

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada Desember 2019, kasus virus corona pertama kali ditemukan di Wuhan, Cina dan diberikan nama oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai Covid-19. Pada awal Maret 2020, Indonesia mengkonfirmasi terjadinya kasus pertama infeksi virus corona yang merupakan akibat dari Covid-19. Untuk mencegah penyebaran Covid-19, WHO memberikan himbauan untuk menghentikan acara-acara yang dapat menyebabkan massa berkerumun. Maka dari itu, pembelajaran tatap muka yang mengumpulkan banyak siswa di dalam kelas ditinjau ulang pelaksanaannya, bentuk pembelajaran yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi Covid-19 adalah pembelajaran daring.

Pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dilakukan dengan bantuan internet secara jarak jauh dengan membutuhkan sarana dan prasarana, berupa laptop, komputer, *smartphone*, serta bantuan jaringan internet. Pembelajaran daring dilakukan dengan pemberian tugas melalui *whatsapp*, *video conference*, *google form*, ataupun melalui aplikasi khusus yang tersedia.<sup>1</sup>

Pembelajaran daring merupakan hal yang baru baik bagi siswa maupun guru sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasi, baik guru maupun siswa harus menyesuaikan diri dengan sistem belajar daring yang tidak terlepas dari aplikasi-aplikasi yang sebelumnya belum pernah dipakaai. Bagi guru yang paham teknologi akan mudah baginya melaksanakan pembelajaran dengan sistem daring, namun bagi guru yang belum paham teknologi harus berusaha lebih keras untuk menyesuaikan kemampuannya dengan tuntutan saat ini yang harus belajar menggunakan media *online*, dengan keadaan ini guru dituntut terampil dalam menerapkan berbagai cara untuk terlaksananya pembelajaran yang efektif.

---

<sup>1</sup>Gilang, Lutfi, 2020. *Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Era Covid-19*. Banyumas: Redaksi Lg. h. 7.

Pembelajaran daring memiliki dampak positif dan negatif diantaranya, siswa bisa mendapatkan materi dengan mudah dan belajar mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun mereka berada, baik dirumah maupun di tempat umum lainnya, sedangkan dampak negatifnya adalah ditemukan siswa yang menyalahgunakan sistem belajar *online*, dan menggunakan waktu belajarnya dengan hal-hal yang kurang penting yang bisa merugikan dirinya sendiri.<sup>2</sup>

Dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka yang dilakukan sebelum adanya pandemi covid-19, pembelajaran daring dianggap lebih memberatkan bagi siswa, hal ini dibuktikan dengan menurunnya nilai yang diperoleh siswa. mengidentifikasi penyebab menurunnya nilai yang diperoleh siswa dimana pada saat pembelajaran daring siswa dituntut lebih mandiri dengan belajar sendiri yang menyebabkan siswa kurang paham terhadap materi yang diberikan.

Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring. tidak memungkinkan guru untuk memantau secara langsung seluruh siswa selama pembelajaran berlangsung, siswa juga kesulitan memahami materi yang disampaikan secara *online*, pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu seperti pedesaan yang belum terjangkau akses internet akan sulit dalam melaksanakan pembelajaran daring. Penggunaan kuota internet juga memunculkan pengeluaran biaya baru yang bisa menjadi masalah bagi beberapa siswa yang mengalami kesulitan finansial.

Kondisi jaringan yang tidak stabil membuat siswa khawatir terjadi berbagai kendala teknis. Kendala teknis yang dimaksud adalah jaringan internet yang tidak stabil yang dapat mengganggu proses belajar mengajar, seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, kesulitan mendengarkan penjelasan guru, bahkan ada yang sampai tidak bisa mengikuti pelajaran yang berlangsung karena tidak ada jaringan internet terutama pada daerah-daerah pedesaan tidak memiliki jaringan internet yang memadai.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup>Hendri, Neviyarni, 2020, *Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Psikologis Siswa Akibat Covid-19*. Jurnal Human Care, Vol. 6, No.1, h. 207-213. e-ISSN:2528-66510.

