

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Observasi

Tahap awal sebelum peneliti memutuskan untuk mewawancarai informan, lalu melakukan observasi. Dengan adanya observasi membuat peneliti lebih mengetahui objek, kondisi, dan bagaimana terjadinya kecemasan siswa belajar daring. Observasi ini dilakukan dengan berkoordinasi kepada guru BK, yang diawali dengan perkenalan secara langsung di sekolah. Setelah itu, peneliti membuat janji untuk melakukan wawancara. Kemudian melakukan observasi lapangan langsung ke SMA Negeri 1 Bangun Purba.

Metode observasi penulis gunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana gambaran kecemasan siswa belajar daring. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, diperoleh subjek penelitian yaitu siswa kelas XII IPA-1 dan XII IPA-2 sejumlah 3 orang siswa, beserta 1 guru BK dan kepala sekolah. Subjek primer dalam penelitian ini ialah guru BK dan siswa, dan subjek sekunder adalah kepala sekolah. Seperti yang telah penulis uraikan di atas, bahwa metode observasi ini penulis gunakan untuk memperoleh data mengenai bagaimana gambaran kecemasan siswa belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba, beserta bagaimana penerapan layanan konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa.

Peneliti melaksanakan observasi atau pengamatan langsung tentang semua kegiatan yang berkaitan untuk kepentingan penelitian dimulai pada tanggal 23 Agustus 2021 – 26 Agustus 2021. Adapun hal-hal yang peneliti lakukan observasi sesuai dengan tujuan penelitian.

- 1) Sifat, sikap dan reaksi siswa selama mengikuti pembelajaran daring serta hal-hal yang dikeluhkan siswa kepada guru BK selama pembelajaran daring.
- 2) Cara guru BK menyikapi kecemasan serta keluhan siswa selama mengikuti pembelajaran daring.
- 3) Cara guru BK menangani siswa yang mengeluhkan sulitnya pembelajaran daring.

Data yang diperoleh dari observasi dengan guru BK diperoleh penjelasan bahwa

terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti pembelajaran daring, banyak siswa yang mengeluh langsung mengenai sulitnya mendapatkan jaringan di kampung. Selain itu siswa juga memiliki motivasi yang rendah untuk mengikuti pembelajaran daring.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2021 – 23 Agustus 2021 diperoleh gambaran kecemasan siswa belajar daring ialah sebagai berikut:

- 1) Terdapat siswa yang mengeluh langsung kepada guru BK tentang keadaan mereka sulitnya mendapatkan jaringan di kampung untuk mengikuti pembelajaran daring.
- 2) Terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menguasai materi pembelajaran dengan metode belajar daring.
- 3) Terdapat siswa yang masih malas mengumpulkan tugas yang banyak diberikan oleh guru selama pembelajaran daring.

Selain melakukan observasi, peneliti melakukan wawancara terhadap siswa, guru BK, dan kepala sekolah. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh informasi lebih dalam lagi mengenai gambaran kecemasan siswa belajar daring serta penerapan layanan konseling individu, setelah sebelumnya dilakukan observasi terlebih dahulu. Hasil dari wawancara tersebut untuk memperkuat data yang diperoleh dari hasil observasi. Data dari hasil observasi dan wawancara tersebut berperan sebagai data-data primer yang telah terkumpul tersebut akan dianalisis. Sedangkan data hasil dokumentasi di sini digunakan untuk mendukung dan melengkapi data observasi dan wawancara.

B. Temuan Khusus Penelitian

1. Gambaran Psikologis Siswa yang Mengalami Kecemasan Belajar Daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba

Secara umum, kecemasan yang dirasakan oleh seseorang merupakan hal yang masih wajar dimana seseorang merasakan ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kata kecemasan sendiri di deskripsikan

sebagai suatu perasaan yang menakutkan, kegelisahan yang berlebihan dan merasa tidak percaya diri. Hal ini sendiri sering menimbulkan dampak negatif pada kondisi perkembangan belajar anak.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai kecemasan pada hari Kamis, 26 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan yaitu rasa takut, khawatir yang muncul dalam diri sendiri seperti rasa sakit yang tidak dapat ditangani diri sendiri dan memiliki pemikiran yang kurangnya rasa percaya diri dan merasakan akan mendapatkan bahaya atas suatu kejadian yang akan datang”.¹

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan adalah suatu perasaan takut, kekhawatiran yang tidak terduga datangnya. Bentuk emosi yang tidak menyenangkan bagi diri yang tidak mampu untuk mengatasinya dan membutuhkan orang lain”.²

