

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dipaparkan sepuluh hal pokok yang dibahas, yaitu (1) latar belakang masalah, (2) identifikasi masalah, (3) pembatasan masalah, (4) rumusan masalah, (5) tujuan penelitian, (6) manfaat hasil penelitian, (7) spesifikasi produk yang diharapkan, (8) pentingnya pengembangan, (9) asumsi dan keterbatasan pengembangan, (10) definisi istilah. Adapun pemaparan sepuluh pokok bahasan tersebut sebagai berikut.

1.1 Latar Belakang Masalah

Belajar mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang untuk mencapai keberhasilan pendidikan di Indonesia. Dalam mencapai keberhasilan pendidikan maka diperlukan wajib belajar untuk setiap warga negara. Undang-Undang No.20 tahun 2003, Bab VIII, Pasal 34 ayat 4, tentang Wajib Belajar menyatakan bahwa wajib belajar merupakan tanggung jawab negara yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Pasal ini menempatkan bahwa pemerintah akan bertanggung jawab dalam mengatur hak dan kewajiban belajar bagi setiap warga negara.

Belajar merupakan tindakan sadar yang dilakukan oleh individu untuk mengubah sikap dan perilakunya yang bersifat menetap (S. M. Setiawati, 2018). Proses belajar bisa membuat individu melakukan perubahan yang berbeda dari sebelum ia berada di situasi belajar sampai ia sudah melakukan proses belajar, yang cenderung akan bersifat

permanen. Dalam proses belajar selain membentuk sikap dan perilaku juga akan memberikan pengetahuan dan ketrampilan kepada individu. Dwijayani, (2019) menyatakan bahwa belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh tiap individu dalam seluruh proses pendidikan untuk memperoleh perubahan tingkah laku dalam bentuk pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

Didalam proses belajar tentunya akan terdapat berbagai permasalahan yang timbul. Jenis permasalahan belajar siswa ini, dapat terjadi pada empat bidang yaitu bidang pribadi, belajar, sosial, dan karir. Berdasarkan penelitian dari Khofifah et al., (2017) bahwa permasalahan belajar siswa terdiri dari : (1) Masalah pribadi yaitu permasalahan kecemasan atau rasa khawatir yang berlebihan/tidak bisa mengontrol diri. (2) Masalah belajar yaitu permasalahan yang muncul dari proses belajar, seperti sulit dalam memperhatikan pelajaran/kurang fokus serta kecemasan/kurang teliti dalam menjawab ujian. (3) Masalah sosial yaitu permasalahan yang berhubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. (4) Masalah karir yaitu permasalahan dalam pemilihan karir, memilih jurusan serta belum mengetahui bakat yang cocok dalam jabatan/pekerjaan.

Siswa yang mengalami permasalahan belajar kemungkinan tidak bisa mencapai hasil belajar secara optimal, yang mengakibatkan siswa susah dalam mengembangkan pengetahuan, sikap, ketrampilan diri didalam mengubah tingkah laku kearah yang lebih baik. S. M. Setiawati, (2018) menyatakan bahwa ciri-ciri perubahan perilaku dalam belajar yaitu (1) perubahan terjadi secara sadar, diartikan individu sekurang-kurang menyadari setiap perubahan perilaku yang dia sudah pelajari, (2) perubahan dalam belajar bersifat kontinu dan fungsional, diartikan bahwa setiap pembelajaran yang dilakukan oleh individu berkesinambungan atau tidak stastis, misalnya ia menyadari bahwa pengetahuannya bertambah, kecakapannya bertambah dan kebiasaanya bertambah serta

mengalami perubahan secara terus menerus. Hasil belajar merupakan hasil yang diberikan kepada siswa berupa penilaian setelah mengikuti proses pembelajaran dengan menilai pengetahuan, sikap, ketrampilan pada diri siswa dengan adanya perubahan tingkah laku (Dwijayani, 2019).