<sup>3</sup>Novi, 2020, (dkk), *Analisis Pembelajaran Daring Saat Pandemi*. Jurnal Of Primary Education, Vol. 1, No. 2, h. 139-148.

Penerapan kebijakan belajar di rumah dengan berbagai kendala tersebut membuat beberapa siswa merasa cemas dan tertekan, Kecemasan adalah perasaan khawatir yang menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan yang menandai adanya kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan terhadap apa yang mungkin terjadi, bisa terjadi pada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Kecemasan ditandai dengan berbagai gejala, seperti fisik, perilaku dan kognitif.

Adapun yang menjadi kecemasan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran daring adalah siswa merasa tertekan karna banyaknya tugas dengan waktu pengerjaan yang singkat, siswa khawatir tidak sanggup mengikuti pembelajaran karena metode pembelajaran tergolong baru. Siswa takut apabila pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya.

Kondisi ini dapat dilihat dari proses pembelajaran yang berlangsung. Dalam proses pembelajaran daring guru dan siswa membutuhkan adaptasi dan usaha yang lebih dalam penggunaan media agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar. Proses pembelajaran daring yang dilaksanakan dengan media *Whatsapp* lebih banyak mempelajari materi melalui tulisan dan video, minimnya penjelasan secara lisan dan banyaknya tugas yang diberikan guru namun materi yang dijelaskan tidak cukup membuat siswa merasa kewalahan dan kesulitan memahami materi selama melaksanakan pembelajaran daring.

Oktawirawan, dalam penelitiannya mengenai faktor-faktor pemicu kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring pada masa covid-19, didapat hasil bahwa siswa mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi karena beberapa faktor diantaranya, ketidaksiapan guru dan siswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran dimasa pandemi, kesulitan memahami materi, sulit mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup>Hardani Dwi Oktawirawan, 2020, *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, h. 541-544. DOI 10.33087.

Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan siswa mengalami masalah *psikosomatik* atau gangguan kecemasan. Gejala *psikosomatik* yang dapat dialami yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi (murung), gejala *somatik/fisik* (otot), gejala fisik (*sensorik*), gejala *kardiovaskuler*, gejala pernapasan, gejala *gastrointestinal* (pencernaan), gejala *urogenital*, gejala *autonom*, dan gejala tingkah laku (sikap). Saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf *simpatis*, yang mengatur respon ketika tubuh mendapatkan rangsangan sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh.<sup>5</sup>

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti dan wawancara dengan guru BK di SMKN 1 Batang Angkola, ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring. Hal ini dapat dilihat dari perilaku yang ditunjukkan oleh siswa seperti, gelisah karna tugas yang menumpuk, sering cemas karena jaringan internet yang tidak stabil, takut tugas yang di kirim tidak sampai kepada guru, bahkan ada siswa yang tidak mengikuti pembelajaran daring untuk menghindari tugas-tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan didapati bahwa siswa mengalami tingkat kecemasan yang ringan sampai sedang. Kecemasan yang ringan bisa dilihat dari perilaku individu sehari-hari yang menunjukkan ketegangan, seperti takut tugas tidak terkumpul karna terkendala jaringan internet. Kecemasan sedang bisa dilihat dari penyempitan persepsi, hal ini bisa dilihat dari pikiran individu yang mudah terpengaruh dengan tidak fokus nya siswa mengikuti pembelajaran. Kecemasan terjadi karena siswa kurang mendapat bimbingan dari orangtua maupun guru yang bersangkutan terutama guru bimbingan dan konseling. Pada pembelajaran daring, seharusnya guru bimbingan konseling lebih berperan aktif, sebab pembelajaran daring dapat memunculkan berbagai masalah yang dapat mengganggu proses belajar siswa, yang menuntut peran dari guru bimbingan dan konseling.

---

<sup>5</sup>Trianto, Nofrans Eka S, 2009, *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara. h. 50.

