

BAB I

LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang

Teknologi dapat menyentuh segala aspek kehidupan manusia seperti sosial, budaya, ekonomi, politik dan juga bidang pendidikan. Pendidikan sebagai pelopor masa depan yang harus bisa memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan berbagai lingkup pendidikan sehingga tercipta pendidikan yang lebih unggul dan maju. Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen dapat mengambil peran memanfaatkan teknologi untuk memberdayakan siswa menuju perkembangan yang optimal (Setiawan, 2016).

Berdasarkan dari teori perkembangan, siswa SMK tergolong dalam masa remaja (Santrock J. W., 2003). Remaja memiliki karakter berbeda dari anak-anak dan dewasa. Pada masa transisi atau peralihan ini, terdapat perubahan kondisi fisik dan perkembangan yang dicirikan dengan kenaikan jumlah kadar hormon. Hal ini berakibat pada kondisi labil dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Sehingga mereka lebih condong nampak kurang berpengalaman dalam menyelesaikan berbagai masalah, karena kekurangmampuan tersebut berakibat lebih mudah mengalami tekanan seperti cemas dan stress (Putro, 2017).

Kecemasan merupakan kondisi atau situasi sentimental yang ditandai dengan respon tubuh, perasaan panik yang mengganggu, dan gelisah sehingga menimbulkan pikiran maupun perilaku negatif (Nevid, 2005). Kecemasan siswa tidak terlepas dari komponen kecemasan akademik, pribadi, sosial, maupun karir. Perubahan biologis, kognitif, serta sosial emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Kecemasan pun sering timbul diakibatkan individu sedang berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan (Muyasaroh, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Santi, 2015) menyatakan bahwa kecemasan tidak hanya terjadi pada siswa kelas 12 ketika menghadapi ujian nasional saja, namun dialami dan dirasakan juga oleh siswa kelas 10 pada saat ujian sekolah dengan kecemasan maupun kegugupan yang dirasakan. Banyak dari siswa yang merasa stres karena ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan proses pembelajaran. Stres akademik diakibatkan karena adanya tekanan persepsi subjektif yang melahirkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, emosi, dan pikiran yang negatif yang disebabkan oleh tuntutan sekolah atau akademik (Barseli et al., 2017). Selain itu, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dianggap memberatkan siswa sehingga banyak peserta didik yang merasa cemas dan tertekan (Oktawirawan, 2020).

Melihat permasalahan pada tahun 2019-2022 pada dunia pendidikan yang terjadi ketika penerapan pembelajaran jarak jauh secara *online* memengaruhi kondisi psikologis siswa. Informasi yang didapatkan dari hasil survei yang dilakukan pada oleh dosen UNPAD pada bulan Juni 2020, dengan 867 responden dari orang tua, siswa, dan guru di Kota Bandung menyatakan bahwa sebanyak 19,6% responden mengaku cemas dan khawatir, merasa bosan sebanyak 12,5%, merasa kehilangan kemampuan penguasaan materi sebanyak 9%, dan 8,3% untuk siswa yang membutuhkan liburan diperpanjang (KOMPAS, 2020).

Kondisi pandemi *Covid-19* menjadi contoh bahwa keterbatasan jangkauan jarak antara siswa dan guru dapat menjadi masalah besar jika siswa tidak dapat mengatasi masalah kecemasannya secara mandiri. Menurut penelitian Yan dkk (2021) terdapat sejumlah karakteristik mengenai perasaan dan perilaku selama masa sebelum dan sesudah pandemi *Covid-19*, seperti: ide bunuh diri, pertengkaran dengan orang tua, insomnia, kurangnya perhatian selama pembelajaran *online*, suasana hati yang buruk secara keseluruhan berkaitan dengan depresi dan kecemasan.

Hubungan antara kondisi mental yang tertekan dengan depresi dan kecemasan sebelum dan setelah *Covid-19* menunjukkan bahwa beberapa individu telah mengalami episode dan gejala yang berdampak terus menerus

pada kesehatan mental bahkan harus menyesuaikan diri kembali setelah pandemi *Covid-19* (Liu et al., 2021).

Kecemasan siswa tidak hanya mencakup terhadap akademik, melainkan kecemasan terhadap karir dan pribadi-sosial. Menurut Feldman, Olds dan Papalia (2008) memilih meneruskan pendidikan atau menempuh dunia kerja merupakan persoalan yang dihadapi oleh siswa setelah menamatkan pendidikan tinggi.