Permasalahan yang dihadapi oleh siswa pada saat ini menjadi lebih kompleks karena kondisi pandemi, diantaranya gangguan psikologi dan kecemasan yang berlebihan sehingga bisa menghambat proses belajar siswa tersebut (Mariana Puspa Sari, 2020). Hal ini sejalan dengan pengambilan data awal melalui observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMA N 2 Bangli pada bulan September 2020 dengan Kepala Sekolah, guru BK, siswa, dan melihat secara langsung proses layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan di SMA N 2 Bangli. Siswa mengalami kesulitan dalam menyerap materi dan kurang teliti/kecemasan dalam menjawab ujian. Hal ini dipertegas melalui ciri-ciri yang dialami oleh siswa, seperti sering tidak masuk kelas saat pelajaran tertentu, sulit menerima pelajaran, gelisah, pusing, tidak percaya diri dan ketakutan ketika menghadapi ujian. Apalagi pada siswa baru, yang baru masuk SMA yang masih kurang akan informasi terkait sistem pembelajaran di sekolah yang dilaksanakan secara daring serta pikiran negatif seperti, takut tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik, sulit menyerap pelajaran baru dan rasa tidak percaya diri. Kesimpulan yang diambil adalah kecenderungan siswa mengalami kecemasan belajar ketika melaksanakan pembelajaran secara daring. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK bahwa pemberian layanan bimbingan konseling terkait permasalahan kecemasan yang dialami oleh siswa jarang bahkan tidak pernah diberikan secara langsung oleh guru BK di sekolah. Di samping itu tidak adanya jam pelajaran BK di kelas juga mempengaruhi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling langsung kepada siswa. Kesimpulannya adalah bahwa

siswa mengalami kecemasan belajar namun masih kurangnya penanganan dari guru BK, karena kurangnya kesempatan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara langsung kepada siswa.

Berdasarkan kesimpulan itu, maka penanganan kecemasan bagi siswa di sekolah menjadi fokus dalam penelitian ini. Kecemasan merupakan suatu ketakutan, perasaan gugup, panik, tegang, tidak nyaman dan kekhawatiran tentang ancaman (Arifah, 2018). Kecemasan dikatakan sebagai suatu ketakutan karena individu akan cenderung merasa gelisah atau tidak bisa mengontrol diri ketika mengalami rasa cemas. Siswa akan mengalami suatu kecemasan belajar ketika untuk mengikuti ujian, kekhawatiran akan tidak naik kelas serta gagal dalam ujian (Matappa, 2017). Kecemasan biasa muncul ketika individu merasa takut dan terlalu memikirkan hal-hal yang negatif terhadap hasil ujiannya kelak, padahal dia belum berusaha untuk mengerjakannya (Mardiana, 2017). Ketika siswa mengalami kecemasan akan terlihat gejala-gejala yang akan timbul dari siswa itu sendiri. Gejala kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu, gejala jasmaniah (fisiologis) yang berupa ujung-ujung anggota tangan/kaki dingin, keringat berkucuran, gangguan pencernaan, detak jantung berdetak kencang dan lain sebagainya, kedua yaitu gejala kejiwaan yang berupa, ketakutan yang berlebihan, sulit berkonsentrasi, kepercayaan diri menurun dan lain sebagainya (Mardiana, 2017).

Kecemasan bila tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada sulitnya siswa dalam melakukan komunikasi interpersonal, kurangnya rasa percaya diri, prestasi akan menurun serta akan memiliki pemikiran negatif terhadap dirinya maupun lingkungan sekitar (Pujiati & Novindari, 2018). Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa menurut Wijaya, (2019) terdiri atas : (1) Faktor hereditas/bawaan yaitu di saat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat

cepat dan sebaliknya, di saat stimulusnya berjalan dengan cepat, maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat. (2) Faktor lingkungan merupakan suatu tempat yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya dalam membentuk suatu kepribadian individu. (3) Faktor personal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri, pandangan dirinya atas permasalahan itulah yang justru menjadi stimulus adanya kecemasan.

Untuk mengatasi kecemasan belajar pada siswa, salah satu cara yang bisa digunakan yaitu dengan memberikan layanan konseling. Tingkat kecemasan belajar siswa yang sebelumnya tinggi dalam menghadapi ujian bisa menjadi lebih rendah ketika diberikan suatu konseling (Ireel et al., 2018). Penurunan kecemasan belajar pada siswa terjadi setelah diberikan layanan konseling, yang ditunjukkan dengan timbulnya rasa semangat belajar, siswa dapat mengatur jadwal sehari-hari dengan baik dan lain sebagainya (Saputri, n.d.). Konseling merupakan suatu hubungan antara dua orang, dimana salah satu orang menjadi konselor yang akan membantu orang lain yaitu klien dalam menyesuaikan dirinya secara efektif terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya (Nugroho, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas konseling merupakan salah satu cara yang efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh individu/siswa itu sendiri. Berbagai pendekatan konseling bisa saja dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan, salah satunya bisa dengan pendekatan *cognitive behavioral*. Sehingga peneliti akan memfokuskan satu pendekatan konseling yang efektif dalam mengatasi kecemasan siswa. Pendekatan konseling kognitif ini berfokus pada perubahan pola pikir konseli irasional serta keyakinan yang maladaptif sehingga menyebabkan kecemasan pada siswa (Hudayana et al., 2020). Mengacu pada hasil penelitian Pujiati & Noviandari (2018),

menjelaskan bahwa konseling *Cognitive Behavior* efektif untuk mengurangi kecemasan sosial siswa. Tujuan konseling *cognitive behavioral* ini yaitu untuk menghapuskan pandangan konseli tentang *self-defeating* dan membantu mereka menjadi lebih toleran dan terlihat rasional (Apriliana et al., 2019).

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa, dan bertindak (E. Setiawati, 2016). Kognitif behavior juga berarti suatu rancangan treatment terapeutik, perubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu (Firdaus & Marsudi, 2021). Kondisi kognitif seseorang yang mengalami kecemasan berlebihan akan berdampak negatif terhadap pola pikir seperti, suka membayangkan hal buruk yang seakan-akan terjadi secara nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi (Keli, 2020). Tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti- bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi (E. Setiawati, 2016).

Terdapat berbagai media layanan bimbingan konseling yang bisa digunakan dalam membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami oleh siswa. Dalam mengupayakan tercapainya proses bimbingan dan konseling yang optimal di masa pandemi seperti saat ini maupun di masa depan, diharapkan guru BK dapat mengembangkan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling melalui media online

yang bisa diakses melalui komputer maupun *smartphone* (Mariana Puspa Sari, 2020). Salah satu media layanan bimbingan dan konseling yang bisa diterapkan dalam membantu siswa dalam mengatasi kecemasan belajar siswa yaitu media *website*.

Media *website* diartikan sebagai sebuah halaman yang berisi data, baik data text, gambar, suara dan lainnya yang dapat diakses secara online (Josi, 2017). Melalui media *website* ini siswa/peserta didik dapat lebih mudah memahami kecemasan belajar, ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan belajar, faktor-faktor terjadinya kecemasan belajar. Konselor juga akan menyediakan sebuah video-video cara mengatasi kecemasan belajar dengan pendekatan konseling *cognitive behavioral*, sehingga konseli yang mengalami kecemasan belajar bisa melihat dan mempraktikkan video tersebut. Di dalam *website* akan dicantumkan profil dari guru-guru BK di sekolah. Layanan konseling melalui media *website* ini akan di monitoring oleh guru BK untuk melihat perkembangan siswa/peserta didik terkait tingkat kecemasan belajar tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti melakukan penelitian *research and development* dengan judul “Pengembangan Media *Website* Dalam Konseling *Cognitive Behavioral* Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa SMA N 2 Bangli”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terdapat permasalahan belajar yang muncul karena kecemasan yang dialami oleh siswa.
2. Pemilihan pendekatan konseling yang belum efektif diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan belajar.

3. Belum ada media layanan bimbingan konseling yang efektif untuk mengatasi masalah kecemasan belajar pada siswa.
4. Terbatasnya pemberian konseling kepada siswa secara langsung yang dikarenakan tidak adanya jam pelajaran bimbingan konseling di kelas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan indentifikasi masalah yang diuraikan diatas, maka peneliti akan difokuskan pada penelitian dan pengembangan konseling *cognitive behavioral* berbasis *website* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dalam penelitian ini dapat diajukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah *prototype* (rancang bangun) dari media *website* dalam konseling *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.
2. Bagaimanakah validitas konten dalam konseling *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.
3. Apakah implementasi media *website* dalam konseling *cognitive behavioral* efektif untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menyusun dan mendeskripsikan proses *prototype* (rancang bangun) media *website* dalam konseling *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.
2. Untuk mendeskripsikan dan menjelaskan validitas konten dari konseling *cognitive behavioral* dalam mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.
3. Untuk mengetahui dan menemukan efektivitas implementasi media *website* dalam konseling *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari pengembangan media *website* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Secara teoritis, hasil dari model pengembangan media *website* dengan konseling *cognitive behavioral* ini diharapkan dapat menambah referensi dalam mengembangkan media layanan bimbingan konseling dan memberikan kajian empirik terhadap pengembangan media layanan bimbingan konseling selanjutnya

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk guru dalam memberikan pembelajaran yang tepat untuk siswa yang mengalami kecemasan belajar

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk guru BK dalam memberikan konseling kepada siswa/peserta didik yang mengalami kecemasan belajar.

c. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dapat memberikan informasi kepada kepala sekolah untuk memberikan suatu kontribusi dalam pengembangan pendidikan serta dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan media layanan bimbingan konseling agar siswa/peserta didik lebih mudah dalam mendapatkan layanan bimbingan konseling.

d. Bagi Peserta Didik

Dengan diterapkannya media *website* dengan konseling *cognitive behavioral* ini diharapkan peserta didik/siswa bisa memahami dan mengatasi kecemasan belajar yang dialami sebelumnya.

e. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru di bidang pendidikan layanan bimbingan konseling terutama dalam penggunaan media yang tepat

1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk yang akan dikembangkan dari penelitian ini adalah berupa media *website* layanan bimbingan konseling dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral*. Adapun spesifikasi yang diharapkan dari produk penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Produk memuat informasi tentang kecemasan belajar pada siswa yaitu berupa pengertian, ciri-ciri, faktor-faktor penyebab dan dampak dari kecemasan belajar tersebut.
2. Produk memuat informasi tentang cara menanggulangi kecemasan belajar pada siswa dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral*.

3. Produk mengimplementasikan kegiatan layanan bimbingan konseling yang mengandung konten-konten terkait kecemasan belajar berupa informasi, gambar maupun video serta dilengkapi berbagai cara penanganan kecemasan belajar dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral* yang bisa disimak dan diterapkan oleh para siswa secara mandiri.
4. Media *website* ini juga berisikan profil dan kontak dari guru bk di sekolah yang bisa di hubungi untuk mendapatkan konseling lebih lanjut jika permasalahan tersebut dirasa susah di selesaikan secara mandiri
5. Layanan bimbingan konseling dalam media *website* ini hanya membahas tentang kecemasan belajar dan memberikan cara menanganinya dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral* saja.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan produk ini dilakukan dengan menganalisis angket kebutuhan peserta didik yang sudah diberikan terlebih dahulu. Adapun hasil dari analisis AKPD (analisis kebutuhan peserta didik) tersebut ditemukan bahwa siswa cenderung memiliki permasalahan di bidang belajar, hal ini bisa dilihat dari banyaknya siswa yang memilih butir-butir pernyataan terkait masalah belajar. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di SMA N 2 Bangli bapak Made Sudarka, S.Pd pada bulan September 2020, pelaksanaan konseling di sekolah hanya bisa dijalankan secara terbatas, dikarenakan tidak adanya jam pelajaran BK dikelas. Beliau juga menambahkan bahwa proses konseling dimasa pandemi sekarang ini lebih sulit dilakukan karena sistem pembelajaran masih dominan daring.

