

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia remaja pertengahan, yaitu sekitar 15 hingga 17 tahun menjadi periode masuk dalam jenjang SMA. Remaja yaitu periode kehidupan manusia yang pada masa tersebut remaja akan mengalami kondisi penuh gejala emosi, dibebani konflik, dan tekanan jiwa yang menyebabkan remaja akan mudah untuk melakukan perilaku yang menyimpang dari norma yang ada di lingkungan masyarakat (Wulan, 2012). Pada kondisi ini remaja memiliki potensi yang sangat besar untuk perkembangan dirinya, salah satunya dengan menempuh pendidikan di sekolah. Pendidikan sangat penting bagi dirinya dan bagi kehidupan di masa mendatang. Dalam menempuh pendidikan di sekolah, siswa mengalami banyak problematika atau permasalahan.

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan berupa wawancara di SMA Negeri 1 Bantul, ditemukan beberapa permasalahan salah satunya adalah masalah kecemasan akademik. Pada penerimaan mahasiswa baru di SMA Negeri 1 Bantul terkenal dengan animo atau pendaftar terbanyak di daerah Bantul. Sekarang penerimaan mahasiswa baru menggunakan aturan baru yaitu menerapkan sistem zonasi, hal ini juga melatarbelakangi timbulnya permasalahan kecemasan akademik siswa disekolah karena siswa yang jarak rumahnya dekat radius 300 meter dengan sekolah SMA Negeri 1

Bantul, akan bisa masuk tanpa syarat apapun tidak dilihat dari latar belakang ekonomi, maupun prestasinya.

Selain itu, SMA Negeri 1 Bantul juga sebagai sekolah inklusi yang menampung siswa berkebutuhan khusus dengan berbagai cara. Hal ini juga menghambat siswa-siswa lain yang berprestasi untuk masuk di SMA Negeri 1 Bantul, karena aturan zonasi. Maka dari itu, input yang diterima oleh SMA Negeri 1 Bantul adalah prestasi akademiknya sedikit rendah dibandingkan dengan tahun sebelumnya, akhirnya para siswa di SMA Negeri 1 Bantul membandingkan prestasi kakak tingkat yang sebelumnya banyak diterima diperguruan tinggi baik negeri maupun swasta dan memiliki banyak prestasi lainnya menyebabkan siswa saat ini banyak mengalami kecemasan akademik. Selain itu juga dalam pembelajaran untuk kelas X menerapkan sistem kurikulum merdeka belajar yang menuntut para siswa untuk aktif dan kritis dalam mengikuti pembelajaran di kelas. Hal ini juga menimbulkan kecemasan akademik bagi siswa di sekolah tersebut, karena siswa merasa tidak mampu untuk mengikuti pembelajaran kurikulum merdeka belajar dengan baik.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan akademik di sekolah. Onem dan Banga (dalam Firmantyo & Alsa, 2016) menyebutkan bahwa kecemasan akademik muncul dari kekhawatiran tentang kegagalan belajar siswa. Permasalahan kecemasan akademik banyak terjadi pada siswa karena siswa mengalami kesulitan dalam menerima pelajaran serta tidak mengerti serta tidak

menguasai materi. Tingkat kecemasan pada siswa yang beragam karena latar belakang pengaruh yang berbeda pula.

Kecemasan akademik merupakan kondisi dimana pikiran serta perasaan yang mengandung kekhawatiran dan ketakutan dapat mengakibatkan terganggunya cara berpikir, respon fisik, dan perilaku sebagai akibat dari adanya represi dalam melakukan tugas maupun kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Kecemasan akademik didefinisikan sebagai pemikiran tegang, respon fisiologis, dan perilaku yang muncul dari ketakutan akan kinerja yang buruk dalam tugas akademik (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Kecemasan yang dirasakan individu dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti persyaratan sosial yang berlebihan yang tidak sanggup dipenuhi dari individu tersebut, memiliki kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri, pola pikir yang negatif terhadap diri sendiri, dan standar prestasi yang terlalu tinggi (Aristawati *et al.*, 2020).

Kecemasan akademik mengacu pada ketakutan akibat keraguan dari kemampuan diri sendiri untuk mengatasi tugas akademik disekolah (Suarti *et al.*, 2020). Semua keadaan berhubungan berkaitan pada kegiatan akademik disekolah menjadi penyebab timbulnya masalah kecemasan akademik. Siswa dibantu untuk membawa perubahan menuju pola pikir yang lebih baik untuk mencapai perubahan yang maksimal dalam mengatasi kecemasan akademik. Hal yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik siswa yaitu terkait dengan tugas sekolah yang harus segera diselesaikan dalam kurun waktu yang dekat, ujian sekolah, dan