Jika hal ini terus menerus dibiarkan begitu saja maka akan berdampak buruk bagi siswa yang dapat membuat siswa berhenti melakukan apapun. Oleh sebab itu perlu penanganan atau upaya-upaya yang dapat menurunkan kecemasan. Berdasarkan fenomena tersebut, guru bimbingan dan konseling dituntut untuk bertanggungjawab atas perkembangan siswa, serta harus memperhatikan kemampuan siswa secara individual agar dapat membantu perkembangan siswa secara optimal dan dapat mengenali siswa yang mengalami kecemasan terutama pada masa pandemi ini.

Upaya yang dapat diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan belajar daring dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengentaskan masalah siswa secara bersamaan yang dibicarakan melalui dinamika kelompok.<sup>6</sup>

Pada kasus diatas layanan konseling kelompok sangat tepat diberikan sebagai upaya bantuan, sebab layanan konseling kelompok akan membuat siswa saling bertukar pikiran mengenai masalah yang sedang mereka hadapi sehingga klien secara tidak langsung melatih diri berbicara di depan umum, selain itu dengan layanan konseling kelompok masalah yang dihadapi oleh siswa akan sama-sama dicari solusinya oleh masing-masing peserta dalam kelompok sehingga masalah yang dihadapi akan lebih cepat terselesaikan.

Tidak hanya sebatas melakukan layanan konseling kelompok, namun diperlukan teknik yang tepat untuk penyelesaian masalah kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring, dari beberapa pendekatan konseling, peneliti memilih menggunakan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). *Rational Emotive Behaviour Therapy* adalah teknik konseling yang menekankan interaksi berfikir dan akal sehat (*rational thinking*), perasaan (emosi), dan berperilaku (*acting*).<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Kurnawanto, Edi, 2014. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta. h. 8.

<sup>7</sup>*Ibid*, h. 68.

Teori ini menekankan perubahan yang mendalam terhadap cara berfikir dapat menghasilkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku dengan menghilangkan kecemasan, kekhawatiran, dan ketidak yakinan diri. Dengan menerapkan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* maka dinamika dalam proses konseling kelompok terfokus pada upaya bersama mengubah cara berpikir bertingkah laku menghancurkan diri (*ir-rasional*), dengan membantunya mempelajari cara bertindak yang baru (*rasional*).

Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andi Thahir, Dede Rizkiyani, dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling yang berjudul “*Pengaruh Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*”, didapat hasil bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* mampu menurunkan kecemasan siswa dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* nya.<sup>8</sup>

Berdasarkan beberapa rujukan artikel terkait teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), didapat hasil bahwa teknik REBT efektif untuk mengatasi kecemasan, dan dikatakan berhasil karena setelah diberikan terapi REBT, klien sudah mampu memulihkan pemikiran dari yang sebelumnya *ir-rasional* menjadi lebih rasional, sehingga dapat meminimalkan perilaku menyimpang dan juga membantu klien untuk mengatasi permasalahannya.

Jadi untuk membuktikan apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT), efektif dilaksanakan untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring**”.

---

<sup>8</sup>Andi, Dedek, 2016, *Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No. 2, ISSN 2355-8539, h. 200-206.

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacu pada permasalahan tersebut maka untuk memudahkan kajian penelitian, Penulis merumuskan masalah yakni:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT)?
2. Bagaimana tingkat kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT)?
3. Apakah layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT) efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring?

## **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT).
2. Mengetahui tingkat kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (REBT).
3. Mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring

#### **D. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik REBT untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah ilmu pengetahuan khusus tentang keefektifan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.
- b. Memberikan pemahaman dasar dalam menghadapi kecemasan pada siswa.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis tentang kecemasan menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.
- b. Bagi para guru mata pelajaran, sebagai bahan informasi dan masukan dalam keefektifan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.
- c. Bagi guru BK, sebagai pegangan untuk menangani kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.

Selain penelitian ini berguna bagi peneliti dan praktisi, di harapkan dapat menghasilkan sebuah pendekatan/strategi dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring.