

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Corona virus atau sering disebut covid-19 yang berasal dari Wuhan China pada bulan Januari-Februari 2020 sudah menyebar di berbagai Negara di dunia. Khususnya pada bulan Maret 2020 di Indonesia mulai terjangkit covid-19 dan mengalami penyebaran yang signifikan pada beberapa kota besar di Indonesia. Dampak dari corona virus ialah kita tidak diperbolehkan melakukan kegiatan yang berkerumun atau berinteraksi secara langsung karena tidak sedikit kemungkinan untuk terjadinya penularan virus. Maka di Indonesia membuat sebuah kebijakan yaitu bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan beribadah dari rumah. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Mendikbud) membuat suatu keputusan yaitu terkait belajar dari rumah bahkan membatalkan adanya ujian nasional 2020 (Asmara, dalam Pohan, Albert Effendi 2020).

Kebijakan belajar dari rumah dilakukan karena upaya penurunan penyebaran virus covid-19 karena tidak adanya kontak fisik atau interaksi langsung. Belajar dari rumah dilakukan secara daring atau *online* yang memiliki banyak kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dari pembelajaran daring yaitu waktu dan tempat lebih mudah dijangkau tetapi kekurangannya belajar daring yaitu susahnya signal, minimnya kuota, dan kurang efektif dalam belajar.

Menurut Zhafira (dalam Untari Dewi, 2020) Pembelajaran daring yang dilakukan menggunakan berbagai macam media aplikasi. Media aplikasi yang sering digunakan yaitu *Google Classroom, Whatsapp, Google Meet, dan Zoom.*

Guru dapat membagikan tugas atau menyampaikan materi dengan mudah dalam penggunaan aplikasi tersebut. *Whatsapp* juga dianggap mudah digunakan sebagai media pembelajaran daring mengingat sebelumnya aplikasi ini juga sudah menjadi media komunikasi sehari-hari.

Menurut Meidawati (2019) dalam Oktawirawan (2020)) pembelajaran Daring Learning sendiri dapat dipahami sebagai pendidikan formal yang diselenggarakan oleh sekolah yang peserta didik dan instruktornya (guru) berada di lokasi terpisah sehingga memerlukan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan keduanya dan berbagai sumber daya yang diperlukan didalamnya.

Dari pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan secara terpisah lokasi antara guru dan peserta didik dengan menggunakan jaringan internet dan berbagai macam media sosial seperti, *Google Classroom, Whatsapp, Google Meet, dan Zoom*.

Pembelajaran daring yang belum diketahui kapan berakhirnya menimbulkan kecemasan bagi siswa, menurut Soemanto (dalam Slameto, 2003:188) kecemasan yang dialami oleh anak didik, yaitu kecemasan yang menggambarkan mengenai keadaan emosional yang dikaitkan dengan ketakutan.

Sedangkan Menurut Leonard's (2008:11 dalam Agustina, 2013)) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Keadaan ini menyebabkan orang akan kehilangan penyesuaian.

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan selalu merasa khawatir dan cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu hal. Keluhan fisik yang lazim terjadi (Atkinson, 2008: 249) antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening dan jantung berdebar-debar. Selain itu individu terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan.

Dari pemaparan di atas dapat diketahui bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan yang dapat mengganggu kinerja-kinerja kognitif seseorang. Ciri-ciri kecemasan yaitu adanya gelisah, berkeringat, ketakutan, perasaan was-was, pikiran kosong, waspada yang berlebih, susah konsentrasi, insomnia, khawatir, sering mengeluh, dan merasa bimbang saat mengambil keputusan.

Kecemasan dalam pembelajaran daring yang dialami siswa saat ini merupakan suatu keadaan yang tegang untuk memotivasi diri untuk berbuat sesuatu. Tidak semua siswa mengalami keadaan ini, semua tergantung kepribadian masing-masing. Pribadi individu yang pencemas maka akan lebih rentan untuk mengalami kecemasan yang berlebih. Menurut Oktawirawan (2020: 543) faktor pemicu kecemasan siswa dapat muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya. Siswa

mengatasi kecemasan dengan cara menonton televisi atau film, bermain game, berolahraga, mendengarkan musik, bahkan tidur untuk menenangkan diri dari kecemasan pembelajaran daring.

Dari beberapa keterangan mengenai kecemasan diatas maka diperlukan suatu treatment yang dapat mengatasi perilaku cemas yang dimunculkan oleh siswa saat menghadapi pembelajaran daring. Peneliti menggunakan konseling *Rational Emotif Therapy* (RET) dengan teknik desensitisasi sistematis.

*Rational Emotif Therapy* (RET) merupakan menurut pandangan Ellis (dalam Lubis 2001: 176) RET merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

Menurut Winkel (2008: 429) konseling RET adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku, serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang besar dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Dari pemaparan para ahli dapat diketahui bahwa pengertian *Rational Emotif Therapy* (RET) adalah konseling yang menekankan interaksi antara berpikir dengan akal sehat, berperasaan, dan berperilaku, serta menekankan cara berpikir dapat menghasilkan perubahan yang besar dalam cara berperasaan dan berperilaku yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

Sedangkan teknik desensitisasi menurut Wolpe (dalam Corey, 2013:208) mengungkapkan bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan perilaku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioral klasikal.

Menurut Sulaiman Zein (2008:6 (dalam Gedhe Tresna, 2006) Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks.

Dapat diketahui dari pemaparan para ahli diatas bahwa teknik desensitisasi sistematis merupakan teknik yang mengurangi perubahan perilaku rasa takut dan cemas dengan cara pengkondisian atau mengajarkan konseli untuk rileks.

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 2 Gebog Kudus dan wawancara pada guru BK yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2020 memperoleh keterangan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami perilaku kecemasan saat pembelajaran daring antara lain yaitu, mengalami konsentrasi buruk, sering merasa panik akan materi mata pelajaran dan tugas-tugas, Merasa cemas dan ketakutan tidak naik kelas, dan sering mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Aspek-aspek yang melatar belakangi wawancara dengan guru BK sesuai dengan kajian yang akan dibahas antara lain, 1) reaksi emosi meliputi, mencela diri sendiri, ketakutan, dan mudah marah, 2) rekasi kognitif meliputi, konsentrasi buruk, pelupa, hambatan dalam berpikir, dan pikiran kosong, 3) reaksi fisiologis meliputi, reaksi terkejut, kurang koordinasi, dan gemetar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa selama pembelajaran daring hingga menimbulkan tekanan atau kecemasan. Penelitian akan difokuskan pada siswa jenjang menengah pertama yang dianggap masih memiliki pemikiran tingkat sekolah dasar dan akan melanjutkan di jenjang sekolah menengah atas.

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti merasa penting untuk melakukan suatu penelitian menyangkut masalah belajar siswa dan pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah, dengan mengangkat judul “Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotif Therapy* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis”. Penelitian dengan menggunakan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* dapat mengurangi kecemasan siswa. Fakta ini sesuai dengan temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Yudha Mustika Larasati (2018) efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VIII dan penelitian lain yang dilakukan oleh Eva Fitriyani (2013) yang dimana efektif untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi kecemasan menghadapi ulangan. Diharapkan melalui penelitian ini didapatkan cara mengatasi kecemasan yang mengganggu siswa selama pembelajaran daring sehingga dapat dijadikan acuan untuk evaluasi, perbaikan, atau pembuatan kebijakan di masa mendatang.

## **1.2 Fokus dan Lokus Penelitian**

### **1.2.1 Fokus Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada cara mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring melalui konseling *rational emotive therapy*

dengan teknik desensitisasi sistematis di SMPN 2 Gebog Kudus. Siswa yang mengalami kecemasan saat pembelajaran daring akan menimbulkan sifat ketakutan, kekhawatiran, kewaspadaan yang berlebih, dan konsentrasi yang terganggu sangat berpengaruh dalam hasil belajar siswa. Untuk dapat mengatasi mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring di SMPN 2 Gebog Kudus, maka peneliti menerapkan pendekatan konseling *rational emotive therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis.

### **1.2.2 Lokus Penelitian**

Lokus penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan tempat penelitian. Penelitian yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling *Rational Emotive Therapy* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis” akan dilakukan di SMPN 2 Gebog yang bertempat di Jl. Trunojoyo, Ledok, Karangmalang, Kecamatan Gebog, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Penentuan subjek dalam penelitian ini yaitu 2 siswa kelas VIII SMPN 2 Gebog yang mengalami kecemasan menghadapi pembelajaran daring.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan yang dapat peneliti rumuskan yaitu sebagai berikut :

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring di SMPN 2 Gebog Kudus?

2. Bagaimana konseling *Rational Emotive Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring di SMPN 2 Gebog Kudus?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mendiskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring pada siswa di SMPN 2 Gebog Kudus
2. Teratasinya kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring melalui konseling *Rational Emotive Therapy* dengan teknik desensitisasi sistematis di SMPN 2 Gebog Kudus

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

##### **1.5.1 Kegunaan Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menangani peserta didik yang mengalami kecemasan dengan menerapkan pendekatan REBT pada layanan konseling individual. Dengan demikian hasil penelitian ini mampu memperkaya ilmu pengetahuan pada bimbingan dan konseling khususnya untuk peneliti sejenis pada cakupan yang lebih luas lagi.

##### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna :



### **1.5.2.1 Bagi kepala sekolah**

Kepala sekolah yaitu sebagai kebijakan yang mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling guna meningkatkan mutu pendidikan dan pengajaran sehingga tercapai tujuan pendidikan yang ditetapkan oleh pihak sekolah.

### **1.5.2.2 Bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor**

Guru bk atau konselor yaitu dapat digunakan sebagai acuan untuk membantu peserta didik yang mengalami kecemasan dengan menerapkan pendekatan RET pada layanan konseling individual.

### **1.5.2.3 Bagi peserta didik**

Peserta didik yang mengalami kecemasan yaitu dapat menghilangkan rasa kecemasannya dalam menghadapi pembelajaran daring dan mampu melewatinya dan menanganinya dengan tenang dan semangat.

### **1.5.2.4 Bagi Peneliti**

Peneliti yaitu penelitian ini merupakan suatu pengalaman yang berharga karena peneliti berhasil melakukan penelitian tindakan bimbingan dan konseling untuk menambah wawasan dan pengetahuan dan praktik dalam menerapkan teori-teori konseling terutama dalam layanan konseling individu dengan pendekatan RET.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian mengatasi kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring menggunakan konseling RET dengan teknik desensitisasi sistematis, peneliti melakukan penelitian ini di SMPN 2 Gebog Kudus pada tahun pelajaran 2020/2021.