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai kecemasan siswa belajar daring pada hari Kamis, 26 Agustus 2021, sebagai berikut:

*“Kecemasan siswa belajar di tengah kondisi saat ini cukup tinggi, dimana khususnya siswa kelas XII selama 2 semester mereka sudah merasakan pembelajaran tatap muka kemudian keadaan memaksakan untuk mengubah metode pembelajaran yaitu daring. Namun masih terdapat beberapa siswa yang merasakan kecemasan ketika hendak memulai mata pelajaran. Beberapa siswa merasakan cemas ketika sudah telat untuk mengisi absensi dan jaringan yang tidak memadai. Beberapa upaya sudah kami lakukan untuk menangani kecemasan siswa belajar daring melalui forum google classroom agar mereka tidak merasakan kecemasan pada saat proses pembelajaran daring.”*³

¹ Hasil wawancara dengan bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba pada tanggal 26 Agustus 2021 pukul 11.00 WIB

² Hasil wawancara dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada , 23 Agustus 2021 pukul 09.00 WIB

³ Hasil wawancara dengan bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba pada

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan siswa belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba khususnya pada kelas XII-IPA masih ada beberapa siswa yang merasakan kecemasan karena terlambat untuk mengisi absensi di forum diskusi kelas (google classroom) hal itu di karenakan jaringan internet yang tidak stabil di daerah rumah mereka. Rumah mereka masih jauh dari jaringan yang tersedia terkadang mereka harus keluar kampung untuk mencari jaringan agar mereka bisa mengikuti pembelajaran daring. Kesulitan untuk memahami materi yang diberikan oleh guru mata pelajaran, karena minimnya menjelaskan, juga banyaknya tugas yang diberikan sehingga siswa malas mengumpulkan tugas.”⁴

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa AA mengenai kecemasan pada hari Kamis, 02 September 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan adalah ketakutan yang di alami seseorang yang berlebihan padahal belum terjadi”⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa DS mengenai kecemasan pada hari Kamis, 02 September 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan adalah rasa cemas, panik, takut yang mengganggu banget di pikiran seseorang.”⁶

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa LPS mengenai kecemasan pada hari Senin, 06 September 2021, sebagai berikut:

“Kecemasan berarti merasakan ketakutan yang berlebihan sampai mengganggu pikiran diri sendiri terkadang membuat seseorang sampai sakit karena rasa cemas padahal belum terjadi.”⁷

tanggal 26 Agustus 2021 pukul 11.00 WIB

⁴ Hasil wawancara dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada , 23 Agustus 2021 pukul 09.00 WIB

⁵ Hasil wawancara dengan AA siswa kelas XII IPA-2 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Kamis, 02 September 2021 pukul 09.30 WIB

⁶ Hasil wawancara dengan DS siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Kamis, 02 September 2021 pukul 11.30 WIB

⁷ Hasil wawancara dengan LPS siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 06 September 2021 pukul 11.00 WIB

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan kepala sekolah, guru BK, dan siswa terkait dengan kondisi psikologis siswa yang mengalami kecemasan belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba, bahwa beberapa siswa masih merasakan kecemasan pada saat proses pembelajaran daring. Kecemasan terlihat dari masih terdapat siswa yang tidak mengisi absensi di google classroom, serta terdapat siswa yang malas untuk mengirimkan tugas. Hal ini dapat dilihat dari hasil rekapan absensi siswa setiap minggunya yang dibuat oleh guru BK. Kecemasan siswa pada proses pembelajaran daring terhambat karena beberapa faktor, salah satunya lingkungan rumah siswa yang masih sulit untuk mendapatkan jaringan internet sehingga membuat siswa telat untuk mengisi absensi. Hal ini mengakibatkan psikologis siswa terganggu yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar siswa.

2. Penerapan Layanan Konseling Individu Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Belajar Daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba

Pelayanan bimbingan dan konseling untuk sekolah menengah atas merupakan hal yang sangat penting untuk perkembangan peserta didik yang lebih mantap. Hal di atas seada dengan ungkapan yang disampaikan oleh Kementerian pendidikan dan Kebudayaan RI, bahwasanya terdapat lima hal yang melatarbelakangi perlunya layanan bimbingan di sekolah yakni: (1) masalah perkembangan individu; (2) masalah perbedaan individual; (3) masalah kebutuhan individu; (4) masalah penyesuaian diri dan kelainan tingkah laku; dan (5) masalah belajar.