Menurut Astriandani dkk (2021) problematika kecemasan karir yang sering ditemui siswa terkait rendahnya pemahaman karier, kurangnya perencanaan karir, dan kurangnya pengetahuan pengambilan keputusan karir. Kecemasan karir yang tinggi pada siswa SMK berkaitan dengan kebingungan dalam pemilihan karir dan merasa cemas karena pilihan yang mereka tuju tidak sesuai dengan mereka melainkan tuntutan orang tua sehingga muncul kecemasan karena tidak bisa memikirkan keputusan yang tepat untuk diri mereka sendiri (Istirahayu, 2018).

Kecemasan sosial yang melibatkan perasaan takut dan cemas jika harus menampilkan diri dalam situasi sosial, cemas ketika mendapatkan evaluasi negatif selama proses interaksi. Karakteristik remaja dengan kecemasan sosial yang tidak disruptif (Hedman, Ström, Stünkel, dan Mörtberg, 2013). Dampak yang dihasilkan pada hubungan sosial dengan orang lain, dimana remaja dengan kecemasan sosial yang tinggi mereka memiliki teman yang lebih sedikit dan kualitas antara hubungan yang sangat buruk, karakteristik siswa dengan kecemasan sosial yang tidak disruptif menyebabkan guru, orang tua, teman atau orang disekitar tidak mengenali sejauh mana tingkat kecemasan yang dirasakan tersebut. Intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kecemasan sosial pada remaja adalah modifikasi kognitif perilaku (Singh & Hope, 2009).

Peneliti melakukan studi pendahuluan di SMKN 40 Jakarta, berdasarkan hasil observasi pada saat Praktek Kegiatan Mengajar (PKM) selama 6 bulan dan wawancara dengan guru BK. Diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa cukup tinggi, masalah tersebut dipengaruhi oleh situasi baru karena harus mengikuti proses pembelajaran langsung yang dilakukan disekolah, interaksi yang

memengaruhi kepercayaan diri siswa, serta adaptasi di lingkungan. Selanjutnya, diperkuat dengan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, yang menyatakan bahwa kecemasan yang dihadapi oleh siswa menyangkut kecemasan pribadi melibatkan ketidakpercayaan diri saat menghadapi kondisi tertentu, kecemasan akan masa depan, dan keterlibatan orang tua yang memengaruhi diri siswa. Selain itu siswa kurang memiliki keterbukaan pada masalah yang dimiliki, sehingga guru BK lebih banyak fokus pada penanganan yang kasus yang bersifat berat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Devra dkk (2020) di SMA Advent Salemba di DKI Jakarta menyatakan tingkat kecemasan remaja saat masa pandemi *covid-19* dengan dominasi cemas sedang sebanyak 64,7%, cemas ringan 29,4%, cemas berat 3,9%, dan tidak cemas sebanyak 2%. Hal tersebut diikuti dengan sikap siswa dalam menghadapi pandemi *covid-19* sebagian besar mempunyai sikap sangat baik. Peralihan situasi selama dan sesudah masa pandemi siswa menghadapi proses penyesuaian peralihan antara pembelajaran, interaksi sosial, maupun pemenuhan kebutuhan pribadi.

Kecemasan yang ditimbulkan dari dalam diri maupun dari luar, dan pada umumnya disebabkan karena terdapat ancaman maupun bahaya yang ditimbulkan mulai dari perasaan, dorongan, pikiran, maupun keinginan. Menurut Ranakusuma (2015) kualitas hidup yang rendah berpengaruh pada tingkat kepribadian dan kecemasan *conscientiousness*, dimana tingkat kualitas kelas sosial memiliki hidup yang rendah, kepribadian *conscientiousness* (keyakinan mengenai potensi diri, keteraturan, kepatuhan) yang rendah, kecemasan yang cenderung tinggi dan memiliki tingkat kecenderungan stress yang tinggi. Menurut Pasaribu dalam (Ramadhan, 2017) kecemasan meliputi 4 kategori, yaitu Ansietas ringan, Ansietas sedang, Ansietas berat dan panik.

Kecemasan dan tekanan yang dirasakan oleh siswa dapat menyebabkan dampak negatif lainnya jika tidak ditangani secara cepat dan tepat. Kecemasan yang sering dihadapi ketika masa remaja, terutama siswa di SMP dan SMA, salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan dengan menggunakan Strategi Intervensi Konseling dengan menerapkan model

Cognitive Restructuring (CR), dan *Systematic Desensitization (SD)* (Leksono, 2013). Penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecemasan klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada klien setelah diberikan layanan konseling perorangan (Rufaidah & Karneli, 2020).

