

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah adalah wadah untuk individu berkembang melalui proses pembelajaran yang disebut sebagai pendidikan. Melalui pendidikan, individu akan mampu mengembangkan aspek kemanusiaannya untuk keberlangsungan hidup, dan juga mengasah potensi diri yang dimiliki agar individu tumbuh menjadi manusia yang berkualitas. Pendidikan di sekolah penting dilewati oleh individu, karena selain menjadi tempatnya belajar, melalui pendidikan juga individu dapat memenuhi kebutuhannya dan dapat menentukan kualitas masa depan. Lebih lanjut tertuang dalam Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada BAB I Pasal 1 (1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah sebagai lembaga penyelenggara pendidikan, tentunya tak lekang dari beberapa rentetan kegiatan dan tugas-tugas yang perlu dicapai oleh peserta didik. Seperti misalnya peserta didik diharuskan aktif di dalam kelas, harus mampu menyelesaikan ujian dengan baik, mengikuti ekstra kulikuler, tugas sekolah maupun tugas proyek, tuntutan untuk menentukan karir, mampu beradaptasi di lingkungan sekolah, mampu berinteraksi dengan warga sekolah termasuk teman-teman, guru-guru dan lainnya yang mana hal-hal tersebut rentan

membuat peserta didik berada di dalam tekanan. Di lingkungan sekolah, siswa juga diwajibkan untuk mampu beradaptasi, mengembangkan sikap sosial, bisa bergaul, mampu bekerja sama. Belum lagi di luar lingkungan sekolah, tak jarang peserta didik dituntut oleh pihak eksternal sekolah misalnya orang tua untuk mendapatkan prestasi, mendapatkan nilai tertinggi, yang mana hal-hal tersebut sulit dilakukan oleh beberapa peserta dan dapat menimbulkan tekanan yang berujung pada peserta didik mengalami kecemasan. Kecemasan ini merupakan keadaan yang tidak akan terpisahkan oleh peserta didik, apalagi pada siswa SMA yang disebut sebagai fase dimana individu sudah berada pada fase remaja dan dewasa awal dengan rentang umur 15-18 tahun. Pada fase ini merupakan fase transisi dari fase anak-anak menuju dewasa awal, sehingga pada fase ini siswa mengalami beberapa perubahan biologis, psikologis, dan juga sosial. Perubahan biologis pada fase ini adalah proses maturasi yang menyebabkan individu mengalami perubahan hormon yang berdampak pada suasana hati dan perilaku individu tersebut. Kemudian seiring bertambahnya usia individu pada masa remaja, individu akan lebih sensitif terhadap bentuk dan penyebab-penyebab stressor yang diterima. Sehingga pada masa ini, remaja kerap mengalami tekanan dalam emosional dan psikologisnya (Praptikaningtyas et al., 2019).

Tekanan emosional dan psikologis yang dialami oleh siswa SMA memang kerap kali disebabkan karena siswa dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Adanya perubahan signifikan yang terjadi karena jenjang SMA merupakan fase transisi sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, siswa diwajibkan untuk mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut yang tentunya beban akademik yang dijalani pun akan berbeda dari jenjang

sebelumnya. Adanya perasaan takut dan pemikiran distorsi mengenai keberhasilan dalam menyelesaikan akademik, membuat siswa rentan mengalami kecemasan. Menurut *American Psychology Association* menyebutkan kecemasan adalah insting yang dimiliki seluruh lapisan individu secara alamiah untuk melawan atau pergi (*fight or flight*) dalam mereaksi sebuah bahaya atau ancaman. Sebenarnya, merasakan kecemasan adalah normal bagi manusia, asalkan tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari individu tersebut. Secara khusus, pada siswa SMA kecemasan sering timbul dikarenakan adanya tuntutan siswa untuk mampu beradaptasi dan mampu menyelesaikan beban akademik. Bentuk kecemasan yang ditimbulkan dan disebabkan oleh lingkungan akademik, dapat disebut sebagai kecemasan akademik. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecemasan akademik didefinisikan sebagai kecemasan yang timbul karena dipicu melalui ketidakmampuan siswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademiknya (Alit, dkk 2020). Mengutip dari penelitian (Mukminina & Abidin, 2020), adanya presentasi siswa yang gagal mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri dapat menimbulkan kecemasan pada calon peserta seleksi PTN, hal ini disebabkan karena adanya peserta yang sebelumnya gagal dalam seleksi dan mengikuti seleksi pada tahun berikutnya, sehingga peserta seleksi masuk perguruan tinggi negeri semakin meningkat. Kecemasan ini muncul disebabkan oleh faktor lainnya yaitu merasa tidak percaya diri dalam menghadapi tes, merasa khawatir terhadap nilai yang nantinya lebih rendah dibandingkan dengan peserta lain, dan tidak meyakini kemampuan diri sendiri.

