

HASIL

CEK_Nurul_Yunita_Siti_Urbayat
un_13_Juli_2022

by Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 33

Submission date: 13-Nov-2023 09:00AM (UTC+0700)

Submission ID: 2225951316

File name: Nurul_Yunita_Siti_Urbayatun_13_Juli_2022.pdf (295.28K)

Word count: 6014

Character count: 37657



Efektivitas *Supportive Group Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Siswa SMP

Nurul Yunita¹, Siti Urbayatun²

^{1,2}Universitas Ahmad Dahlan

farhanita15@gmail.com

Abstract

During the pandemic, students take part in learning with an online system and not face to face. Online learning is a learning system implemented during the Covid-19 pandemic. The learning process that is not done face-to-face makes students experience limitations in gaining knowledge in their lessons. This causes students not to understand the subject matter to experience anxiety in learning. The research is carried out at SMPN 1 Pajangan, Bantul from August 2021 to January 2022. The purpose of group therapy carried out in this study was to determine the effectiveness of supportive group therapy in reducing academic anxiety of junior high school students participating in online learning. The research used was experimental research with one group pre-test and post-test design. Previously, to determine the respondents, screening was carried out using the DASS 21 scale (Depressive, Anxiety and Stress Scale) on all students of class IX C. Screening with the DASS 21 scale is done via google form. Then from the results of the screening, it was found that the research subjects consisted of seven junior high school students aged 14-15 years and experiencing academic anxiety divided into low to high category. The data collection methods used were observation, interviews, focused group discussion, as well as pre-test and post-test using the academic anxiety scale with the result of Cronbach $\alpha = 0.912$ at 52 items. The result of data analysis using non parametric statistical tests with the Wilcoxon test showed a value of $z = -2.371$ and value of $p = 0.018$ ($p < 0.05$). Thus, it can be concluded that supportive group therapy is effective to reducing academic anxiety in junior high school students undergoing online learning. Besides that, all seven students experienced a positive effect from the therapy process.

Keywords: *supportive group therapy, academic anxiety, online learning, junior high school, student*

Abstrak

Di masa pandemi, siswa mengikuti pembelajaran dengan system online dan tidak tatap muka. Pembelajaran daring (dalam jaringan) merupakan sistem pembelajaran yang diterapkan selama masa pandemi Covid-19. Proses pembelajaran yang tidak dilaksanakan secara tatap muka membuat siswa mengalami keterbatasan dalam menimba ilmu pelajaran mereka. Hal ini menyebabkan siswa yang tidak memahami materi pelajaran mengalami kecemasan dalam belajar. Tujuan terapi kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kelompok suportif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMP yang mengikuti pembelajaran daring. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sebelumnya, untuk menentukan responden, dilakukan *screening* dengan menggunakan skala DASS 21 (*Depressive, Anxiety and Stress Scale*) pada seluruh siswa kelas IX C. *Screening* dengan skala DASS 21 tersebut diberikan melalui google form. Kemudian dari hasil *screening* tersebut ditemukan subjek penelitian yang terdiri dari tujuh orang siswa SMP berusia 14-15 tahun dan mengalami gangguan kecemasan akademik dengan kategori rendah hingga tinggi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, *focused group discussion*, *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala kecemasan akademik dengan hasil Cronbach $\alpha = 0.912$ pada 52 item. Hasil analisis data menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $z = -2.371$ dan nilai $p = 0.018$ ($p < 0.05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi kelompok suportif efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP yang menjalani pembelajaran daring. Selain itu, ketujuh siswa juga mengalami efek positif dari proses terapi.

Kata kunci: terapi kelompok suportif, kecemasan akademik, pembelajaran daring, SMP, siswa

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilakukan tanpa melakukan tatap muka, tetapi melalui platform yang telah tersedia. Segala bentuk materi pelajaran didistribusikan secara online, komunikasi juga dilakukan secara online, dan tes juga dilakukan secara online. Sistem pembelajaran melalui daring ini dibantu dengan beberapa aplikasi, seperti *Google Classroom*, *Google Meet*, *Edmodo* dan *Zoom* [1].

Terdapat lima dampak pembelajaran jarak jauh bagi psikologis anak, yaitu: a) Anak merasa tidak menguasai materi pembelajaran yang diajarkan dan merasa berat dengan pelajaran yang disampaikan guru, karena kurangnya bimbingan dari orangtua; b) Anak menjadi lebih suka menyendiri, diam dan kurang untuk bisa bersosialisasi sekalipun dengan keluarganya. Hal ini karena anak lebih suka bermain di luar rumah dengan teman-temannya untuk terus berkomunikasi, bermain dan lain sebagainya; c) Anak menjadi

2. Metodologi Penelitian

2.1. Identitas Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada tujuh orang peserta dengan kriteria yakni peserta merupakan siswa SMP yang mengikuti pembelajaran daring, serta memiliki skor kecemasan akademik dengan kategori sedang hingga tinggi. *Screening* awal untuk menyeleksi peserta menggunakan DASS 21 (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) yang diberikan melalui *Google Form* kepada seluruh siswa kelas IX C di SMPN 1 Pajangan. DASS 21 merupakan versi pendek skala DASS 42 yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres seseorang. Skala ini digunakan sebagai instrument uji validitas kriteria [12]. Berdasarkan hasil *screening*, diperoleh 7 orang siswa yang mengalami kecemasan dalam kategori berat hingga sangat berat. Identitas ketujuh siswa tersebut tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Identitas Peserta

