

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Wajib belajar dua belas tahun adalah sebuah kewajiban bagi setiap individu yang berusia 16 sampai 18 tahun untuk dapat mengenyam pendidikan pada tingkat SMA sederajat (Wardani, 2015). Untuk itu sudah selayaknya siswa di tingkat dasar (SMP) diharuskan untuk melanjutkan pendidikan hingga tingkat menengah. Dari beberapa sekolah tingkat menengah, SMK saat ini menjadi tujuan favorit bagi siswa karena SMK bisa menjadi solusi bagi setiap peserta didik yang ingin segera terjun untuk bekerja. Karena pada kurikulum SMK, para siswa tidak hanya diajarkan melalui teori, tetapi juga praktik, serta kesempatan untuk mendapatkan pengalaman bekerja melalui kegiatan Praktik Kerja Industri (Prakerin) yang semua itu memadukan kebutuhan DUDI (Dunia Usaha dan Dunia Industri).

Etiafani (2015) berpendapat bahwa:

“Tujuan pendidikan SMK yaitu meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat mengembangkan diri seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian, juga menyiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional. Sehingga, lulusan SMK memiliki kemampuan, keterampilan dan keahlian serta mampu dan terampil mengaplikasikan untuk dunia kerja.”

Untuk mewujudkan apa yang disampaikan oleh Etiafani (2015) di atas, maka siswa SMK dituntut untuk mampu menguasai setiap mata pelajaran yang diajarkan, mampu melaksanakan praktik dengan baik, serta siap untuk melakukan Prakerin yang dilaksanakan minimal tiga bulan (bisa berbeda antara satu sekolah dengan sekolah

yang lain). Maka tidak heran banyak siswa SMK yang mengeluh dan mengaku cemas dengan kegiatan belajarnya di SMK.

Siswa tingkat pertama SMK perlu menyesuaikan diri secara mental dan akademik karena sistem belajar sekolah menengah pertama yang sebelumnya berbeda. Sesuai penjelasan Etiafani (2015), perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Perubahan tersebut dapat memicu kecemasan dalam lingkungan akademis.

Menurut teori perkembangan, siswa SMK termasuk dalam masa remaja. Ismatuddiyannah, dkk (2023) menjelaskan “remaja adalah fase transisi dalam perkembangan individu yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya dimulai pada usia sekitar 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir remaja atau awal dua puluh tahun”. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Hal-hal tersebut dapat memicu kecemasan (Suryana., dkk, 2022).

Kecemasan akademik membuat siswa lebih sadar diri, membuat mereka kurang percaya diri, dan mendorong perilaku menghindar dalam bentuk penundaan (Fransiska, Putri, dan Ligita, 2024). Perasaan tersebut tentu saja dapat mengganggu aktivitas akademis serta pelaksanaan tugas. Bentuk kecemasan akademik yang umum terjadi yaitu: Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah

pada kesulitan akademik yang akan dihadapi; Perhatian yang menunjukkan arah yang salah; Banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan, seperti kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, terdapat pula pengalaman emosional dari kecemasan, yang biasa disebut dengan istilah “*sinking*”, “*freezing*”, dan “*cluthing*”; Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (Otten, 1991 dalam Nasution dan Rola, 2011).

Kecemasan akademis dapat dialami oleh siswa, baik yang mempunyai kemampuan akademis tinggi, sedang, maupun yang kemampuan akademisnya rendah. Dampaknya siswa menjadi tidak fokus dalam proses pembelajaran tapi lebih fokus pada kecemasan. Hal tersebut peneliti temukan pada saat melakukan wawancara kepada Guru Bimbingan dan Konseling SMK 2 Jepara. Guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan kepada peneliti bahwa kecemasan akademik yang dimiliki oleh siswa di SMK 2 Jepara dapat ditemukan di hampir semua kelas (program keahlian). Jadi tidak terbatas pada kelas tertentu saja.

Lebih lanjut Guru Bimbingan dan Konseling SMK 2 Jepara menjelaskan bahwa perilaku kecemasan akademik yang muncul pada ditandai dengan sulit berkonsentrasi, sulit mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, serta sulit mengerjakan ulangan harian ataupun pada saat melaksanakan kegiatan praktikum.

Selain melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa siswa SMK 2 Jepara. Adapun hasil wawancaranya diketahui bahwa sering menunda pekerjaan (menyelesaikan tugas), takut gagal belajar di SMK, takut kebiasaan belajar lama tidak mampu

diterapkan di SMK, cemas dengan banyaknya tugas praktikum di SMK, tertekan dengan persaingan akademik di kelas, dan takut saat ada ulangan atau praktikum.

Selain melakukan wawancara, peneliti juga melakukan observasi untuk melengkapi data wawancara. Hasil yang diperoleh selama melakukan observasi didapatkan bahwa kecemasan akademik ditunjukkan ketika siswa saat menghadapi ulangan harian, kegiatan praktikum, serta kurangnya keyakinan dalam diri untuk menyelesaikan tugas.

Kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMK 2 Jepara perlu segera di atasi. Agar siswa SMK 2 Jepara dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dan pendidikan dengan optimal. Hasil akhirnya adalah siswa dapat mengoptimalkan kemampuan akademis, normatif, serta adaptifnya. Maka dari itu peneliti memberikan pelayanan Konseling Kelompok dengan menggunakan Teknik Relaksasi.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang mempunyai unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok adalah terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi (Kasmawati, Alam, 2021).

Relaksasi yang merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dapat digunakan individu untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri individu dengan membentuk kepribadian yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan individu dalam mengendalikan ego yang dimilikinya,

mempermudah individu mengontrol diri, menyelamatkan jiwa, dan memberikan kesehatan bagi tubuh individu (Khusumawati dan Christiana, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang disusun oleh Syarkawi (2019) bahwa:

“Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang bawah. Serta terbukti pula menurunkan kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek secara signifikan.”

Konseling kelompok teknik relaksasi merupakan bentuk bantuan yang diberikan peneliti kepada siswa di SMK 2 Jepara yang mengalami kecemasan akademik. Harapannya dengan adanya penerapan konseling kelompok teknik relaksasi siswa SMK 2 Jepara atau subjek penelitian dapat melakukan kontrol diri dan memiliki fokus perhatian, sehingga subjek penelitian dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan judul penelitian “Mereduksi Kecemasan Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMK 2 Jepara”. Penelitian ini dilakukan pada tahun pelajaran 2022/2023.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti menyusun rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana konseling kelompok teknik relaksasi dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara?
2. Apakah kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara dapat direduksi setelah diterapkan konseling kelompok teknik relaksasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dengan adanya pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan penerapan konseling kelompok teknik relaksasi dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara.
2. Mendeskripsikan kecemasan akademik pada siswa SMK 2 Jepara setelah diterapkan konseling kelompok teknik relaksasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Uraian manfaat penelitian dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling secara umum dan memberikan referensi dalam pemberian Konseling Kelompok Teknik Relaksasi untuk mereduksi Kecemasan Akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dirasakan secara langsung oleh pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat praktis tersebut diuraikan sebagai berikut.

1. Siswa

Siswa mampu mengurangi kecemasan akademik yang selama ini dialami.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai panduan atau pedoman dalam pemberian konseling kelompok teknik relaksasi di SMK 2 Jepara dalam memberikan bantuan kepada setiap permasalahan siswa.

3. Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menjadikan hasil penelitian sebagai landasan dalam menentukan kebijakan di sekolah yang mendorong pelaksanaan program Bimbingan dan Konseling di SMK 2 Jepara yang dikhususkan pada bidang belajar.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan judul penelitian “Mereduksi Kecemasan Akademik melalui Konseling Kelompok Teknik Relaksasi di SMK 2 Jepara”. Maka ruang lingkup dalam penelitian ini adalah membahas pelaksanaan Relaksasi Kelompok Teknik Relaksasi dalam mereduksi Kecemasan Akademik yang dialami oleh siswa di SMK 2 Jepara pada tahun pelajaran 2022/2023.

1.6 Definisi Operasional

1. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan kondisi yang ditunjukkan dengan menghindari dari melaksanakan tugas, menjawab soal dan mengerjakan tugas praktikum dengan terburu-buru, tidak fokus saat belajar atau saat praktikum, dan memiliki pandangan negatif mengenai kesulitan akademik yang nantinya akan mereka temui seperti prakerin dan praktikum yang selalu sulit untuk diikuti.

2. Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

Pelaksanaan konseling kelompok diawali dengan tahap pembentukan, di mana peneliti memperkenalkan diri di hadapan konseli. Selanjutnya konselor atau peneliti mengucapkan salam dan menjelaskan pengertian, tujuan, tata cara dan asas-asas dalam konseling kelompok, tidak lupa melakukan permainan sebagai pencair suasana kelompok.

Setelah tahap pembentukan, peneliti dan konseli memasuki tahap peralihan. Peneliti menjelaskan tentang hal-hal yang akan dilakukan pada tahap inti (kegiatan), peneliti juga mengamati kesiapan masing-masing konseli untuk memasuki tahap inti konseling kelompok teknik relaksasi.

Memasuki tahap inti, peneliti memimpin konseli membahas topik yang telah ditetapkan (topik tugas) dan menjaga dinamika kelompok tetap terbangun dengan dinamis. Tahapan penerapan teknik relaksasi dimulai dari mengajarkan konseli untuk meregangkan otot-otot, setelah itu konseli mulai meregangkan otot setelah konselor atau peneliti memberikan aba-aba, kemudian konseli berusaha melonggarkan otot setelah mendengar aba-aba dari konselor konseli diminta untuk memusatkan perhatian agar sesegera mungkin mencapai perasaan relaks dan konselor membantu dengan memberikan stimulus berupa ucapan agar konseli dapat menemukan titik relaks yang sebenarnya.

Memasuki tahap pengakhiran dalam kegiatan konseli kelompok, peneliti meminta konseli untuk menyampaikan kesan-kesan selama pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik relaksasi dan menentukan waktu pelaksanaan konseling kelompok pada pertemuan berikutnya.