Individu yang sedang berada pada jenjang SMA adalah mereka yang berada pada usia antar 15-18 tahun, yang menurut kajian psikologi perkembangan, mereka adalah individu yang sedang berada pada tahap remaja. Pada tahap ini individu akan dihadapkan pada masa krisis identitas terhadap dirinya sendiri. Pada masa-masa ini, individu sangat memerlukan pelayanan bimbingan dan konseling dalam menjalani kehidupannya agar berbagai upaya preventif dapat dilakukan untuk menghindar dari berbagai kemungkinan masalah yang akan terjadi.

Dalam penyelenggaraan pendidikan (termasuk bimbingan dan konseling) pada

jenjang SMA yang bermutu dan efektif adalah mengintegrasikan tiga komponen sistem pendidikan yang meliputi komponen manajemen dan kepemimpinan, komponen pembelajaran yang mendidik, serta komponen bimbingan dan konseling yang memandirikan.⁸

Konseling individu merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan kepada klien. Layanan konseling individu perlu mendapat perhatian lebih, karena layanan konseling individu ini merupakan ciri khas dari layanan bimbingan dan konseling yang membutuhkan pengetahuan dan keterampilan khusus.

Pada praktiknya, strategi layanan bimbingan dan konseling harus terlebih dahulu mengedepankan layanan-layanan yang bersifat pencegahan dan pengembangan, namun layanan yang bersifat pengentasanpun juga masih diperlukan.

Layanan konseling individu dapat dilakukan oleh guru BK dalam memberikan konseling. Oleh karena itu, guru BK maupun konselor seyogyanya dapat menguasai proses dan berbagai teknik konseling, sehingga bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka pengentasan masalahnya dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai kecemasan siswa belajar daring pada hari Kamis, 26 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Untuk pelaksanaan konseling sudah berjalan dengan baik disini BK cukup aktif pelaksanaannya mana lagi ditengah pandemi ini guru BK aktif di google classroom. Guru BK hampir rata-rata mampu mengatasi masalah dengan pelaksanaan konseling akan tetapi masalah yang urgent berdasarkan musyawarah dengan perangkat sekolah. Setiap satu guru BK diberikan 200 siswa dalam terlaksananya konseling. Ruang BK juga sudah memadai yang berdampingan dengan ruang guru-guru.”⁹

Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan guru BK dalam pelaksanaan konseling individu yaitu: 1) Tahap pengantaran, guru BK melakukan hubungan baik kepada siswa dengan cara penerimaan guru BK terhadap siswa seperti tatapan mata, memberikan senyuman kepada siswa, menyebutkan nama siswa, dan menciptakan

⁸ Ahmad Syarqawi, dkk. 2019. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Konsep dan Teori. Medan; Kencana h.165.

⁹ Hasil wawancara dengan bapak DS, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Kamis, 26 Agustus 2021 pukul 11.15 WIB

suatu kondisi yang nyaman sehingga siswa mau terbuka. Ditahap ini, guru BK memberikan penjelasan kepada siswa tentang pengertian konseling individu, tujuan, azas dan kesepakatan waktu penyelenggaraan konseling kepada siswa.

2) Tahap penjajakan, guru BK mendalami permasalahan yang dialami oleh siswa mengenai kecemasan siswa belajar daring dengan cara memberikan pertanyaan yang bersifat terbuka, memberikan dorongan minimal, sehingga siswa lebih banyak berbicara mengenai permasalahan yang ia alami, sedangkan guru BK lebih banyak bertanya sampai menyimpulkan apa yang dirasakan, dipikirkan dan akan dilakukan siswa untuk menjadi perilaku yang mampu berinteraksi dengan temannya dan terbuka. 3) Tahap Penafsiran, guru BK harus menemukan faktor penyebab siswa yakni guru BK menyatakan berdasarkan data yang diterima dikaitkan dengan masalah yang dialami siswa seperti apa yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan belajar. Setelah mengetahui faktor penyebab siswa mengalami kecemasan belajar, dari sinilah nantinya akan diberikan jalan keluar berupa alternative-alternative pemecahan masalah yang diberikan guru BK.