Nama	Jenis Kelamin	Usia	Alamat
AA	Perempuan	15	Ngingcep
BA	Laki-laki	15	Argodadi
DA	Perempuan	15	Jambejan
DF	Perempuan	15	Kayuhan Kulon
FA	Laki-laki	14	Sabrang Lor
HN	Laki-laki	14	Beji Wetan
TR	Perempuan	14	Beji Kulon

2.2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan akademik, menggunakan skala Likert dan terdiri dari 52 aitem pernyataan dengan meliputi empat aspek kecemasan akademik [13]. Skala kecemasan akademik ini digunakan peneliti untuk mengukur *pre-test* dan *post-test* peserta selama mengikuti terapi kelompok suportif.

Alternatif pilihan jawaban yang terdapat pada skala kecemasan akademik yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kemudian kategorisasi dari hasil skala terbagi menjadi tiga, yaitu kecemasan akademik ringan, kecemasan akademik sedang, dan kecemasan akademik tinggi. Perhitungan skor untuk menentukan kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perhitungan skor untuk kategorisasi Kecemasan Akademik

Kategori	Rumus
Kecemasan akademik Rendah	Nilai minimum hingga $(Mean - 1 \times SD)$
Kecemasan akademik Sedang	$(Mean - 1 \times SD)$ hingga $(Mean + 1 \times SD)$
Kecemasan akademik Tinggi	$(Mean + 1 \times SD)$ hingga nilai maksimum

Berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* terhadap tujuh orang siswa, diketahui bahwa ketujuh siswa tersebut memiliki tingkat kecemasan akademik dari kategori rendah hingga tinggi dan dapat terlihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil *Pre-test* Kecemasan Akademik Siswa

Nama	Pre test	Kategori
AA	141	Sedang
BA	133	Sedang
DA	130	Rendah
DF	184	Tinggi
FA	151	Sedang
HN	148	Sedang
TR	154	Sedang

Hasil *pre-test* tersebut menunjukkan satu orang mengalami kecemasan akademik rendah, lima orang mengalami kecemasan akademik sedang, dan satu orang lainnya mengalami kecemasan akademik tinggi. Selanjutnya adalah melakukan asesmen kepada peserta melalui observasi, wawancara individu, serta FGD (*focused group discussion*).

2.3. Wawancara Individu

2.3.1. AA

Subjek kurang dapat memahami materi pelajaran dengan baik sejak diterapkannya sistem belajar daring. Mata pelajaran yang paling sulit dipahami oleh subjek adalah IPA. Ketika sedang mengerjakan tugas, subjek seringkali kesulitan mengakses sinyal internet sehingga subjek akan pergi ke halaman rumahnya agar mendapatkan sinyal internet yang stabil. Subjek mengatakan bahwa ia seringkali merasa kelelahan setiap kali memikirkan tugas-tugas sekolahnya yang tidak kunjung selesai. Kemudian, subjek mengalami perubahan waktu istirahat antara sebelum dan saat pandemi terjadi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur sekitar pukul 21.00-21.30 WIB, namun saat pandemi subjek menjadi terbiasa tidur pukul 23.00 WIB. Akibatnya, subjek merasa kekurangan waktu istirahat. Selain itu, rasa lelah yang dirasakan subjek muncul ketika setiap pagi mengecek informasi tentang tugas baru dari sekolah. Kemudian, terbatasnya kegiatan yang dilakukan membuat subjek merasa bosan dan kesepian.

2.3.2. BA

Selama menjalani kegiatan belajar daring, subjek mengeluhkan tidak bisa mencerna seluruh materi pelajaran, namun yang paling membuatnya sulit adalah mata pelajaran matematika. Kesulitan tersebut membuat subjek merasa putus asa karena tidak bisa belajar. Subjek terbiasa menumpuk tugas-tugas sekolahnya dan semua tugas tersebut dikerjakan dalam satu waktu, biasanya seminggu sekali. Selain itu, subjek menjadi lebih boros bermain internet. Penggunaan internet subjek biasanya untuk bermain *game* dan sosial media. Kemudian subjek juga mengalami perubahan waktu istirahat sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur sekitar pukul 23.00 WIB. Sementara saat pandemi, subjek mengatakan waktu istirahatnya menjadi tidak menentu. Subjek dapat tidur larut pukul 01.00 WIB dan bahkan tidak tidur sama sekali sampai pagi hari.

Akibatnya, subjek sering merasa kelelahan dan badannya terasa sakit, karena kebanyakan tidur.

2.3.3. DA

Subjek mengeluhkan tentang daerah tempat tinggal subjek yang kurang memadai untuk mendapatkan koneksi internet yang stabil, sehingga subjek harus pergi keluar rumah dengan berjalan kaki untuk mengirimkan tugas sekolahnya. Subjek menceritakan bahwa tugasnya pernah tidak terkirim sehingga subjek mendapatkan nilai 0. Kejadian tersebut membuat subjek kesal serta khawatir akan mengalami kejadian serupa untuk kedepannya. Jika subjek sudah duduk untuk mengerjakan tugasnya, subjek merasa kesulitan untuk fokus dan ingin kembali bermalas-malasan, seperti rebahan. Rasa malas tersebut dikarenakan subjek merasa kesulitan untuk mencerna materi pelajaran seorang diri. Selain itu, subjek mengalami perubahan waktu istirahat sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur secara tertib pukul 21.00 WIB. Sedangkan saat pandemi, subjek menjadi terbiasa tidur pukul 23.00 WIB serta pernah dua kali tidur pukul 01.00 WIB.

2.3.4. DF

Subjek mengatakan bahwa pembelajaran daring lumayan membuatnya merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Pembelajaran daring saat ini seringkali harus dikerjakan sendiri sehingga subjek merasa kesulitan karena tidak ada yang membantu. Ketika tugas-tugas sekolahnya sudah banyak menumpuk, subjek merasa pusing dan malas untuk mengerjakannya. Kemudian jika ada tugas yang dibatasi waktu pengumpulannya, subjek pun menjadi panik. Kemudian subjek mengatakan permasalahan lain yang dihadapi selama belajar daring adalah kesulitan mengakses sinyal internet, penggunaan internet yang boros serta kecanduan bermain *handphone*. Selain itu, subjek juga mengalami perubahan waktu istirahat antara sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur sekitar pukul 21.00 WIB, namun saat pandemi, subjek terbiasa tidur antara pukul 22.00-00.00 WIB. Bahkan, subjek juga pernah begadang sampai pukul 03.00 WIB.

2.3.5. FA

Permasalahan sinyal yang tidak stabil seringkali mengganggu proses pembelajaran daring yang dilakukan subjek. Subjek merasa tidak dapat memahami materi yang diberikan selama pembelajaran daring. Subjek merasa kesal karena setiap hari harus mengerjakan tugas secara terus menerus dan terkadang tugas-tugas yang diberikan juga sulit. Banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah membuat subjek merasa tertekan. Keadaan pandemi yang membuat subjek harus belajar di rumah membuat subjek cenderung merasa gelisah, putus asa dan sedih. Subjek menjadi gelisah apabila tugas-tugasnya belum selesai namun sudah ditagih oleh guru. Selain itu, subjek mengalami

perubahan waktu istirahat antara sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur sekitar pukul 21.00 WIB, namun saat pandemi, subjek mengaku sering begadang bahkan sampai pukul 02.00 WIB.

2.3.6. HN

Kegiatan belajar daring membuat subjek merasa sangat bosan. Subjek terbiasa mengusir rasa bosannya dengan bermain *game* di *handphone*. Subjek juga kurang dapat memahami materi pelajaran sekolah sehingga merasa kesulitan dalam belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Kemudian, lokasi tempat tinggal subjek juga kurang memadai untuk mendapatkan sinyal internet. Setiap hari setidaknya ada 2 buah tugas yang diberikan sekolah. Banyaknya tugas tersebut membuat subjek merasa kesal karena kesulitan mengerjakannya. Terkadang tugas-tugas tersebut membuat jantung subjek berdebar-debar. Hal ini disebabkan karena subjek takut jawaban dari tugasnya salah atau bingung cara mengerjakan tugasnya. Selain itu, subjek mengalami perubahan waktu istirahat antara sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa tidur sekitar pukul 21.00 WIB, namun setelah pandemi, subjek terbiasa tidur pukul 23.00-00.00 WIB.

2.3.7. TR

Ketidakhahaman subjek selama pembelajaran daring membuat subjek memutuskan untuk mengikuti les. Sejak pandemi, subjek merasa lebih malas dibanding sebelumnya. Subjek mengaku baru akan mengerjakan tugas-tugasnya jika waktu pengumpulan tugas sudah dekat. Akibatnya, nilai-nilai subjek mengalami penurunan dan membuat subjek merasa putus asa dan sedih. Subjek khawatir tidak bisa memasuki SMA impiannya karena nilai-nilai sekolahnya kurang baik. Dalam seminggu, subjek hanya mampu mengerjakan satu sampai dua tugas saja. Hal tersebut karena subjek bingung untuk mengerjakannya sehingga menjadi malas dan akhirnya tugasnya pun menumpuk. Selain itu, subjek juga mengalami perubahan waktu istirahat antara sebelum dan saat pandemi. Sebelum pandemi, subjek terbiasa istirahat pukul 21.00 WIB, namun saat pandemi, subjek menjadi sering begadang dan tidur pukul 01.00-02.00 WIB, bahkan pernah tidur pukul 04.00 WIB.

2.4. Hasil Asesmen

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan yaitu observasi, wawancara dan FGD, maka diperoleh hasil bahwa ketujuh peserta mengalami kecemasan akademik dalam mengikuti pembelajaran daring. Penyebab kecemasan yang dialami peserta yaitu kesulitan memahami materi pelajaran, banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah serta kesulitan mengakses sinyal internet untuk mengikuti pembelajaran daring. Kendala-kendala yang dialami oleh ketujuh peserta dalam menjalani proses pembelajaran daring tersebut memiliki dampak yang

kurang baik terhadap kondisi psikologis serta pola istirahat peserta.

Banyaknya tugas yang diberikan sekolah setiap harinya membuat peserta merasa kelelahan. Akibatnya mayoritas peserta cenderung menunda pengerjaan tugas sekolah mereka sehingga tugas-tugas mereka menjadi bertumpuk. Keadaan tersebut kemudian membuat peserta menjadi kehilangan motivasi dan cenderung merasa malas karena melihat banyaknya tugas yang ada. Peserta menjadi terbiasa untuk begadang dan bahkan terjaga sampai pagi hari. Hal ini dilakukan oleh mayoritas peserta karena mereka merasa bebas jika esok harinya tidak ada jam belajar daring dan hanya diberikan tugas oleh guru. Seluruh peserta menyadari bahwa kebiasaan tersebutlah yang membuat mereka merasa kelelahan fisik karena kurangnya istirahat. Saat begadang tersebut, peserta terbiasa bermain *handphone* dengan membuka sosial media atau bermain *game*.

Selanjutnya apabila pengumpulan tugas sudah sampai pada batas waktu dan guru mengingatkan untuk segera mengumpulkan, peserta cenderung panik dan gelisah. Penurunan nilai yang peserta alami juga membuat mereka merasa sedih, takut serta khawatir terhadap jenjang sekolah selanjutnya yaitu SMA. Peserta

khawatir tidak dapat memasuki SMA yang diinginkannya karena keadaan nilai-nilai mereka yang kurang baik. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa ketujuh peserta kelompok mengalami kecemasan akademik. Simptom kecemasan yang diperoleh dari hasil FGD tersebut dikarenakan adanya pikiran negatif berupa kekhawatiran dengan nilai-nilai pelajaran serta kelanjutan sekolahnya.

2.5. Tipe Pendekatan Kelompok

Tipe pendekatan kelompok yang digunakan yaitu konseling kelompok. Dalam hal ini, teknik intervensi yang digunakan adalah *supportive group therapy*. *Supportive group* atau kelompok suportif adalah suatu kelompok yang memiliki permasalahan yang sama untuk saling mendukung, mengondisikan dan memberi penguatan pada kelompok, maupun per-individu dalam kelompok. Tujuan utama dari kelompok suportif adalah tercapainya kemampuan koping yang efektif terhadap masalah yang dialami [14]. Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *support group therapy* dapat menurunkan kecemasan yang dialami oleh korban *bullying* di SMP X Yogyakarta [15]. Adapun rancangan intervensi pada penelitian ini terpapar pada Tabel 4.

Tabel 4. Rancangan Intervensi *Supportive Group Therapy*

Pertemuan	Sesi	Durasi	Aktivitas	Prosedur	Tujuan
I	I	10''	Pembukaan	<i>Building Rapport</i>	Membangun keakraban antar peserta sehingga mereka merasa nyaman saat berinteraksi dalam kelompok.
	II	20''	Psikoedukasi Kecemasan	Ceramah	Memberikan pemahaman kepada peserta tentang definisi, gejala, penyebab dan cara mengatasi kecemasan.
	III	20''	Psikoedukasi Terapi Suportif	Ceramah	Membantu peserta mengenal dan memahami tentang manfaat terapi suportif untuk menurunkan kecemasan.
	IV	10''	Tanya Jawab	Diskusi	Mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan psikoedukasi
II	I	40''	Peserta mengenali dan mengekspresikan perasaannya	Peserta mengungkapkan perasaan mereka yang terpendam Peserta merasa senang dapat mengidentifikasi perasaan positif dan negatif yang mereka miliki.	Memberikan ruang untuk peserta mengekspresikan perasaannya Menyadarkan peserta bahwa emosi negatif yang dipendam selama ini menyebabkan ketidaknyamanan.
	II	10''	Tanya Jawab	Diskusi	Setelah menyadari emosi yang mereka rasakan dan kekuatan yang mereka miliki. Untuk menumbuhkan rasa percaya diri peserta serta menyadarkan peserta bahwa terlepas dari masalah yang mereka hadapi
III	I	40''	Peserta mengenali kekuatan dan kelemahan mereka	Peserta diminta untuk menuliskan kekuatan dan kelemahan mereka Peserta diminta untuk melakukan rasionalisasi dan teknik <i>reframing</i>	Untuk mengubah pandangan peserta menjadi lebih positif. Peserta mampu memahami dan menerima kekurangan mereka
	II	10''	Tanya Jawab	Diskusi	Peserta diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka setelah mengikuti terapi

IV	I	40"	Peserta berbagi pengalaman dan penyelesaian masalah mereka mengenai kecemasan menjalani pembelajaran daring	Peserta menceritakan pengalaman mereka menjalani sistem belajar daring selama pandemi serta bagaimana penyelesaian masalahnya	Untuk memfasilitasi peserta dengan pelajaran yang didapat dari pengalaman peserta lain
	II	10"	Tanya Jawab	Peserta diberikan <i>reassurance</i> , <i>advice</i> dan <i>teaching techniques</i> dalam terapi suportif	Untuk mendapatkan motivasi internal peserta. Untuk meyakinkan peserta bahwa setiap masalah memiliki solusi dan mereka tidak sendiri menghadapi masalahnya. Untuk membantu peserta menemukan <i>coping</i> yang lebih <i>adaptive</i> Peserta diminta untuk mengungkapkan perasaan mereka setelah mengikuti terapi
V	I	30"	<i>Follow Up & post test</i>	Menanyakan bagaimana perasaan peserta setelah mengikuti proses terapi dan kendala yang terjadi selama proses terapi	Untuk mengetahui tingkat efektivitas terapi suportif dan rintangan yang dialami selama proses terapi
	II	30"	<i>Motivational message</i>	Peserta diminta untuk memberikan saran positif terhadap satu sama lain	Untuk meningkatkan motivasi serta perasaan saling menguatkan antar peserta.

3. Hasil dan Pembahasan

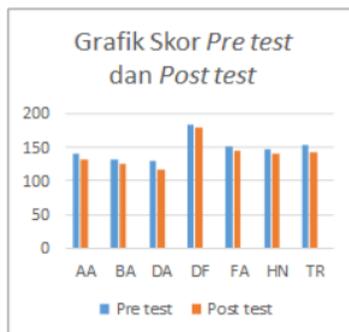
Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa seluruh peserta mengalami penurunan poin skala kecemasan akademik. Satu dari tujuh orang peserta berhasil berpindah kategori dari kecemasan akademik sedang ke kecemasan akademik rendah, sementara enam orang sisanya masih berada dalam kategori kecemasan akademik yang sama. Berikut merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* skala kecemasan akademik yang diberikan kepada peserta dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil *pre-test* dan *post-test* skala Kecemasan Akademik

Nama	<i>Pre test</i>	Kategori	<i>Post test</i>	Kategori
AA	141	Sedang	133	Sedang
BA	133	Sedang	125	Rendah
DA	130	Rendah	118	Rendah
DF	184	Tinggi	179	Tinggi
FA	151	Sedang	145	Sedang
HN	148	Sedang	141	Sedang
TR	154	Sedang	143	Sedang

Hasil pada tabel tersebut juga dipaparkan melalui Grafik 1.

Gambar 1. Grafik Skor *pre test* dan *post test*.



Grafik ini menunjukkan secara jelas mengenai perubahan tinggi rendahnya tingkat kecemasan akademik peserta sebelum dan setelah diberikan terapi kelompok suportif.

Berdasarkan hasil skor *pre-test* dan *post-test* ditemukan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan akademik pada ketujuh peserta. Ketujuh peserta mengalami penurunan skor kecemasan akademik, meski mayoritas masih berada pada kategori kecemasan yang sama. Penurunan skor tingkat kecemasan akademik yang paling signifikan diperoleh oleh subjek DA, yaitu dari skor 130 (rendah) menjadi 118 (rendah). Hal ini dikarenakan subjek DA mengikuti proses terapi dari awal hingga akhir dengan sungguh-sungguh serta jujur dalam prosesnya. Selain itu, subjek DA juga sangat terbuka dalam mengikuti proses terapi. Subjek DA mengatakan bahwa setelah terapi selesai, subjek merasa lega karena dapat menceritakan keluh kesah selama pembelajaran daring yang membuatnya hanya menjalani kegiatannya dari rumah saja. Sedangkan penurunan skor paling sedikit diperoleh oleh subjek DF, yaitu dari skor 184 (tinggi) menjadi 179 (tinggi), yang mana subjek DF hanya mengalami penurunan skor sebanyak 5 poin. Hal ini dikarenakan selama menjalani proses terapi, subjek DF selalu menceritakan bahwa pemikiran yang *overthinking* selalu dialaminya selama pembelajaran daring berlangsung. *Overthinking* yang dialami subjek karena subjek mudah larut dalam situasi yang membuatnya cemas, sehingga pikiran *overthinking* tersebut sudah menjadi kebiasaan baginya dan sulit untuk dihilangkan.

Hasil uji statistik non parametrik Wilcoxon menunjukkan hasil nilai $z = -2.371$ dan nilai $p = 0.018$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kecemasan akademik yang dialami peserta sebelum

19 setelah diberikan terapi kelompok suportif. Analisis data *pre test* dan *post test* menggunakan software SPSS versi 22 dengan uji statistik non parametrik Wilcoxon yang tersaji dalam Tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji statistik non parametrik Wilcoxon

	Post-Test - Pre-Test
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Selama mengikuti pembelajaran daring, ketujuh peserta mengalami kecemasan akademik atas sebab yang sama, yaitu tidak dapat memahami materi yang berujung pada menurunnya nilai-nilai mata pelajaran, kesulitan mendapatkan akses internet yang stabil, banyaknya tugas yang diberikan oleh sekolah, batas waktu pengumpulan tugas hingga khawatir dengan masa depan mereka. Pengalaman peserta tersebut sesuai dengan penelitian bahwa pemicu kecemasan siswa dalam mengikuti pembelajaran daring diantaranya adalah kurang memahami materi, deadline tugas, internet tidak stabil, kesulitan mengerjakan tugas, kesulitan membeli kuota internet, kendala teknis, penurunan nilai, terlambat mengikuti kelas dan tidak siap menghadapi jenjang selanjutnya [16].

Selama proses terapi kelompok suportif berlangsung, ketujuh peserta dipersilahkan untuk berbagi pengalaman yang dialami selama mengikuti pembelajaran daring. Semua siswa menceritakan bahwa mereka melakukan penyelesaian masalah yang sama ketika mengalami kecemasan akademik, antara lain: a) siswa pergi keluar untuk mengerjakan tugas bersama-sama dengan temannya yang lain; b) menghubungi guru atau teman untuk diskusi soal atau materi yang tidak dimengerti; c) berusaha mengerjakannya seorang diri; c) bermain *game* atau media sosial; d) tidur; serta e) menghindari dan menumpuk tugas-tugasnya. Upaya-upaya yang dilakukan siswa tersebut sejalan dengan penelitian Oktawirawan (2020) mengenai upaya yang dilakukan siswa dalam mengatasi kecemasan. Upaya tersebut yaitu: a) belajar mandiri; b) segera mengerjakan tugas; c) diskusi dengan teman; d) konsultasi dengan guru; e) tidur; f) pasrah dan sabar; g) menikmati musik atau film; h) menyemangati diri sendiri; i) berdo'a; j) mencari koneksi internet yang bagus; k) olahraga; l) minum kopi atau makan; dan m) bermain *game* [17]. Meski demikian, mayoritas siswa tetap mengalami kesulitan dalam pengerjaan tugasnya sehingga cenderung melakukan upaya-upaya yang tepat (menghindar/menumpuk tugas, tidur, bermain *game* atau media sosial).

Ketujuh peserta mengatakan bahwa mereka mengalami perubahan positif setelah mengikuti kegiatan terapi kelompok suportif secara berkala. Peserta juga turut memberikan prosentase untuk efek terapi yang mereka rasakan. Respon tersebut adalah sebagai berikut :

"Perasaannya lega...lebih ke apa ya...lebih plong. Karena mmm bisa tau masalah teman yang lain, bisa berbagi cerita. Efeknya 70%, ke perilakunya sih. Mungkin dulu kalau belajar itu yang lain harus ngertiin aku belajar gitu, tapi kalau sekarang itu kayak kita harus kayak ngerubah diri kita, nggak bisa maksa orang lain" (subjek AA)

"Setelah ikut terapi perasaannya lega. Lega kenapa yo? Yaaa bisa cerita, cerita masalah sekolah. Efeknya 75%, kalau perilaku itu nggak berubah, susah. Efeknya kemana ya...kadang itu males ngerjain tugas. Tapi kalau pas, ah opo iki jenenge.. pas terapi itu ada motivasi untuk mengerjakan tugas."(subjek BA)

"Perasaannya lega, karena bisa cerita. Cerita tentang keluh kesah selama di rumah aja. Efeknya 71% kayaknya. Ngefeknya ke mindsetnya.. mmm pikiran-pikiran. Pikirannya lebih terbuka mungkin. Kayak coba mikirin yang positif terus, kayak mikirin hal-hal yang bakal....ya pokoknya lebih mantep" (subjek DA)

"Perasaan setelah mengikuti terapi sangat los dan sangat senang bisa berbagi pengalaman, berbagi cerita, berbagi beban sama temen-temen. Efeknya 75%, sangat besar. Misalnya sekarang udah bisa ngerjain tugas, daripada kemarin males-malesan gitu" (subjek DF)

"Perasaannya lega karena bisa saling cerita sama yang lain. Efeknya 73%. Ke pemikiran, jadi lebih terarah, ke pemikiran yang lebih baik lah. Ya memikirkan masa depan, misalnya memikirkan sekolah, sekolahnya harus baik" (subjek FA)

"Perasaan setelah ikut terapi jadi lega... leganya karena bisa tau cara menyelesaikan masalah. Efeknya 70%. Ke pemikiran, lebih terarah, lebih tau apa yang mau dilakuin, lebih tau cara menyelesaikan masalah" (subjek HN)

"Perasaan setelah mengikuti proses terapi jadi lebih e.....gimana ya mbak ya? lebih tau aja ke depannya mau gimana. Terus lebih terarah. termasuk besar sih mbak, kan bisa bikin eee...ke depannya tuh lebih keliatan mau gimana, mau kemana gitu juga mbak. Jadi lebih terarah. Bisa menerima apa yang terjadi, karena dulu kalau ada masalah tuh ngga pernah cerita ke siapa-siapa. Ini waktunya untuk ngeluapin semuanya gitu lho.." (subjek TR)

Adanya permasalahan yang sama dapat menjadi jalan bagi setiap peserta dalam kelompok untuk memberikan dukungan maupun belajar dari sudut pandang peserta lain dalam menghadapi masalahnya masing-masing [18]. Selama mengikuti terapi, seluruh peserta diketahui memiliki komitmen yang tinggi yaitu datang tepat waktu dan menaati norma kelompok yang telah dibuat bersama seperti menghormati temannya saat bicara serta tidak bermain *handphone* selama terapi berlangsung. Hal ini ditunjukkan pada pertemuan kedua intervensi yaitu satu orang peserta secara sukarela mengomando teman-temannya untuk

mengumpulkan *handphone* mereka dan menempatkannya di tengah meja sebelum terapi di mulai.

Peserta juga dapat terbuka dan mampu mengungkapkan pendapatnya meskipun awalnya terlihat malu dan saling tunjuk. Melihat peserta yang malu-malu tersebut peneliti berinisiatif untuk melakukan undian untuk menentukan urutan yang akan bercerita terlebih dahulu. Cara ini diketahui efektif, terlihat dari peserta sudah tidak malu-malu lagi dan dapat langsung mengungkapkan pendapatnya begitu gilirannya tiba. Lambat laun suasana terapi cenderung hangat karena masing-masing peserta sudah dengan lancar menceritakan pengalamannya serta saling memberikan tanggapan satu sama lain. Pendekatan dukungan kelompok dapat menjadi media katarsis bagi para peserta sehingga merasa lebih nyaman [19].

