

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mengubah tingkah lakunya secara keseluruhan, baik berupa pengetahuan, sikap, keterampilan, kebiasaan, pemahaman, kemampuan berpikir, dan lain-lain (Kurniati et al., 2020). Namun saat ini masih banyak sekali siswa yang kesulitan dalam proses belajar, kebanyakan siswa mengalami kesulitan belajar disebabkan karena timbulnya kecemasan dalam dirinya. Kecemasan ini bisa muncul karena dipicu oleh keadaan atau kondisi yang menyebabkan anda merasa canggung (tidak nyaman), sehingga kecemasan tersebut membuat siswa tidak dapat berkembang atau memperoleh wawasan baru yang mana hal tersebut dapat berpengaruh terhadap akademik siswa yang mana disebut dengan kecemasan akademik siswa (Zavera & Suherman 2018).

Ottens (Aristawati et al., 2020) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik dapat mengarahkan pada terganggunya pola pikiran, respon fisiologi dan perilaku, yang mana hal tersebut disebabkan karena suatu hal yang belum diketahuinya dengan pasti pada tugas akademiknya. Kecemasan akademik terjadi pada saat individu tidak memahami hal tersebut, kecemasan akademik pasti dirasakan oleh semua pelajar namun tingkat kecemasannya berbeda-beda. Pada dasarnya kecemasan akademik yang dialami oleh individu akan meningkatkan inspirasi dalam mencapai suatu tujuan, namun kecemasan yang terlalu tinggi akan berdampak negatif (Khairunisa, 2019). Kecemasan akademik yang dialami oleh individu akan menimbulkan karakteristik sebagai berikut:

Ottens (Situmorang, 2019) mengemukakan bahwa karakteristik kecemasan akademik yaitu a) memunculkan pola kecemasan aktivitas mental (*pattens of anxiety engendering mental activity*) yaitu mengarah pada tanggapan individu ketika hendak menghadapi kegiatan akademik, b) perhatian yang salah (*misdirected attention*) mengarah pada ketidakmampuan individu untuk memperhatikan segala aktifitas akademik c) tekanan secara fisik (*physiological*

distress) mengarah pada perubahan kondisi fisik ketika ada aktifitas yang terkait dengan akademik d) perilaku yang tidak pantas (*inappropriate behavior*) mengarah pada perilaku yang muncul untuk menghindari dalam menghadapi kesulitan akademik. Timbulnya kecemasan akademik dipengaruhi oleh beberapa variabel yaitu:

Istiantoro (2018) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik dapat dipicu oleh tiga faktor antara lain: a) faktor pribadi seperti gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan dirinya, dan kebiasaan belajar yang buruk, b) faktor keluarga seperti kaya halnya orang tua yang otoriter, tidak ada arahan dan kurangnya bimbingan dari orang tua, masalah keluarga, pengharapan orang tua yang tidak realistic terhadap hasil belajar anak, c) faktor kelembagaan seperti persaingan yang ketat antar siswa, hubungan siswa-guru yang buruk, dan sarana dan prasarana sekolah yang tidak memadai, serta faktor sosial seperti penolakan dari lingkungan, diskriminasi, dan persepsi siswa yang tidak akurat terhadap pandangan orang lain terhadap hasil belajarnya.

Di lansir dari [kompas.com](https://www.kompas.com) 29 November 2021 <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2021/11/29/161552520/Orang-dengan-kecemasan-sosial-hadapi-kesulitan-akademis-benarkah-orang-orang-yang-mengalami-permasalahan-kecemasan-sosial-mempunyai-potensi-kesulitan-yang-tinggi-dalam-mencapai-tujuan-akademiknya-mulai-dari-kemampuan-menyelesaikan-semua-mata-pelajaran-sekolah-menengah-atau-pun-kesanggupan-masuk-keperguruan-tinggi-15000-orang-didiagnosis-menderita-SAD-karena-hal-tersebut-sehingga-kemungkinan-besar-tidak-lulus-dalam-mata-pelajarannya-dibanding-peserta-lain-dan-enggan-untuk-melanjutkan-keperguruan-tinggi>.

Menurut Sari & Winingsih (2021) dalam penelitiannya dikelas X SMA Negeri 2 Kota Mojokerto sebesar 48% kecemasan akademik sedang, 41% memiliki kecemasan akademik tinggi, dan 11% memiliki kecemasan akademik rendah. Selanjutnya Lindasari (Juliandari et al., 2022) menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa pada kelas XI SMK Negeri 1 Pontianak pembelajaran daring yaitu (57,73%) dalam kecemasan yang normal, kecemasan ringan (21,36%), selanjutnya kecemasan akademik sedang (13,64%), dan kecemasan

akademik berat (1.36%). Menurut Lestari & Wulandari (2021) diketahui bahwa tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi dimasa pandemik sangat tinggi 3%, kecemasan akademik tinggi 15%, kecemasan akademik sedang 65%, dan tingkat kecemasan akademik rendah 17%.

Berdasarkan hasil pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK yang bernama ibu Berlin Dwi Jayati, S.Pd yang dilaksanakan pada hari senin 06 Februari 2023 di SMK Negeri 1 Kanor diketahui siswa banyak mengalami kecemasan dalam bidang akademiknya. Gejala yang terlihat pada siswa SMK Negeri 1 Kanor seperti kurangnya konsentrasi saat pelajaran berlangsung, tidak mampu menjawab pertanyaan yang telah diberikan, menghilang saat pelajaran berlangsung, dll. Beliau mengungkapkan bahwa faktor timbulnya kecemasan tersebut disebabkan karena siswa tidak mampu terhadap materi pelajaran tersebut, sehingga kecemasan akademik terjadi. Kecemasan akademik tersebut dapat berdampak pada hasil prestasi siswa.

Kecemasan akademik dapat menimbulkan kekhawatiran dan dapat berpengaruh terhadap kemampuan berpikir individu sehingga dapat mengganggu dan menghambat individu dalam menyelesaikan masalahnya dan mengatasi tuntutan di lingkungan sekitar (Azzahras 2021). Selain itu Aristawati et al. (2020) menjabarkan bahwa kecemasan akademik yang berlebihan juga akan mengurangi konsentrasi siswa dalam menghadapi ujian. Penurunan konsentrasi siswa dalam menghadapi ujian akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Khairunisa (2019) menyatakan bahwa ketegangan akademik dapat menimbulkan dampak buruk, khususnya gangguan fisik dan mental, serta dapat mengakibatkan menurunnya prestasi belajar dan semakin besar kemungkinan tidak naik kelas.

Solusi untuk mengatasi kecemasan akademik menurut House dan Khan (Lestari & Wulandari, 2021) berupa dukungan sosial dalam interaksi interpersonal yang melibatkan perasaan sayang, cinta, dan emosional, dan empati. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami kesulitan atau mengalami kecemasan, dukungan dari orang lain sangatlah penting.

Selain itu juga dapat dengan menggunakan layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan akademik siswa. Konseling kelompok merupakan layanan konsultasi yang ditawarkan kepada banyak siswa dengan memanfaatkan

dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya untuk membantu siswa dalam mengatasi masalahnya (Aminah, 2021). Tujuan konseling kelompok ialah penekanan ditempatkan pada emosi terutama pemikiran perilaku, pengetahuan, pemahaman, dan sikap serta sosialisasi dan komunikasi untuk memecahkan masalah individu dan untuk memberi manfaat bagi orang lain yang terlibat dalam aktivitasnya (Ningtiyas & Wahyudi, 2020). Layanan konseling kelompok dilaksanakan melalui tiga tahap yaitu: 1) tahap awal (*beginning stage*), 2) tahap kerja (*working stage*), dan 3) tahap pengakhiran (*terminating stage*) (Aminah, 2021).

Dari beberapa penelitian, konseling kelompok efektif dalam upaya meningkatkan percaya diri siswa kelas X Ips Kudus (Ningtiyas & Wahyudi 2020). Kemudian konseling kelompok juga efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMK yang mengalami Ketidaksesuaiab pilihan jurusan (Khoirot 2021). Konseling kelompok juga efektif untuk meningkatkan interaksi sosial siswa (Zuhara 2020). Serta konseling kelompok juga efektif dalam menanggulangi masalah kehidupan siswa SMK Negeri 1 Palembang (Yandri et al., 2022).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok ialah *teknik stress inoculation training (SIT)*. Teknik *stress inoculation training (SIT)* merupakan teknik yang berusaha untuk meningkatkan keterampilan coping konseli yang disengaja untuk menciptakan motivasi siswa dalam penggunaan teknologi yang dia miliki sebelumnya (Wironika et al., 2019). Teknik *stress inoculation training (SIT)* memiliki tiga tahap menurut Corey antara lain: 1) fase konseptual, 2) fase memperoleh keterampilan dan latihannya (*coping skill*), dan 3) fase aplikasi dan tindak lanjut (Erwan, 2020).