4) Tahap Pembinaan, guru BK memberikan alternative kepada siswa, yakni harus menghilangkan ketakutan-ketakutan akan nilai akademik nantinya, menghilangkan rasa bosan/jenuh dalam proses belajar mengajar, usahakan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang membuat siswa tenggelam dalam pikiran siswa sehingga tidak pandai dalam menyesuaikan diri dengan emosinya. 5) Tahap Penilaian, siswa sudah mengambil komitmen atau keputusan yang diberikan guru BK dengan menggunakan penilaian segera setelah berakhirnya konseling individu, apakah alternatif yang diberikan pada proses pelaksanaan layanan konseling individu mampu menyelesaikan masalah siswa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Penerapan layanan konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Layanan BK dilakukan pada saat jam pelajaran tidak berlangsung, sebab peraturan sekolah jadwal guru BK untuk masuk ke kelas hanya untuk memberi layanan penguasaan konten. Dikarenakan siswa sudah kelas XII dan harus

menentukan pilihan ke jenjang berikutnya setelah dari SMA, jadi pelaksanaan kegiatan BK dilakukan di ruang BK. Kemudian untuk siswa yang mengalami permasalahan pribadi guru BK melakukan layanan konseling individu yang melibatkan siswa dan guru BK.”¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Penerapan layanan konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Tujuan konseling individu yaitu untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya baik itu masalah pribadi, keluarga bahkan pendidikannya. Selain itu membantu terjadinya perubahan perilaku siswa untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.”¹¹

Selain itu proses konseling individual terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Pada pemberian konseling individu sendiri yang diterapkan oleh SMA Negeri 1 Bangun Purba terlaksana apabila telah dilihat dan diperhatikan siswa tersebut memang membutuhkan konseling individu seperti halnya dalam mengatasi masalah siswa yang mengalami kecemasan belajar daring yang membutuhkan konseling individu bisa terjadwal secara kondisional dan berkelanjutan. Seperti yang dipaparkan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Penerapan layanan konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Konseling individu biasanya diberikan dari mulai kelas X sampai pada tahap anak tersebut sudah kita pastikan mampu kita lepas dalam artian sudah mulai menampakkan perilaku baik setelah diadakannya konseling individu tersebut. Apabila pada mulai kelas X telah diberikan sampai pada kelas XI kita lihat perubahannya maka dikelas XII sudah kita lepas. Hanya pada permasalahan fokus subjek kita ini tampak kecemasan itu muncul di kelas XII. Kemudian konseling individu itu terlaksana dengan kedatangan siswa itu sendiri atau dari pihak lainnya semisal wali kelas.”¹²

¹⁰ Hasil wawancara dengan ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 23 Agustus 2021 pukul 09.15 WIB

¹¹ Hasil wawancara dengan ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 23 Agustus 2021 pukul 09.18 WIB

¹² Hasil wawancara dengan ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 23 Agustus 2021 pukul 09.23 WIB

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba. Penerapan layanan konseling individu untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring pada hari Senin, 23 Agustus 2021, sebagai berikut:

“Untuk konseling individu dilakukan dengan pendekatan di awal dimana siswa juga berkomitmen membutuhkan kita sebagai guru BK. Dan kita juga menghargai dia serta membuat ia menyadari bahwa masalah yang di alaminya memiliki dampak pada dirinya sendiri nantinya. Kemudian kita baru la melakukan konseling. Dan pada tahap akhir kita juga melakukan yang namanya tahapan evaluasi atau tindak lanjut dari pelaksanaan konseling individu.”¹³

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan AA, selaku siswa kelas XII IPA-2 SMA Negeri 1 Bangun Purba. mengenai pelaksanaan konseling individu pada hari Kamis, 02 September 2021 sebagai berikut:

“Yang saya rasakan bu guru BK disini baik, sangat mengayomi, membimbing, sharing dengan siswa. Setelah mengikuti kegiatan konseling itu masih ada rasa ragu tetapi setelah itu udah lega bu.”¹⁴

Hal ini juga diperkuat berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan DS, selaku siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai pelaksanaan konseling individu pada hari Senin, 06 September 2021 sebagai berikut:

“Saya merasakan guru BK disini baik bu, peduli dengan siswa yang membutuhkan masukan-masukan gitu. Tetapi banyak juga teman-teman yang masih beranggapan kalau BK itu tempat siswa yang penuh dengan masalah. Kalau setelah melakukan kegiatan konseling individu awalnya saya takut mau cerita masalah saya cuman dijelaskan lagi sama guru BK jadi saya ceritakan dan merasa plong bu.”¹⁵

Hal ini juga diperkuat pula berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan LPS, selaku siswa kelas XII IPA-2 SMA Negeri 1 Bangun Purba. Mengenai pelaksanaan konseling individu pada hari Senin, 06 September 2021 sebagai berikut:

“Saya merasakan guru BK disekolah ini sangat humble ke siswa-siswanya bu, gak pandang-pandang bulu siapa yang mau bercerita sama guru BK nya. Respon

¹³ Hasil wawancara dengan ibu RM, S.Pd selaku guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 23 Agustus 2021 pukul 09.26 WIB

¹⁴ Hasil wawancara dengan AA siswa kelas XII IPA-2 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Kamis, 02 September 2021 pukul 09.30 WIB

¹⁵ Hasil wawancara dengan DS siswa kelas XII IPA-1 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Kamis, 02 September 2021 pukul 11.30 WIB

guru BK nya buk bagus banget sangat merangkul siswa sampai benar-benar ternetaskannya masalah kita.”¹⁶

Dari hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa di atas dapat peneliti simpulkan bahwa penerapan layanan konseling individu cukup efektif dilaksanakan untuk meminimalisasi kecemasan siswa belajar daring. Kondisi kecemasan siswa di awal pertemuan masih tampak, kemudian setelah dilakukan konseling individu siswa merasakan perubahan yang positif. Tampak pada perubahan siswa yang semakin hari keinginan belajar siswa semakin meningkat, rajin mengisi absensi di GCR, dan mulai mampu memmanagement waktu untuk belajar. Guru BK berperan aktif dalam memberikan bimbingan, semangat, memperhatikan dan mengawasi siswa-siswa baik melalui group WA dan google classroom maupun di sekolah, serta bersikap tegas di saat siswa membuat kesalahan.

Adapun berdasarkan pernyataan kepala sekolah diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan konseling individu ini berjalan dengan baik. Hampir rata-rata permasalahan yang terjadi di sekolah mampu di selesaikan oleh guru BK.

Adapun berdasarkan pernyataan guru BK diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling individu ini bertujuan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah yang di alaminya dan membantu pengembangan diri siswa untuk menjadi lebih baik. Kemudian konseling individu di SMA Negeri 1 Bangun Purba ini menggunakan tahapan-tahapan yang dilakukan oleh guru BK dimana guna menjadikan proses pelaksanaan konseling individu tersebut berjalan dengan lancar dan membatu menangani masalah pada siswa. Selain keterlibatan siswa dalam proses konseling dapat dirasakan sangat berguna sejak awal hingga akhir proses konseling.

C. Hasil Pembahasan Penelitian

Kecemasan siswa dalam pembelajaran daring berhubungan dengan kesulitan belajar. Pada awal pandemi Covid-19 masuk ke Indonesia, dimana pemerintah mewajibkan seluruh pembelajaran dilaksanakan secara daring. Pembelajaran daring menuntu siswa untuk lebih aktif belajar mandiri selama mengikuti anjuran pemerintah. Banyak tugas yang diterima oleh siswa serta keterbatasan mendapatkan jaringan di sekitar rumah untuk megikuti pembelajaran daring. Rasa ketidakpuasan siswa sepanjang proses pembelajaran

¹⁶ Hasil wawancara dengan LPS siswa kelas XII IPA-2 SMA Negeri 1 Bangun Purba pada Senin, 06 September 2021 pukul 11.00 WIB

daring maka memunculkan kecemasan pada siswa, rasa ketidak sanggupannya untuk mengikuti pembelajaran daring. Sejalan dengan apa yang dituturkan oleh Patimah, Suryani, dan Nuraeni yang berkata saat seseorang mengalami kecemasan tubuh akan meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh. Rasa cemas yang berkepanjangan dan terjadi terus-menerus dapat memicu stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari.¹⁷

Kecemasan yang dirasakan siswa termasuk sifat yang negatif, karena cemas tersebut memberikan imbas negatif maupun kurang baik pada diri siswa. Kecemasan yang timbul pada diri siswa tampak jelas dalam sebagian aspek dalam dirinya. Pada aspek fisik subjek mengeluhkan sering merasakan sakit kepala, mudah lelah, mual, kurangnya istirahat. Aspek afektif subjek mengeluhkan ketakutan, gampang marah, malas, dan abai dengan tugas. Aspek kognitif subjek mengeluhkan sering mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit berkonsentrasi, tidak fokus hingga sulit mendapatkan ide untuk menyelesaikan tugas. Hal hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Dickson dalam penelitiannya dia berkata kalau stres menaikkan resiko dari siswa untuk mengalami berbagai gangguan mental serta penyakit fisik yang berhubungan dengan kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, jantung berdebar dan hilangnya stamina serta gangguan tekanan darah.¹⁸