Teman sebaya atau yang lebih dikenal dengan sebutan *8er* merupakan kelompok individu yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional penting sepanjang transisi masa remaja. Intensitas dan waktu yang dihabiskan bersama teman lebih besar pada masa remaja dibandingkan waktu lain dalam rentang kehidupan [20].

Peer group merupakan suatu kelompok yang menjalin hubungan sosial atas ikatan yang sama, yaitu baik kesamaan dari bentuk usia, hobi, status sosial atau posisi sosial serta kebutuhan dan minat cenderung memiliki kesamaan. Beranjak dari konformitas inilah munculnya suatu persahabatan atau pertemanan. Lingkungan teman sebaya yang memberikan dorongan belajar dan memberikan dampak positif bagi siswa akan berdampak pada peningkatan prestasi belajarnya, tetapi siswa yang bergaul pada lingkungan teman sebaya yang negatif dapat menurunkan prestasi belajar [21]. Misalnya rasa senang untuk berkumpul dengan teman sebaya membuat siswa lupa atau tidak memiliki waktu untuk belajar [21]. Oleh karenanya, ketika ketujuh peserta mengikuti terapi kelompok suportif, mereka menyadari bahwa mereka memiliki permasalahan yang sama, kondisi yang sama, serta kebutuhan yang sama untuk dapat mengatasi kecemasan akademik mereka. Pada akhirnya setelah mengikuti terapi, ketujuh peserta merasa lega karena menyadari bahwa mereka tidak seorang diri mengalami permasalahan tersebut, sehingga pikiran peserta lebih terbuka dan termotivasi untuk pelan-pelan memperbaiki urusan sekolahnya.

Selain itu, pada sesi terapi yang terakhir masing-masing peserta juga mampu memberikan pesan positif (*motivational message*) kepada satu sama lain. Motif adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Motif dibagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik (berasal dari dalam diri individu) dan motivasi ekstrinsik (berasal dari luar diri individu) [22]. Dalam

hal ini pemberian *motivational message* termasuk dalam motivasi ekstrinsik karena berasal dari luar (lingkungan teman sebaya). Pemberian *motivational message* ini untuk menumbuhkan semangat dan dorongan kepada masing-masing peserta terkait tujuan mereka ke depan yaitu dapat lulus sekolah dengan hasil yang lebih baik.

Dalam pemberian *motivational message*, peserta dapat dengan lapang menerima pesan yang diberikan oleh satu sama lain. Seluruh peserta dapat mengungkapkan pesan motivasinya kepada masing-masing peserta lain, suasana saat pemberian pesan motivasi tersebut pun cenderung hangat dan intim. Secara keseluruhan, meskipun hanya dua orang peserta yang mengalami perubahan kategori kecemasan akademik dari sedang menjadi rendah, dan peserta lainnya tetap pada kategori yang sama, namun dapat diketahui bahwa *supportive group therapy* dapat menurunkan kecemasan akademik peserta dalam mengikuti pembelajaran daring dan memiliki efek yang positif terhadap diri masing-masing peserta.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *supportive group therapy* berpengaruh pada menurunnya tingkat kecemasan akademik pada ketujuh orang siswa SMP yang mengikuti pembelajaran daring. Secara kuantitatif, terapi kelompok suportif dapat menurunkan kecemasan akademik peserta. Sementara secara kualitatif, masing-masing peserta juga menunjukkan efek yang positif dari terapi kelompok suportif terhadap kehidupan mereka, yakni dapat memahami sebab-akibat dari kondisi yang mereka alami, berpikiran lebih terbuka dalam menghadapi masalah, berusaha melawan rasa malas dalam diri, memunculkan motivasi untuk sekolah dengan lebih baik, merasa lebih terarah untuk kedepannya, memahami cara menyelesaikan masalah dengan baik.

Daftar Rujukan

- [1] Pratama, R.E., & Mulyati, S. (2020). Pembelajaran Daring dan Luring pada Masa Pandemi Covid-19. *Gagasan Pendidikan Indonesia*, 1(2), 49-59. <https://doi.org/10.30870/gpi.v1i2.9405>.
- [2] Alifia, H.N., Prihantini, & Kuswanto. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Anak. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 5(2), 181-185. <https://doi.org/10.26858/jkp.v5i2.18208>.
- [3] Permata, K.A., & Widiyasavitri, P.N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v9n2.p186-203>.
- [4] Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p02>.
- [5] Widyanto, I. P., Merliana, N. P. E., & Tantri, N. N. (2021). Penerimaan Siswa Terhadap Pembelajaran Daring di Masa

