran. Namun pada kenyataannya tidak semua guru mampu dan mau untuk mengikutinya, malah terdapat beberapa guru yang pada akhirnya memilih untuk berhenti mengajar hanya karena

tidak bisa menggunakan IT sebagai media mengajar. Beberapa faktor penghambat guru dalam pelaksanaan pembelajaran daring yaitu: masih banyak guru yang tidak menguasai teknologi; guru tidak memiliki fasilitas/media pendukung; kesulitan dalam memberikan penilaian; keterbatasan ruang dan waktu dalam proses mengajar; harus membuat perencanaan baru dalam pengajaran; bagi guru yang memiliki anak dirumah, kerepotan karena harus mengajarkan anaknya, tetapi juga harus mengajar muridnya.

- d) Bagi siswa, dampak dari pembelajaran daring ini tentu akan banyak dialami oleh siswa sebagai objek pembelajaran. Dari semua subjek satuan pendidikan, siswa ternyata paling terdampak selama proses pembelajaran daring. Mereka harus melakukan penyesuaian akademik, membatasi interaksi sosial dan mengalami perasaan yang negatif.⁷

2. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang langka dilaporkan karena tidak dianggap penting. Sukar untuk mengira jumlah orang yang menderita kecemasan sebab mayoritas penderita tidak konsultasi ke dokter. Kecemasan lebih sering dialami wanita dari pada pria. Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan mungkin dialami oleh kalangan keluarga tertentu dan kecemasan tidak sama dengan rasa takut sekalipun memang ada kaitannya.⁸

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan

⁷ Mela Yuliani. Janner Simarmata, dkk., h. 23.

⁸ Safitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta; Pustaka Populer Obor, h. 6.

keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Dradjat menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas yaitu cemas akibat mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa.⁹

Istilah kecemasan dalam Bahasa Inggris yaitu *anxiety* yang berasal dari bahasa latin *angustus* yang memiliki arti kata kaku, dan *ango, anci* yang berarti mencekik. Selanjutnya Steven Schwart, S mengemukakan kecemasan berasal dari kata latin dengan *anxius* yang berarti penyempitan atau pengecilan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan firasat dan somatik, ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernafas.¹⁰

Di dalam Al-Qur'an dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak di tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang bersebrangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam surah Al-Fajr ayat 27-30. Adapun ayat tersebut adalah sebagai berikut:

⁹ Dradjat. 2009. *Kesehatan Mental*. Jakarta; Gunung Agung, h. 261.

¹⁰ Dona Fitria Anisa & Ifdil. 2016. *Jurnal Tentang Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Padang; Universitas Negeri Padang. Padang, h. 94.

يَتَّيِبُهَا لِيَوْمٍ تَذُوقُهَا أَلْحُسْنُ أَنْفُسُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٧٧﴾ أَوْ جَعَلَتْ مِنْ ذِيكُورٍ ضَيْفَةً مِّنْ ضَيْفَةِ ﴿٧٨﴾
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٧٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتٍ ﴿٨٠﴾

Artinya: Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.¹¹

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah, terancam, dan sebagainya. Juga ada segi-segi yang ada diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula.¹²

Adapun pengertian menurut beberapa ahli dalam buku Manajemen Emosi adalah sebagai berikut:

- a) Menurut Freud (ahli psikoanalisis), menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.
- b) Menurut Suryabrata, kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego.
- c) Menurut Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
- d) Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai

¹¹ Departemen Agama RI. 2005. *Al-Qur'an dan Terjemahan Al-Hikmah*. Bandung; CV Penerbit Diponegoro, h. 594.

¹² Zainal aqib. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung; CV Yrama Widya, h. 45.

dengan keadaan peningkatan kejiwaan.

- e) Menurut Atkinson, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti khawatir dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas.
- f) Menurut Davis dan Palladino, kecemasan adalah memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau simptom psikologikal.
- g) Menurut Hall dan Lindzey, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.¹³

Beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah rasa takut khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang akan dikerjakan.

b. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Freud (Kendal dan Hammen, 1998), membedakan tiga macam kecemasan yakni:

- a) Kecemasan realita (*realita anxiety*), adalah kecemasan realita atau rasa takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.
- b) Kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan-perasaan bersalah.
- c) Kecemasan neuroti (*neurotik anxiety*) adalah rasa takut jang-jangan, insting-insting, akan lepas dari kendali dan menyebabkan pribadi seseorang berbuat sesuatu yang bisa membuatnya di hukum.¹⁴

¹³ Triantoro safaria. Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Yogyakarta; PT. Bumi Aksara, h. 49.