Hal ini juga terdapat dalam hasil penelitian Elsa Nabilah, dkk dalam *International Journal of Progressive Mathematics Education* yang berjudul Kecemasan siswa dalam menyelesaikan masalah modeling matematika pada praktek kelas virtual, ia mengatakan bahwa kecemasan siswa dalam pembelajaran daring ternyata tidak hanya pada kesulitan dalam memahami materi, tetapi terjadi karena adanya tekanan yang siswa rasakan dari lingkungan sekitar. Menurut Defferenbacher dan Hazaleus (dalam Nur Gufron & Rini Risnawati) Terdapat 3 indikator yang menyebabkan kecemasan, diantaranya faktor emosi, faktor penilaian, dan faktor lingkungan.

Faktor emosi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atau suatu perasaan yang ditunjukkan kepada keadaan atau seseorang. Kecemasan yang paling banyak disebabkan oleh faktor emosi adalah siswa tidak dapat mengendalikan atau mengontrol emosi dalam proses pembelajaran daring, hal tersebut dapat disebabkan oleh kurang baiknya

¹⁷ Safaria dan Saputra, (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, h. 34.

¹⁸ Maharani dan Indrawati, "Tingkat kecemasan menghadapi menopause ditinjau dari dukungan sosial keluarga di Sumatera Selatan", *Jurnal*: Vol. 3, No. 4. 2014.

pemahaman konsep materi belajar oleh siswa yang dimana membuat kurangnya kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Faktor penilaian merupakan salah satu faktor lain yang mempengaruhi kecemasan belajar, faktor penilaian merupakan faktor yang dipengaruhi oleh hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang harus dicapai oleh seseorang. Dalam faktor penilaian, kecemasan belajar yang banyak dialami oleh siswa adalah siswa perlu melakukan lebih banyak persiapan untuk memulai pembelajaran daring. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya rasa takut gagal dalam pencapaian nilai belajar. Untuk mengurangi rasa takut gagal, maka perlu melakukan penguasaan pada materi tersebut.

Faktor lingkungan juga berperan dalam mendukung terciptanya kecemasan. Kecemasan timbul ketika lingkungan belajar yang kurang memadai serta berbagai gangguan belajar yang sulit diprediksi ketika berada di rumah. Bahkan, beberapa siswa merasa kesulitan untuk mengontrol berbagai faktor gangguan yang ditimbulkan oleh lingkungan pada saat belajar. Kecemasan yang paling banyak disebabkan oleh faktor lingkungan adalah siswa merasa sulit untuk mendapatkan jaringan internet. Hal tersebut membuat siswa menjadi malas mengikuti belajar daring, sehingga membuat siswa khawatir dengan kemampuannya.¹⁹

Berdasarkan hasil penelitian terhadap guru BK dan siswa yang peneliti laksanakan di SMA Negeri 1 Bangun Purba dalam menangani permasalahan kecemasan siswa belajar daring melalui konseling individu bahwa guru BK telah mampu melaksanakan layanan konseling individu dengan baik. Peneliti menemukan bahwa guru BK di SMA Negeri 1 Bangun Purba telah memenuhi syarat kualifikasi pendidikan nasional yaitu berlatar belakang lulusan jurusan BK dan sedang pendidikan psikologi yang nantinya terus berupaya agar dapat menerapkan layanan bimbingan konseling bagi siswa yang optimal.

Pelaksanaan konseling individu untuk menangani dampak psikologis siswa disini melalui beberapa tahapan yang dimana dimulai dengan tahap pendekatan kepada siswa agar siswa tersebut merasa nyaman dalam proses konseling berlangsung nantinya. Adapun tahapan-tahapan yang dilakukan guru BK dalam pelaksanaan konseling individu yaitu:

- 1) Tahap pengantaran, guru BK melakukan hubungan baik kepada siswa dengan cara

¹⁹ Elsa Nabilah, dkk. “Kecemasan siswa dalam menyelesaikan masalah modelling matematika pada praktek kelas virtual”, Jurnal: International Journal of Progressive Mathematics Education. Vol 1. No 1. 2021.

penerimaan guru BK terhadap siswa seperti tatapan mata, memberikan senyuman kepada siswa, menyebutkan nama siswa, dan menciptakan suatu kondisi yang nyaman sehingga siswa mau terbuka. Ditahap ini, guru BK memberikan penjelasan kepada siswa tentang pengertian konseling individu, tujuan, azas dan kesepakatan waktu penyelenggaraan konseling kepada siswa.