Kecemasan yang dialami siswa SMA dapat menyebabkan kerugian, salah satunya dapat menyebabkan kelambatan dalam berpikir atau penyelesaian masalah

(*problem solving*) (Mukminina & Abidin, 2020). Menurut Cambridgeshire dan Peterborough (dalam (Mukminina & Abidin, 2020), menyebutkan bahwa kecemasan memiliki empat bagian yaitu meliputi fisik, pikiran, perasaan, dan perilaku. Apabila seseorang merasakan kecemasan yang semakin parah, maka gejala-gejala yang dialami pada empat bagian tersebut semakin parah pula. Disebutkan lebih lanjut dalam penelitian terdahulu, kecemasan akademik dikatakan dapat berpengaruh negatif terhadap siswa. Selain berdampak pada kondisi kognitif, emosi, dan fisiologis siswa, kecemasan juga dapat berdampak pada performa siswa selama di sekolah. Hasil temuan lainnya menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi, memiliki kecenderungan memiliki prestasi yang lebih buruk dibandingkan siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (Suranata & Prakoso, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal selama peneliti mengikuti program asistensi mengajar di SMAN 1 Mengwi, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dialami pada siswa berupa takut akan hasil perolehan nilai yang tidak memenuhi standar, hasil nilai ujian/tes yang tidak memuaskan, takut akan ekspektasi orang tua, bingung mengenai penentuan studi lanjut, dan lain sebagainya. Hal ini diperkuat dengan hasil kuesioner yang telah dibagikan oleh peneliti sebagai data awal untuk mengukur tingkat kecemasan akademik pada siswa, dan ditemukan bahwa pada kelas X.E diantara 30 siswa, 6 diantaranya mengalami kecemasan akademik yang tinggi. Adapun hasil wawancara pada siswa mengenai layanan bimbingan konseling di sekolahh, upaya guru BK yang dilakukan adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling hanya berupa konsultasi dan *sharing session*

secara spontan bagi siswa yang datang ke BK, karena layanan bimbingan dan konseling dilakukan secara *responsive*. Tetapi kenyataannya, layanan BK tersebut hanya mampu mengurangi kecemasannya sementara. Anak-anak tetap merasakan kecemasan dan selalu berpikir distorsi mengenai akademiknya.

Guna menelisik lebih lanjut, dilakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah subyek penelitian, guru BK berpendapat bahwa terdapat dua tipe siswa SMA dalam menghadapi kecemasan akademiknya, baginya para siswa yang cenderung pintar dan suka belajar, cenderung lebih sering merasakan kecemasan. Sedangkan pada siswa yang kurang suka belajar, cenderung lebih santai dan hanya merasakan kecemasan yang lebih ringan. Lebih lanjut, berdasarkan observasi dan wawancara kami terhadap guru BK, bahwasannya pelaksanaan layanan BK jarang berdasarkan pada kegiatan asesmen. Biasanya pelaksanaan kegiatan layanan dilakukan apabila siswa datang ke ruang BK, atau berdasarkan aduan dari wali kelas mengenai permasalahan siswa. Guru BK menyebutkan, biasanya siswanya lebih cenderung lebih cemas pada saat menuju masa-masa ujian penentu lolosnya masuk perguruan tinggi, yaitu misalnya SNBT. Berdasarkan hal tersebut, upaya yang dilakukan guru BK adalah memberikan layanan bimbingan konseling. Dikarenakan layanan BK di sekolah subjek penelitian yang responsif dan berdasarkan spontanitas, maka biasanya guru BK menerapkan layanan konseling individu dengan metode ceramah pada siswa yang datang ke BK dengan maksud *sharing* tentang kecemasannya.

Melihat keterbatasan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dan diperlukannya solusi untuk meredukuksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi, maka peneliti bermaksud menyusun panduan konseling

kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan. Dengan adanya panduan ini, diharapkan dapat membantu guru BK dalam melaksanakan layanan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tentunya diperlukan cara untuk mengatasi kecemasan akademik pada siswa SMA agar meminimalisir hambatan siswa SMA dalam menghadapi tantangan selama menjadi siswa SM,. Suranata (dalam Naraswari et al., 2020) menyebutkan bahwa konseling *cognitive- behavioral* direkomendasikan sebagai model konseling yang sesuai dengan keadaan siswa di Indonesia. Dalam hal ini, upaya yang dapat dilakukan adalah menerapkan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif yang termuat dalam buku panduan yang akan kami susun.