Salah satu contoh tindakan yang bisa dikendalikan dengan melakukan olahraga, meditasi, memasak, menonton film, dan berbagai aktivitas yang menjadi ketertarikan dan kemampuan individu berstrategi yang baik dan protektif mengatasi mengatasi stres, kecemasan, dan panik (Wood & Rünger, 2016). Kegiatan-kegiatan tersebut merupakan salah satu wujud siswa melakukan *self-help*.

Pada dasarnya *self-help* diartikan sebagai kegiatan dasar yang diperlukan untuk mensejahterakan diri secara fisik dan juga emosional. Menurut Bergsma (2008) *Self-help* adalah suatu tindakan yang dilakukan secara mandiri untuk membantu dan memperbaiki diri sendiri. Perasaan tertekan memengaruhi kehidupan individu terutama siswa yang merasa terbebani akan banyaknya tugas sekolah, sehingga siswa mencari hiburan sebagai solusi dari permasalahannya tersebut, akan tetapi tanpa disadari bahwa aktivitas tersebut bisa menjadi kebiasaan yang berkelanjutan. Sehingga dalam proses *self-help* atau perawatan diri membutuhkan kesadaran dan media yang tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka perlunya intervensi untuk membantu memudahkan siswa dalam mengatasi kecemasan secara mandiri dengan menggunakan *self-help website*.

Intervensi *online* menjadi salah satu cara dalam pengembangan psikologi positif dan menulis aktivitas sehari-hari selama tiga minggu (Sergeant & Mongrain, 2014). Teknik *cognitive restructuring* dan *deep breathing* dapat dilakukan untuk menangani kasus gangguan kecemasan dalam layanan konseling perorangan (Hanifa, Santoso 2016b) desensitisasi sistematis (Sugiantoro, 2018) konseling *cognitive restructuring* (Rufaidah & Karneli, 2020b), dan beberapa pendekatan lainnya.

Pada penelitian ini peneliti lebih menggunakan pendekatan *Cognitive Restructuring*. Menurut hasil penelitian Anna, Yeni (2020) mengungkapkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* terlihat berhasil mereduksi kecemasan dengan terjadinya perubahan perilaku pada klien setelah melakukan konseling perorangan. Ketika individu memiliki pemikiran negatif, kondisi tersebut perlu direduksi agar gangguan kecemasan tersebut tidak berdampak pada terganggunya kesejahteraan hidup individu tersebut. Hal tersebut didasarkan pada asumsi bahwa mungkin untuk menipu anak-anak dengan pemikiran irasional dan deficit kognitif (Efford, 2015).

Menurut (Cormier, Nurius, & Osborn, 2016) menyatakan bahwa strategi *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk membantu individu dalam menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilaku serta mengidentifikasi persepsi yang merusak diri dan mengganti dengan persepsi yang meningkatkan diri. Adapun proses pemberian *treatment* melalui 6 tahapan yaitu: 1) *Rational: purpose and overview of the procedure*. 2) *Identification of client thoughts in problem situation*. 3) *Introduction and practice of coping thought*. 4) *Shifting from self-defeating to coping thoughts*. 5) *Introduction and practice of positive reinforcing self-statement*. 6) *Homework and follow up*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kifli & Jafar, 2019) pada siswa kelas 11 SMA menyatakan bahwa adanya pengurangan kecemasan akademik siswa yang dilakukan dalam proses konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* secara efektif terlihat dalam perubahan siswa yang dilakukan sebanyak 6 sesi. Kecemasan akademik yang dirasakan individu tentunya memengaruhi performa individu dalam merencanakan masa depan. Teknik *Cognitive Restructuring* pun bermanfaat dalam mengurangi kecemasan karier siswa. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, Sa'adah, 2022) pada 10 siswa SMA di Lampung dalam peningkatan perencanaan karir siswa korban perceraian yang menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* berhasil menumbuhkan pikiran positif pada untuk merencanakan karir yang matang sehingga mulai terbuka wawasan dan pemikiran karir yang tepat.

Restrukruting kognitif menjadi salah satu teknik yang digunakan dalam teori kognitif yang memfokuskan pada modifikasi pikiran-pikiran yang salah, teori ini digunakan pada individu dengan macam tingkatan pendidikan, usia, anak-anak hingga dewasa, digunakan baik di sekolah maupun program kejuruan (Beck, 2011). *Cognitive Restructuring* pun dapat mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan masalah pribadi seperti agresifitas diri yang diakibatkan oleh faktor-faktor yang dipengaruhi oleh kondisi kepribadian individu, kemampuan hubungan interpersonal, kompetisi, profokasi, bahkan serangan dari orang lain. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Gemmarahima & Saputra, 2021) pada siswa kelas 12 SMKN Tahun ajaran 2020/2021 yang menyatakan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dapat yang digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa dengan menghilangkan distorsi berpikir pada individu sehingga dapat berfungsi secara efektif.