- 2) Tahap penjajakan, guru BK mendalami permasalahan yang dialami oleh siswa mengenai kecemasan siswa belajar daring dengan cara memberikan pertanyaan yang bersifat terbuka, memberikan dorongan minimal, sehingga siswa lebih banyak berbicara mengenai permasalahan yang ia alami, sedangkan guru BK lebih banyak bertanya sampai menyimpulkan apa yang dirasakan, dipikirkan dan akan dilakukan siswa untuk menjadi perilaku yang mampu berinteraksi dengan temannya dan terbuka.
- 3) Tahap Penafsiran, guru BK harus menemukan faktor penyebab siswa yakni guru BK menyatakan berdasarkan data yang diterima dikaitkan dengan masalah yang dialami siswa seperti apa yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan belajar. Setelah mengetahui faktor penyebab siswa mengalami kecemasan belajar, dari sinilah nantinya akan diberikan jalan keluar berupa alternative-alternative pemecahan masalah yang diberikan guru BK.
- 4) Tahap Pembinaan, guru BK memberikan alternative kepada siswa, yakni harus menghilangkan ketakutan-ketakutan akan nilai akademik nantinya, menghilangkan rasa bosan/jenuh dalam proses belajar mengajar, usahakan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang membuat siswa tenggelam dalam pikiran siswa sehingga tidak pandai dalam menyesuaikan diri dengan emosinya.
- 5) Tahap Penilaian, siswa sudah mengambil komitmen atau keputusan yang diberikan guru BK dengan menggunakan penilaian segera setelah berakhirnya konseling individu, apakah alternatif yang diberikan pada proses pelaksanaan layanan konseling individu mampu menyelesaikan masalah siswa.

Setelah itu diadakan tahap akhir yang dimana untuk mengevaluasi serta menindak lanjuti hasil dari konseling tersebut. Konseling individu akan berjalan dengan mudah jika guru BK berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu yang telah ditentukan dengan bertatap muka. Selain itu, tujuan diadakan konseling untuk membantu siswa mengentaskan masalahnya baik pribadi, masalah keluarga atau

bahkan masalah pendidikan dan mampu membawa siswa mencapai pengembangan diri yang optimal dan mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Temuan peneliti yang berkenaan dengan siswa yang merasakan kecemasan belajar daring di SMA Negeri 1 Bangun Purba dapat diketahui melalui catatan guru BK. Terlihat bahwa siswa menghubungi secara pribadi kepada guru BK jika merasakan tidak aman dalam pembelajaran namun tidak semua siswa berani untuk menghubungi guru BK dan menunggu guru BK untuk menghubungi siswa dahulu mengenai masalah di grup kelas.

Adapun perilaku siswa yang merasakan takut akan tidak mengisi absensi pada proses pembelajaran daring, malas untuk mengumpulkan tugas, dan sulitnya memahami materi pembelajaran daring diatas sebelumnya adalah salah satu ciri-ciri dari kecemasan (*anxiety*). Dimana ciri-ciri orang yang merasakan kecemasan ialah, rasa takut yang berlebihan sebelum memulai, khawatir dan ketakutan, emosional yang tidak terkontrol. Mengapa kecemasan menjadi suatu kajian yang penting dalam proses pembelajaran dan telah banyak diteliti oleh riset sebelumnya? Jawabannya adalah karena menurunnya motivasi belajar siswa yang merupakan suatu penggerak atau hasrat seseorang dalam bertindak atau melakukan sesuatu hal.

Hal ini dipertegas oleh Riyono (2012) mengungkapkan motivasi merupakan suatu kekuatan yang mendorong seseorang mengerjakan sesuatu, menentukan seberapa kuat dorongan tersebut, dan mengarahkan tujuan dari suatu perilaku. Berhasil tidaknya seseorang dalam belajarnya akan terlihat dari prestasi belajar, ketika prestasi belajar baik umumnya dipengaruhi oleh motivasi belajar yang baik pula. Motivasi belajar tidak hanya bertujuan untuk mengarahkan siswa, namun juga berfungsi dalam meningkatkan kualitas diri dan kualitas akademik.