Berdasarkan keadaan di lapangan, perlu kiranya pengembangan media layanan bimbingan konseling yang bermanfaat dan efektif bagi siswa dan guru BK kedepannya. Media pengembangan *website* layanan bimbingan konseling ini diharapkan bisa dikembangkan dengan baik dan mempunyai banyak manfaat di bidang pendidikan. Selain itu manfaat penelitian secara teoritis ini diharapkan bermanfaat karena nantinya bisa digunakan sebagai media *website* layanan bimbingan konseling yang efektif dan praktis bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan konseling kepada siswa. Pengembangan media *website* dengan menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral* diharapkan bisa dilakukan dengan mudah dan efektif untuk mengatasi kecemasan belajar pada siswa SMA N 2 Bangli.

Dengan adanya media *website* bimbingan konseling yang berisikan konten-konten pendekatan konseling *cognitive behavioral* dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan belajar yang sebelumnya dialami. Sehingga bagi siswa yang merasa mengalami kecemasan belajar bisa mengunjungi *website* tersebut dan bisa melihat berbagai konten yang disana, serta dapat menerapkan tahapan-tahapan konseling untuk mengatasi permasalahan kecemasan belajar tersebut.

1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Dalam pengembangan media *website* ini ada beberapa keterbatasan dalam pengembangan yaitu sebagai berikut :

1.9.1 Asumsi Pengembangan

1. Pengembangan media *website* dengan pendekatan konseling *cognitive behavioral* ini dapat mengatasi kecemasan belajar siswa.

2. Media *website* yang dikembangkan digunakan untuk memfasilitasi siswa dalam mendapatkan pelayanan bimbingan konseling secara efektif.
3. Pengembangan media *website* yang dikembangkan diharapkan dapat memudahkan tugas dari guru BK di sekolah.

1.9.2 Keterbatasan Pengembangan

1. Pengembangan media *webstie* bimbingan konseling ini dikembangkan berdasarkan hasil dari angket kebutuhan peserta didik di SMA N 2 Bangli.
2. Penelitian pengembangan ini hanya sebatas menghasilkan produk berupa media *website* dalam menggunakan pendekatan konseling *cognitive behavioral* untuk mengatasi kecemasan belajar siswa SMA N 2 Bangli.

1.10 Definisi Istilah

Adapun istilah-istilah kunci yang digunakan dalam penelitian ini, maka dapat dijelaskan batasan-batasan istilah tersebut sebagai berikut.

1. Pengembangan

Pengembangan merupakan suatu usaha mengembangkan atau menghasilkan suatu produk yang berupa materi, alat, strategi, media yang bisa digunakan dibidang pendidikan.

2. Media *Website*

Media *website* adalah kumpulan halaman-halaman *web* yang terdapat dari sebuah domain yang di dalamnya mengandung informasi-informasi yang bisa diakses melalui internet.

3. Pendekatan Konseling *Cognitive Behavioral*

Pendekatan konseling *cognitive behavioral* merupakan dasar teori perkembangan manusia yang dimulai dari proses belajar/pola pikir/kognitif yang selanjutnya akan menjadi faktor penentu tingkah laku manusia.

4. Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar merupakan suatu perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu, meliputi rasa cemas, takut, prihatin, gelisah dan sulit berkonsentrasi ketika belajar.