Aryani (dalam Nurkia, 2020) menyebutkan bahwa, konseling restrukturisasi kognitif adalah salah satu pendekatan konseling yang berusaha melibatkan aktivitas kognitif untuk melahirkan perilaku baru yang diinginkan. Dengan adanya teknik konseling ini, diharapkan siswa SMA dapat mengenali pikiran-pikiran positif dan negatif mereka. Restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik yang berpusat pada kognisi individu yang nantinya memodifikasi pikiran-pikiran maladaptive individu. Kesalahan kognisi yang akan dimodifikasi yaitu mengenai persepsi diri sendiri serta lingkungannya. Pada intinya teknik restrukturisasi kognitif adalah proses penerapan pada pikiran-pikiran negatif dalam bentuk untuk melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.

Intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan agar siswa merasakan kenyamanan dan tenang sehingga diharapkan dapat mereduksi kecemasan akademik yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian terdahulu, yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Siswa SMA” yang disusun (Fatimah et al., 2021) menyebutkan bahwa produk yang berupa panduan konseling restrukturisasi kognitif dianggap efektif dan efisien membantu konselor sekolah untuk mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi siswa SMA. Selain itu, penelitian terdahulu yang disusun oleh (Ireel et al., n.d.) yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 2 Bengkulu”, dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa setelah pemberlakuan intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa dari sebelum dan sesudah diberlakukannya layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif.

Dengan demikian, peneliti merasa penting untuk mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA di SMAN 1 Mengwi. Dengan demikian, buku panduan konseling kelompok ini harus memuat rancang bangun, validitas isi, dan efektivitas.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat beberapa permasalahan

yang perlu diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

- 1.2.1 Kurangnya penanganan bagi siswa SMAN 1 Mengwi dalam mengatasi kecemasan akademik yang dialami siswa oleh guru BK / Konselor sekolah.
- 1.2.2 Dampak yang ditimbulkan siswa yang mengalami kecemasan akan dapat menyebabkan keterlambatan berpikir dan penyelesaian masalah (*problem solving*).

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pengembangan dan penelitian dilakukan secara terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti membatasi masalah dengan hanya membahas topik “Pengembangan Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi”.

1.4 Perumusan Masalah

- 1.4.1 Bagaimana rancang bangun dari Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi?
- 1.4.2 Bagaimana validitas isi Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi?
- 1.4.3 Bagaimana efektivitas Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik

pada Siswa di SMAN 1 Mengwi ?

1.5 Tujuan Pengembangan

- 1.5.1 Untuk mengetahui dan mendeskripsikan rancang bangun dari Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada siswa di SMAN 1 Mengwi
- 1.5.2 Untuk mengetahui validitas isi Panduan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa di SMAN 1 Mengwi.
- 1.5.3 Untuk menganalisis dan mendeskripsikan efektivitas implementasi konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif berbasis buku panduan pada siswa kelas SMAN 1 Mengwi.

1.6 Manfaat Pengembangan

1. Manfaat Teoritis
Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambahkan pengetahuan baru dan memberikan masukan mengenai ilmu bimbingan konseling khususnya bagi guru BK di sekolah dalam melakukan pencegahan terhadap akibat dari kecemasan akademik yang dialami siswa SMA.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Guru BK/Konselor sekolah

Memberikan kontribusi pemikiran, informasi, serta evaluasi guru BK di sekolah sebagai wadah dalam pengembangan pribadi siswa di sekolah untuk menggiatkan pencegahan terhadap perilaku yang timbul akibat kecemasan siswa SMA.

b. Bagi Penulis

Dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan baru untuk menjadi bekal sebagai calon guru BK/konselor, serta menambah pengalaman dalam melakukan layanan bimbingan konseling sesuai dengan prosedur dengan tujuan yang baik.

c. Bagi Peserta Didik

Dapat meningkatkan kewaspadaan pengendalian terhadap dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan, sehingga dapat melakukan tugas sebagai siswa dengan lebih optimal.

1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Karakteristik produk yang diharapkan yakni berupa buku panduan yang memuat mengenai prosedur layanan bimbingan konseling dengan teknik kognitif behavioral dengan pendekatan restrukturisasi. Panduan ini juga memuat tentang setting layanan konseling yaitu *setting* kelompok.

Disusunnya panduan ini dimaksudkan untuk membantu konselor sekolah/guru BK dalam mereduksi kecemasan akademik siswa SMA.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Permasalahan kecemasan siswa di SMAN 1 Mengwi dalam menuntaskan

tugas-tugasnya memerlukan intervensi yang lebih tepat dan komprehensif. Akan tetapi, layanan BK yang diberikan hanya pada siswa-siswa yang mengunjungi ruang BK saja, berdasarkan wawancara dari guru BK beserta siswa, ditemukan bahwa layanan BK hanya berdasarkan asas spontanitas, sehingga hal ini menyebabkan permasalahan kecemasan yang dialami pada siswa tidak begitu efektif bagi sebagian siswa. Panduan ini penting disusun guna mewujudkan layanan bimbingan konseling yang lebih efektif dan tepat dalam hal mereduksi kecemasan akademik siswa