Lens, Lacante, Vansteenkiste, dan Herrera (2005, dalam Latipah, 2010) menegaskan bahwa siswa yang berprestasi akademik tinggi cenderung memiliki motivasi daya saing yang kuat dibanding dengan siswa yang berprestasi rendah. Najati (2005) dalam bukunya "Al Quran dan Psikologi" juga menegaskan pentingnya motivasi dalam memunculkan semangat belajar, yakni dengan stimulasi perpaduan antara rasa takut dan harapan, artinya pemberian pujian, hadiah, reward akan memunculkan harapan dan impian dalam mewujudkan cita-cita yang diinginkan, demikian sebaliknya jika anak senantiasa berhadapan dengan ancaman maka semakin lama akan menimbulkan rasa takut pada jiwa seseorang, dan membuatnya putus asa, merasa tidak berdaya, akhirnya menurunnya

motivasi dalam diri.²⁰

Siswa yang merasakan kecemasan belajar daring akan berdampak di kemudian hari nantinya, seperti takut untuk memulai sesuatu hal yang baru, sulit untuk mengontrol emosional, dan rasa takut dan khawatir yang berlebihan. Disinilah yang seharusnya diperhatikan dan dipahami oleh siswa-siswi tersebut, agar mereka sadar dan dapat mengubah sifat dan tindakan yang akan mereka lakukan.

Dalam hal ini, subjek penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Bangun Purba melibatkan 1 guru BK dan 3 siswa dari kelas XII IPA-1 terdapat 1 siswa dan 2 siswa dari kelas XII IPA-2. Layanan bimbingan konseling sangat diperlukan untuk siswa terutama penerapan layanan konseling individu guna untuk membantu siswa agar mampu memahami diri sendiri dan mengerti bagaimana menghadapi rasa cemas yang dialami pada diri masing-masing siswa.

Pelaksanaan layanan guru BK di SMA Negeri 1 Bangun Purba sudah sesuai, untuk pelaksanaan bimbingan konseling biasa dilakukan diruangan namun karena pandemi maka dilakukan melalui chat pribadi whatsapp dan menentukan waktu untuk bertemu di sekolah. Tujuannya untuk memberikan arahan, motivasi yang positif bersifat membangun terhadap siswa yang mengalami masalah dengan konseling individu. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan program BK yang bersumber dari catatan yang dibuat oleh guru BK. Selain itu dilaksanakan layanan konseling individu dari guru BK secara rutin agar siswa dapat mengontrol dan mengevaluasi diri siswa.

Sejalan dengan penelitian yang telah di teliti oleh Rosmawati dalam Jurnal penerapan layanan konseling individu untuk mengatasi kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar, mengatakan bahwa penerapan layanan yang bersifat individual dengan mengikuti langkah-langkah sesuai dengan prinsip pendekatan behaviorial dimaksudkan untuk memberikan perubahan tingkah laku. Nasihat-nasihat yang diberikan oleh guru BK, kemudian yang dilanjutkan dengan pengawasan terhadap upaya yang telah diberikan adalah tahap pembelajaran yang diharapkan akan melahirkan perubahan tingkah laku bagi siswa.²¹

Konseling individu dilaksanakan untuk membantu terentaskannya masalah yang

²⁰ Nurussakinah Daulay, "Motivasi dan Kemandirian Belajar pada Mahasiswa Baru". Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, Vol. 18 No. 1, April 2021.

²¹ Rosmawati, "Penerapan Layanan Konseling Individu untuk Mengatasi Kecemasan Siswa", Jurnal Konseling Andi Matappa: Vol. 1. No. 1. 2017.

dialami klien agar klien mampu memahami dirinya sendiri. Konseling individu sendiri memiliki arti yang dimana upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan klien mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan dirinya.

Selain itu, berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa yang menjadi subjek penelitian, dapat dijelaskan bahwa siswa tersebut sangat senang dan antusias mengikuti layanan konseling individu yang dilakukan oleh guru BK yaitu Ibu RM, S.Pd dari pelaksanaan konseling individu tersebut mereka merasakan jauh lebih baik dalam mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang sekeliling mereka, merasakan bahwa ketakutan yang selama ini belum benar terjadi nantinya. Kemudian mereka mendapatkan gambaran untuk menjadi individu yang lebih baik lagi dalam menghadapi apapun, mendapatkan pengalaman baru yang tidak akan mereka dapatkan dalam proses pembelajaran di dalam kelas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa guru BK SMA Negeri 1 Bangun Purba telah menjalankan peran sebagai guru BK seutuhnya khususnya dalam melaksanakan konseling individu. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang sering menghubungi pribadi WhatsApp serta mendatangi ruang guru BK hanya untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapinya baik masalah pribadinya dan pembelajarannya guna membantu perbaikan individu sehingga siswa mampu memandirikan dirinya sendiri.