Selain berfokus pada hal akademisi maupun non akademisi, tentunya guru ikut andil dalam pembentukan keterampilan sosial siswa. Kecemasan sosial menjadi permasalahan yang dapat merugikan siswa, individu yang tidak dapat mampu mengontrol gejala kecemasan melalui cara yang rasional dapat memengaruhi ego untuk melakukan cara-cara yang tidak realistis (Corey, 2013). Teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan sosial. Menurut (Fatchul Hardiyanto, 2020) yang melakukan penelitan pada siswa kelas 10 IPA 1 SMA di Surabaya yang menyatakan bahwa sebelum diberikan *treatment cognitive restructuring* sebesar 90 dan setelah diberikan *treatment* rata-rata kecemasan sosial menurun sebesar 46,6, sehingga *treatment cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa yang ditandai pada hasil obeservasi dengan berkurangnya pemikiran takut, berkeringat, dan jantung berdebar ketika sedang dikelas.

Keefektifan teknik *cognitive restructuring* pun dapat membantu menurunkan perilaku *bullying* verbal pada siswa, dengan melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dengan melakukan 6 tahapan yang berlangsung selama 4 kali pertemuan dengan progres keberhasilan terlihat pada saat konseling sudah mampu mengimplementasi dan internalisasi pikiran positif (Hasanah Iswatun, 2018).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu mengatasi kecemasan siswa baik dalam hal akademik, pribadi, sosial maupun karier. Hal tersebut menjadi upaya bagi peneliti memilih teknik *cognitive restructuring* sebagai cara untuk mengatasi kecemasan siswa pada penelitian ini.

Pemberian teknik *cognitive restructuring* dinyatakan berhasil jika telah mencapai indikator dimana konseli mampu mengetahui dan memahami adanya kondisi kognitif yang salah dalam mempersepsikan masalah yang dihadapi, mengetahui pikiran negative yang dihadapi, mengidentifikasi masalah, merumuskan permasalahan diawal baik serta pikiran-pikiran baru yang lebih positif, dan mampu membuat perencanaan yang merumuskan tindakan yang berguna untuk memodifikasi pikiran negative menjadi positif (Stallard, 2022).

Teknologi dengan layanan internet mempermudah proses peningkatan kesehatan mental dengan tersedianya layanan konseling secara *online*. Pengembangan website peneliti mengarah pada *web-based intervention* atau *web-based therapy*. Hal tersebut diambil dari istilah-istilah yang sering digunakan yaitu *online therapy*, *web-based therapy*, *e-interventions*, *cybertherapy*, *e-therapy*, *e-Health*, *computer mediated interventions*, *online counseling* dan lain sebagainya (Barak et al., 2009). Intervensi psikologis berbasis *website* dapat dirasakan efektif dalam 8 umpu promosi kesehatan mental positif (Wahyuni & Cahyawulan, 2020)

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka peneliti bertujuan untuk mengembangkan *self-help web* yang berbasis *Cognitive Restructuring therapy* untuk mengatasi kecemasan remaja terutama siswa SMK.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah, yang akan dijadikan bahan penelitian, yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa SMK?
2. Bagaimana upaya mengatasi kecemasan siswa SMK?

3. Bagaimana mengembangkan *self-help website* berbasis *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi kecemasan pada siswa SMK?

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyak probelamtika proses pembelajaran, maka tujuan dari penelitian ini agar lebih terarah dan meluas dibatasi pada Pengembangan *self-help web* yang berbasis *Cognitive Restructuring therapy* untuk mengatasi kecemasan siswa SMK.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana *Self-help web* berbasis *Cognitive Restructuring* dapat mengatasi kecemasan siswa SMK?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada paparan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah mengembangkan *self-help web* berbasis *Cognitive Restructuring* untuk mengatasi kecemasan siswa SMK.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling maupun pihak yang terkait dalam mencegah maupun mengatasi kecemasan siswa SMK

2. Secara Praktis

a. Bagi Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya pada peneliti yang akan mengembangkan gagasannya.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa secara mandiri dalam menyelesaikan masalah kecemasan terutama pada akademik, pribadi sosial, dan karir.

c. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti berharap bisa memberikan kontribusi berupa ide maupun solusi bagi peneliti lain yang akan mencoba untuk mengembangkan penelitian tentang masalah ini.