- Pandemi Covid 19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(2), 186-203. <https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v9n2.p186-203>.
- [6] Kartika, D. (2020). Faktor-faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring pada Siswa SMA di Kabupaten Sorolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544-3549. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.360A5>.
- [7] Suhery., Putra, T. J., & Jasmalinda. (2020). Sosialisasi Penggunaan Aplikasi Zoom Meeting dan Google Classroom Pada Guru Di SDN 17 Mata Air Padang Selatan. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 129-132. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i3.90>.
- [8] Arisandi. (2021). Penggunaan Aplikasi Zoom, Classroom dan Whatsapp dalam Pembelajaran Sejarah. <https://doi.org/10.31219/osf.io/95e4h>.
- [9] Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Pemberian Intervensi Support Group Menurunkan Kecemasan pada Pasien yang Mengalami Hemodialisis. *Gaster*, 18(1), 76-88. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.524>.
- [10] Review For "Effectiveness Of Zhong-Yong Thinking Based Dialectical Behavior Therapy Group Skills Training Versus Supportive Group Therapy for Lowering Suicidal Risks in Chinese Young Adults: a Randomized Controlled Trial with a 6-Month Follow-Up." (2019). <https://doi.org/10.1002/brb3.1621/v1/review2>.
- [11] Wulandari, P., Kustriyani, M., & Fiyanti, A. (2018). Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Remaja Putri dalam Menghadapi Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas Kelas VIII di SLTPN 31 Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.32584/jikm.v1i1.103>.
- [12] Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik pada Mahasiswa. *HUMANITAS*, 14(2), 164-175. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>.
- [13] Arfah, M. A. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online (Daring) Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pai Kelas Xii Ips 1 di Era Pandemi Covid-19 Menuju Era Merdeka Belajar Sma Negeri 2 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(2). <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v3i2.337>.
- [14] Saraswati, S. D., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2019). Pengaruh Terapi Kelompok Suportif Untuk Meningkatkan Optimisme Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 55-66. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art5>.
- [15] Nafisah, D., & Weliangan, H. (2021). The Effectiveness of Internet Based Cognitive Behaviour Therapy on Reducing Anxiety in STIBA X Students. *International Journal of Research Publications*, 80(1). <https://doi.org/10.47119/ijrp100801720212049>.
- [16] Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v20i2.932>.
- [17] Zulfi, R. A., & Syofyan, R. (2021). Analisis Faktor Kesulitan Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Ekonomi Pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ecogen*, 4(4), 541. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v4i4.12402>.
- [18] Career Counselling Systems. (2021). *Career Development and Systems Theory*, 475-513. https://doi.org/10.1163/9789004466210_015.
- [19] Research in Occupational Group Therapy. (2021). *Occupational Group Therapy*, 10-14. <https://doi.org/10.1002/9781119591498>.
- [20] Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p16>.
- [21] Nasution, N. C. (2018). Dukungan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159-180. <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v12i2.1135>.
- [22] Ridho, M. (2020). Teori Motivasi McClelland dan Implikasinya pada Pembelajaran PAI. *PALAPA: Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1-16. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.673>

HASIL CEK_Nurul_Yunita_Siti_Urbayatun_13_Juli_2022

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1** Submitted to Universitas Putera Indonesia
YPTK Padang
Student Paper 1%
- 2** Yoga Mauludy Afarizi Lutfiansyah, Agatha
Kristi Pramudika Sari. "PENERAPAN
PEMBELAJARAN DARING DAN LURING DI
SEKOLAH DASAR", Jurnal Lensa Pendas, 2021
Publication 1%
- 3** qdoc.tips
Internet Source 1%
- 4** jurnal.um-tapsel.ac.id
Internet Source <1%
- 5** Sulistriyani Sulistriyani, Kuntoro Kuntoro.
"Analisis Wacana Persuasif Untuk Memotivasi
Diri Dalam Poster Covid-19 Pembelajaran
Daring Siswa Kelas 6 Al Mujib SD Al Irsyad Al
Islamiyyah 02 Purwokerto", Metafora: Jurnal
Pembelajaran Bahasa Dan Sastra, 2021
Publication <1%
- 6** www.coursehero.com
Internet Source <1%

7	Maria Qoriah, Siti Masitoh, Sri Setyowati. "Analisis Guru dalam Menjaga Tata Kelola Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021 Publication	<1 %
8	digilib2.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
9	Haryeni Tamin. "Persepsi Mahasiswa Sastra terhadap Pembelajaran Daring melalui Aplikasi Zoom", Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, dan Sastra, 2021 Publication	<1 %
10	es.scribd.com Internet Source	<1 %
11	etd.repository.ugm.ac.id Internet Source	<1 %
12	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
13	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
14	id.scribd.com Internet Source	<1 %
15	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1 %

16	journal.unj.ac.id Internet Source	<1 %
17	journal.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
18	journals.stikim.ac.id Internet Source	<1 %
19	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	<1 %
20	jurnal.unugha.ac.id Internet Source	<1 %
21	konsultaskripsi.com Internet Source	<1 %
22	mjms.mums.ac.ir Internet Source	<1 %
23	repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
25	revistas.uach.cl Internet Source	<1 %
26	thejournalish.com Internet Source	<1 %
27	www.ejournal.unmuha.ac.id Internet Source	<1 %

28

www.sciencegate.app

Internet Source

<1 %

29

www.uppsatser.se

Internet Source

<1 %

30

Yuyu Yuningsih. "Implementasi e-learning di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Latsar CPNS di Puslatbang PKAN LAN", Jurnal Wacana Kinerja: Kajian Praktis-Akademis Kinerja dan Administrasi Pelayanan Publik, 2021

Publication

<1 %

31

Nurul Aini Putri, Zulela M.S, Otib Satibi H. "Faktor-Faktor Penyebab Peningkatan Nilai Siswa Sekolah Dasar dalam Pembelajaran Jarak Jauh Ppda Masa Pandemi Covid-19", Jurnal Basicedu, 2021

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On