sistem penilaian yang sangat ketat. Kecemasan terjadi karena individu memiliki ketakutan bahwa hal buruk akan terjadi didalam kehidupannya.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan yang harus segera diatasi karena akan berdampak pada kondisi fisik dan psikis siswa, mempengaruhi prestasi belajar siswa, serta mengganggu konsentrasi belajar siswa. Dari riset yang dilakukan oleh (Suarti et al., 2020) dampak kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu. Secara umum, kecemasan dapat berdampak pada: 1) emosional, di mana individu memiliki ketakutan yang intens dengan sangat dan sengaja, 2) kognitif, di mana ada kekuatan yang tidak terhindarkan dan berkelanjutan mempengaruhi kapasitas untuk berpikir jernih, mengatasi masalah, dan bertahan, dan 3) mental, adalah reaksi tubuh terhadap rasa takut sebagai pemantapan diri untuk bertindak, terlepas dari apakah aktivitas itu diinginkan. Maka dari itu, alternatif solusi dari permasalahan kecemasan akademik ini salah satunya dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling. Perilaku sebagai dampak dari kecemasan meliputi fobia, gangguan panik, gangguan kecemasan, gangguan obesif kompulsif, gangguan stress pasca trauma, dan gangguan stres akut.

Didalam layanan bimbingan dan konseling ada banyak sekali layanan salah satunya layanan konseling kelompok. Konseling kelompok yaitu bantuan yang diberikan kepada satu individu dalam situasi kelompok yang memiliki sifat preventif serta kuratif, memberikan kemudahan dan perkembangan melalui pemanfaatan dinamika kelompok untuk

menyelesaikan suatu permasalahan (Lumongga, 2017). Konseling kelompok ini pada umumnya melibatkan 4-12 individu yang dibuat dalam satu kelompok. Konselor dapat mengaktifkan dinamika kelompok untuk mendiskusikan pengembangan pribadi atau menemukan solusi, sehingga individu dapat berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok ini cara baik yang dapat membantu siswa untuk menyelesaikan berbagai macam permasalahan hidup dan membantu mengatasi konflik serta upaya peningkatan kesehatan mental.

Didalam layanan konseling kelompok terdapat beberapa macam teknik, salah satunya teknik restrukturisasi kognitif. Menurut Cormier & Nurius (dalam Ireel *et al.*, 2018) bahwa restrukturisasi kognitif didasarkan pada penghapusan bias kognitif atau kesimpulan yang salah, pemikiran dan keyakinan irasional, serta pengembangan kognisi baru dengan pola respons yang lebih baik atau lebih sehat. Teknik restrukturisasi kognitif yaitu salah satu teknik yang dimanfaatkan untuk membantu siswa mereduksi kecemasan akademik. Teknik restrukturisasi kognitif berpotensi mengurangi pikiran-pikiran negatif untuk menurunkan kecemasan siswa selama menjalani kehidupan akademik.

Dari hasil riset yang dilaksanakan oleh Ireel, *et al.*, (2018) mengenai layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan mengikuti tahapan yang tepat sangat berhasil dilakukan, hal ini dapat dibuktikan dari hasil pemeriksaan data yang mengatakan bahwa H_0 dihilangkan dan H_a diakui, dan itu berarti bahwa layanan konseling kelompok metode restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi siswa

gugup. Artinya perlakuan melalui penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan siswa. Dari penelitian yang dilaksanakan oleh (Ayu, 2021) menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* yang didapatkan yaitu $0,005 < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif ini efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa di sekolah.

Restrukturisasi kognitif memiliki kelebihan untuk membantu mengolah status pemikiran yang negatif menjadi lebih positif untuk mencapai perubahan yang maksimal dalam mengatasi kecemasan akademik. Maka dari itu konselor berupaya untuk menerapkan layanan konseling kelompok melalui teknik restrukturisasi kognitif, dengan harapan siswa bisa mereduksi kecemasan akademik disekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kecemasan akademik siswa masuk pada kategori tinggi.
2. Konsentrasi belajar siswa di sekolah masih rendah.
3. Prestasi siswa di sekolah menurun drastis.
4. Kondisi fisik dan psikis siswa lemah.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini harus memberikan batasan masalah sehubungan dengan ditemukannya masalah yang telah disebutkan di atas. Kecemasan

akademik siswa di SMA Negeri 1 Bantul masuk pada kategori tinggi, maka penulis dalam hal ini membatasi pada layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik siswa yang tinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang disajikan dalam penelitian ini, rumusan masalah yang akan diteliti yaitu : “Apakah Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Efektif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di SMA Negeri 1 Bantul?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa di SMA Negeri 1 Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang layanan bimbingan dan konseling. Selain itu mampu untuk memberikan pembaharuan yang berkembang mengenai layanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para siswa, strategi restrukturisasi kognitif dapat membantu mereka mengatasi masalah kecemasan akademik dengan baik melalui layanan konseling kelompok.
- b. Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok yang menggabungkan pendekatan restrukturisasi kognitif, untuk membantu mereduksi kecemasan akademik siswa.
- c. Bagi Peneliti selanjutnya, dapat digunakan untuk perbandingan dalam mengembangkan dan menambah wawasan secara teoritis mengenai masalah kecemasan akademik.