¹⁴ Triantoro safaria. Nofrans Eka Saputra. h. 53.

Sedangkan menurut Lazarus, mengemukakan yaitu:

- 1) *State anxiety* yaitu kecemasan sebagai suatu reaksi terhadap situasi tertentu. Jika situasi itu tidak ada maka kecemasannya pun akan hilang. Misalnya cemas ketika melihat keributan antar warga, cemas ketika melewati tempat yang sepi dan angker, dan saat ketika akan menghadapi ujian akhir.
- 2) *Trait anxiety* yaitu kecemasan yang menetap pada diri seseorang. Kecemasan model ini merupakan kecemasan disposisi/sifat dari individu itu sendiri yang pencemas sehingga kadang-kadang pada situasi yang sebenarnya tergolong biasa, dari bereaksi cemas. Misalnya orang ini memiliki sifat pencemas sehingga situasi apa saja yang menurutnya (penilaian subjektifnya) menakutkan maka hal tersebut akan memunculkan kecemasan dalam dirinya.

Sementara menurut Daniel Goleman dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence* kecemasan itu muncul dalam dua bentuk:

- a) Kognitif atau kecemasan yang muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan.
- b) Somatik yaitu kecemasan yang mengakibatkan adanya gejala-gejala fisiologis, seperti berpeluh, jantung berdebar-debar, atau ketegangan otot.¹⁵

Kecemasan juga dapat dibedakan antara kecemasan yang normal dan kecemasan yang abnormal (Gilmer), suatu kecemasan dianggap normal jika situasi yang sedang dihadapi oleh seseorang secara objektif memang mengandung bahaya seperti ancaman bom, adanya perang, atau kerusuhan antar kampung. Selain itu kecemasan dianggap sesuatu yang normal jika derajatnya masih tergolong ringan sehingga

¹⁵ Daniel Goelman. 2017. *Emotional Intelligence*. Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama, h. 90.

tidak mengganggu aktivitas sehari-hari orang tersebut. Sedangkan kecemasan dianggap abnormal jika situasi yang dihadapi oleh seseorang secara objektif sebenarnya tidak mengandung bahaya yang benar, namun secara subjektif oleh orang itu dianggap berbahaya. Misalnya cemas ketika akan mengikuti ujian nasional sehingga menyebabkan orang tersebut tidak sanggup untuk berpikir lagi, dan mengalami serangan panik.¹⁶

c. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Burns mengemukakan, emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas. Blackburn dan Davidson mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan, seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini:¹⁷



Menurut Blackburn dan Davidson, secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam kecemasan (situasi yang

¹⁶ Triantoro Safaria. 2005. *Autisme*. Yogyakarta; Graha Ilmu, h. 34.

¹⁷ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. h. 50.

mengancam), yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan atau pengamalan tersebut di olah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, ternyata individu tersebut akan mengalami kecemasan.¹⁸

d. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya gangguan kecemasan.

Zakiah Dradjat mengemukakan penyebab dari kecemasan itu adalah sebagai berikut:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini pula sering menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang

¹⁸ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. h. 51.

terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Adapun faktor kecemasan menurut Alex Sobur adalah sebagai berikut:

- a. *Emosional* yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- b. *Psikologis* yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki ataupun tidak.
- c. *Kognitif* yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.¹⁹

e. Reaksi yang ditimbulkan oleh Kecemasan

Menurut Priest bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf dibelakang leher, gelisah atau susah tidur, banyak keringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a) Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, perasaan seperti perasaan keprihatinan, ketagangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b) Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengancam dalam memecahkan masalah dan mengatasi

¹⁹ Alex Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung; CV Pustaka Setia, h. 346.

tuntutan lingkungan sekitarnya.

- c) Reaksi Fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

3. Layanan Konseling Individu

a. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan dua istilah yang tidak dapat dipisahkan mulai dari dipakainya konsep ini dalam pendidikan sampai sekarang. Kedua istilah ini mengandung makna yang berbeda sehingga para ahli dan praktisi bimbingan dan konseling telah memberikan berbagai sumbangsuhnya dalam memecahkan makna dari bimbingan dan konseling itu sendiri.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang-orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Selanjutnya ditambahkan bahwasanya konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Menurut Rogers konseling adalah serangkaian hubungan

kontak langsung dengan individu yang bertujuan memberikan bantuan kepadanya dalam mengubah sikap dan tingkah lakunya. Berbegai makna yang telah disumbangkan oleh para ahli, maka Hartono memberikan ciri-ciri yang lebih tegas, dan dapat dijadikan sebagai rujukan dalam menentukan kegiatan mana yang dapat dikategorikan sebagai konseling, di antaranya sebagai berikut:

- 1) Konseling sebagai profesi bantuan (*helping profession*);
- 2) Konseling sebagai hubungan pribadi (*relationship counselling*);
- 3) Konseling sebagai bentuk intervensi (*interventions repertoire*);
- 4) Konseling untuk masyarakat luas (*counselling or all*);
- 5) Konseling sebagai layanan psiko-pedagogis (*psycho-pedagogical service*).²⁰

b. Pengertian Konseling Individu

Istilah bimbingan atau “*guidance*” dalam bahasa Inggris dimaknai dengan menunjukkan, menentukan, atau mengemudikan. Secara harfiah istilah bimbingan (*guidance*) berasal dari bahasa Inggris dari akar kata “*guide*” yang berarti mengarahkan (*to direct*); memandu (*to pilot*); mengelola (*to manage*); menyetir (*to steer*). Adapun istilah konseling secara etimologi berasal dari bahasa latin “*consilium*”, yang berarti “*dengan*” atau “*bersama*”, dalam bahasa Inggris disebut dengan *counseling*, berasal dari akar *counsel*, yang berarti nasihat, anjuran, atau pembicaraan dengan bertukar pikiran.²¹

Konseling Individu sejak hari-hari awal gerakan konseling sudah di identifikasikan sebagai aktivitas inti dimana semua

²⁰ Ahmad Syarqawi, dkk. 2019. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Konsep dan Teori. Medan; Kencana h.13.

²¹ Ahmad Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta; Prenadamedia Group, h. 2.

aktivitas lain berfungsi efektif. Konseling adalah hubungan yang berupa bantuan satu-satu yang berfokus kepada pertumbuhan dan penyesuaian pribadi, dan memenuhi kebutuhan akan penyelesaian-problem dan kebutuhan pengambilan-keputusan. Bantuan ini merupakan proses berpusat-pada-klien yang menuntut kepercayaan diri konselor dan kepercayaan klien padanya.²²

Konseling individu memungkinkan peserta didik atau klien mendapat layanan langsung tatap muka atau secara perorangan dengan guru pembimbing “konselor” dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya.²³ Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan dengan cara *face to face* dalam rangka pengentasan permasalahan yang dialaminya agar klien/siswa dapat terbebas dari masalah yang membebani dirinya.

Konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang di hadapi klien. Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberi jasanya, maka masalah konseli akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.²⁴

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan

²² Robert L. Gibson & Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta;Pustaka Pelajar, h. 51.

²³ Prayitno, Eman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta; Rineka Cipta, h. 99.

²⁴ Muhammad Lamuddin. 2006. *Konsep-Konsep Bimbingan dan Konseling*. Bandung; Citapustaka Media, h. 20.

konseling individu adalah jantung hati pelayanan bimbingan dan konseling yang proses pemberian bantuannya dilakukan oleh orang-orang yang ahli kepada individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa, yang memiliki masalah agar orang yang di bimbing dapat terentaskannya masalah yang dialaminya.

Konseling individu adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling, karena jika menguasai teknik konseling individu berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan siswa karena pada konseling individu guru BK berusaha meningkatkan siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara bertatap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap dan perilaku.

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang nasihat menasihati, terdapat dalam surah Al-Ashr ayat 3:

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا
بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya: “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya menaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran” (QS. Al-

Ashr:3).²⁵

Pada ayat di atas bermakna: “Nasehat menasehati supaya menaati kebenaran “sebagiandari mereka menasehati yang lain akan kebenaran, yaitu keimanan, percaya, dan beribadah kepada Allah yang maha Rahman. “Dan nasehat menasehati supaya

²⁵ Kementerian Agama. 2010. *Al-Qur'an dan Tafsirnya Jilid 5*. Jakarta; Lentera Abadi, h. 682.

menetapi kesabaran” mereka saling menasehatkan kesabaran atas kesulitan, musibah, melakukan ibadah dan meninggalkan yang haram. Allah menetapkan bahwa seluruh umat manusia, merugi kecuali orang yang memiliki keempat hal berikut: beramal saleh saling menasihatkan kesabaran, sebab keselamatan manusia tidak ada, kecuali jika mereka menyempurnakan dirinya dengan iman dan amal saleh serta dengan menyempurnakan orang lain dengan nasehat dan petunjuk. Dengan demikian, dai menunaikan hak Allah dan hak para hamba.²⁶

c. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu

Tujuan umum layanan konseling individu adalah terentaskannya masalah yang di alami klien. Dengan terentaskannya, dia akan lebih mandiri dan mampu mengendalikan diri, sehingga; (a) terbebasnya masalah yang membebani dirinya, dan (b) lebih terbuka dalam berperilaku positif ke arah kondisi KES. Tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal, yakni fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.²⁷ Tujuan konseling dalam islam adalah:

- a. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, dan damai (muthmainnah), bersikap lapang dada 9 radhiyah dan mendapatkan pencerahan taufik dan hidayah tuhannya.
- b. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial di alam sekitar.
- c. Untuk menghasilkan kecerdasan emosi pada individu

²⁶ Syaikh Muhammad Ali Ash-Shabumi. 2011. *Shafwatul Tafasir Tafsir-Tafsir Pilihan*.

²⁷ Sofyan S. Willis. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung; Alfabeta, h.18.

sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, ketidaksetiakawanan, tolong-menolong, dan rasa kasih sayang.

- d. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual sehingga muncul keinginan untuk taat kepadanya mematuhi segala perintahnya serta ketabahan menerima ujiannya.
- e. Untuk menghasilkan potensi ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan yang baik dan benar.²⁸

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling individu adalah untuk mengentaskannya masalah yang di alami klien dan menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar.

d. Asas-Asas Layanan Konseling Individu

Dalam pelaksanaan layanan konseling individu ada beberapa asas yang perlu diterapkan yaitu:

1) Asas Kerahasiaan

Tidak pelak lagi, hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Untuk asas kerahasiaan menjadi jaminannya. Segenap rahasia klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian ini menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2) Asas Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan awal ini harus dipupuk dan dikuatkan.

²⁸ Samsul Munir Amin. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta; Amzah, h. 210.

Apabila penguatan kesukarelaan awal ini gagal dilaksanakan maka keterbukaan tidak akan terjadi dan kelangsungan proses layanan terancam kegagalan. Menghadapi klien yang non-self-referal tugas konselor menjadi lebih berat, khususnya dalam mengembangkan kesukarelaan dan keterbukaan klien. Dalam hal ini, seberat apapun pengembangan kesukarelaan dan keterbukaan klien harus dilakukan konselor, apabila proses konseling hendak dihidupkan dan berhasil.

3) Asas Keputusan di Ambil oleh Klien Sendiri

Inilah asas yang secara langsung menunjang kemandirian klien. Berkat rangsangan dan dorongan konselor agar klien berpikir, menganalisis, menilai, dan menyimpulkan sendiri, mempersepsi, merasakan, dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri dan lingkungannya. Akhirnya klien mampu mengambil keputusan sendiri berikut menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut.

4) Asas Kekinian dan Kegiatan

Asas kekinian diterapkan sejak paling awal konselor bertemu klien. Dengan nuansa kekinianlah segenap proses layanan dikembangkan, dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan klien dalam layanan dijalankan. Klien di tuntut untuk benar-benar aktif menjalani proses perbantuan melalui pelayanan konseling, dari awal dan selama proses layanan, sampai pada periode pasca layanan. Tanpa keseriusan dalam aktivitas yang dimasukkan itu dikhawatirkan perolehan klien akan sangat terbatas, atau keseluruhan proses layanan itu menjadi sia-sia.

5) Asas Kenormatifan dan Keahlian

Segenap aspek teknis dan isi pelayanan konseling adalah normatif tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum ilmu, dan

kebiasaan. Klien dan konselor terkait sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku. Sebagai ahli dalam pelayanan konseling, konselor mencurahkan keahlian profesionalisnya dalam pengembangan pelayanan konseling untuk kepentingan klien dengan menerapkan dalam suasana normatif terhadap klien yang sukarela, terbuka, aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri, seluruh kegiatan itu bernuansa kekinian dan rahasia pribadi sepenuhnya dirahasiakan.²⁹

Dari pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas dalam konseling individu terdiri dari 4 (empat) yaitu, adanya asas kerahasiaan yang sangat berperan penting dalam konseling individual; asas keterbukaan seperti menceritakan masalah tanpa harus ada yang ditutup-tutupi; asas kesukarelaan seperti dengan sukarela dan tidak adanya keterpaksaan dari orang lain serta asas kenormatifan sesuai dengan norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

e. Poses Layanan Konseling Individu

Proses layanan konseling individu terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan-keterampilan khusus. Setiap tahapan proses konseling individu dibagi menjadi atas 3 tahapan yaitu:

1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah atas dasar isu kepedulian, atau

²⁹ Yarmis Syukur, Neviyarni, Triave Nuzila Zahri. 2019. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang; CV IRDH, h. 91.

masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

- a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kuncinya keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan konselor, (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun keterbukaan ditentukan oleh konselor yakni dapat di percayai klien karena dia tidak berpura-pura akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

- b) Mempelajari dan Mendefinisikan Masalah

Jika hubungan konseling telah terjadi dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan

membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat Penafsiran dan Penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang memungkinkan dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagiantisipasi masalah.

d) Menegosiasikan Kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan; (2) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya dan klien apa pula; (3) kontrak kerjasama dengan proses konseling. Termasuk kegiatan klien dan konselor.

2) Tahap Pencegahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: (1) penjelajahan masalah klien; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

1. Menurunnya masalah klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan masalahnya.
2. Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih

positif, sehat, dan dinamis.

3. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
4. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah mampu berpikir realistis.³⁰

f. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individu

Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: *Pertama*, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun nontes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, ujian, AUM (Alat Ungkap Masalah), sosiometri, angket, dan lain sebagainya dapat dijadikan dasar untuk pemberian bantuan atau layanan kepada individu. Hasil instrumentasi juga dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan. *Kedua*, himpunan data. Data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil siswa juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling.

Ketiga, konferensi kasus. Konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang klien dan untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah klien. *Keempat*, kunjungan rumah. Kunjungan rumah bertujuan untuk memperoleh data klien dan dukungan serta kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah klien. Kunjungan rumah

³⁰ Tohirin, 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta; PT RajaGrafindo Persada, h. 62.

juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling perorangan. *Kelima*, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu (siswa) menjadi kewenangan konselor untuk menanganinya. Masalah-masalah yang dialami siswa seperti kriminal, penyakit jasmani, keabnormalan akut, dan guna-guna merupakan sederetan masalah tidak menjadi wewenang konselor untuk menanganinya. Apabila masalah diatas terjadi pada klien dan siswa datang ke konselor untuk meminta bantuan maka konselor harus mengalihkan tanggung jawab memberikan layanan kepada pihak lain yang lebih mengerti. Alih tangan kasus juga bisa dilakukan oleh konselor atau pembimbing untuk aplikasi instrumen yang tidak menjadi kewenangannya. Proses alih tangan kasus harus seizin klien (siswa) dengan tetap menjaga asas kerahasiaan.³¹

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan berbagai referensi yang didapat penulis berupa skripsi serta jurnal bahwa telah ada penelitian terdahulu yang penulis baca telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan topik penelitian ini:

- a) Skripsi Nur Adilah Rangkuti dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX-A SMP PAB 8 SAMPALI” hasil penelitian meminimalisir kecemasan yang terjadi di sekolah SMP PAB 8 SAMPALI yaitu tingkat kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional sebelum mengikuti kegiatan bimbingan kelompok cukup tinggi, namun setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dalam meminimalisir kecemasan menghadapi ujian nasional menurun hingga 70%. Perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti ialah peneliti melakukan penelitian dengan penerapan layanan konseling individu, kemudian peneliti juga melaksanakan disaat proses pembelajaran daring sehingga letak perbedaan terdapat di penerapan layanan

³¹ Tohirin, 2013. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta; PT RajaGrafindo, h. 161.

bimbingan konseling penelitian dan metode pembelajarannya.

- b) Skripsi Diana Putri dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 HELVETIA” hasil penelitian mengurangi kecemasan belajar siswa berjalan dengan baik, siswa mulai membiasakan diri untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam belajar. Perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti ialah peneliti melakukan penelitian kepada siswa-siswi di SMA N 1 Bangun Purba, dan kecemasan yang timbul sejak pembelajaran daring berlangsung sehingga letak perbedaan terdapat pada kecemasan siswa belajar daring.
- c) Jurnal Ayu Dwi Armasari, Nym Dantes, dan Md Sulastri dengan judul “Penerapan Model Konseling Behavioral dengan Teknik Desensititasi Sistematis untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIIA2 SMP Negeri 2 SAWAN” hasil penelitian tingkat kecemasan cukup tinggi dan setelah melakukan kegiatan siswa sudah bisa menunjukkan perubahan perilaku yaitu dalam belajar di kelas sudah merasa nyaman dan tenang, sudah mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dihadapi baik itu kecemasan rendah maupun tinggi. Dalam penelitian ini beda dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu Penerapan Model Konseling, teknik yang diberikan serta menyesuaikan dengan kondisi belajar saat ini dalam jaringan (daring), sehingga penelitian peneliti ialah penerapan layanan konseling individu.