Tujuan teknik *stress inoculation training (SIT)* yaitu untuk belajar melihat stress yang dimiliki sebagai reaksi adaptif yang normal sehingga muncul penyebab gangguannya, sifat transaksional stress yang dimiliki ada perannya sendiri dalam mempertahankan stres yang dimilikinya tersebut, dengan itu konseling dapat mengubah konseptualisasinya dan memahami perbedaan antara perspektif yang dapat dan tidak dapat dipenuhi dalam keadaan tertekan. (Wironika et al., 2019). Teknik *Stress Inoculation Training* tentu saja bukan merupakan pengobatan mendasar yang dapat diterapkan tanpa tujuan akhir yang jelas bagi semua konseli

yang tertekan, melainkan *SIT* terdiri dari standar umum dan metode klinis yang harus disesuaikan dengan kebutuhan konseli atau individu.

Keefektifitasan teknik *stress inoculation training (SIT)* bisa meningkatkan keterampilan koping secara sengaja sebagai motivasi, seperti untuk mengatasi kecemasan berkomunikasi didepan umum pada siswa SMP Negeri 20 Makassar (Erwan, 2020). *Stress Inoculation Training* juga efektif untuk mengurangi stress belajar siswa (Hardiyanti, 2020). Selain itu, teknik *SIT* juga efektif untuk menurunkan stress pada ODAPUS (orang yang terkena penyakit) (Ardelia & Hartini, 2019).

Kecemasan akademik di SMK perlu dikurangi agar proses belajar tidak terganggu, untuk mengurangi kecemasan akademik dibutuhkan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training (SIT)*. Konseling kelompok yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *cognitive behavior therapy (CBT)*. Dengan teknik *SIT* individu dapat belajar melihat stress yang dimiliki sebagai reaksi yang adaptif sehingga muncul penyebab gangguannya serta individu dapat mengubah kognitif dalam membedakan aspek yang dapat dan tidak dapat dalam situasi yang penuh dengan tekanan. Selain itu individu dapat meningkatkan koping keterampilan yang dapat memotivasi dirinya sehingga kecemasan akademik dapat menurun.

Berdasarkan masalah yang dirumuskan di atas, peneliti ingin mengkaji lebih mendalam melalui kegiatan penelitian yang erat kaitannya dengan masalah kerentanan kecemasan akademik, dengan judul **“Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMK Negeri 1 Kanor”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian di atas adalah :

1. Bagaimana gambaran kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor ?
2. Bagaimana gambaran konseling kelompok di SMK Negeri 1 Kanor ?
3. Bagaimana keefektifan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training (SIT)* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMK Negeri 1 Kanor ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor
2. Untuk mendeskripsikan gambaran konseling kelompok di SMK Negeri 1 Kanor
3. Untuk menganalisis keefektifan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training (SIT)* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMK 1 Negeri Kanor

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan secara teoritis, atas kecemasan akademik, konseling kelompok dan teknik *stress inoculation training (SIT)* sebagai sumber data dan referensi bagi para pembaca berkenaan dengan kecemasan akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Siswa

Hasil penelitian ini dapat mengurangi kecemasan akademik siswa SMK

1.4.2.2 Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi solusi bagi guru bimbingan konseling tentang melaksanakan konseling kelompok teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor.

1.4.4.3 Pihak sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi terkait penghambat akademik siswa yaitu kecemasan.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan bukti permasalahan di atas, maka untuk mengkonsentrasikan eksplorasi tersebut, maka permasalahan yang menjadi cirinya antara lain:

1. Pengujian ini berfokus pada konseling kelompok, kecemasan akademik, dan teknik *stress inoculation training*
2. Pengujian ini dibatasi oleh jenis penelitian pra eksperimen

3. Penelitian ini ditunjukkan untuk siswa SMK Negeri 1 Kanor

1.6 Asumsi

Suharto (Rais, 2020) menyatakan asumsi yaitu sebuah gagasan primitive atau gagasan tanpa dasar yang dibutuhkan guna menjaga stabilitas pemikiran lain yang akan muncul dimasa mendatang. Asumsi juga dapat diartikan sebagai dasar pemikiran yang dapat menyuratkan segala sesuatu yang tersirat (Rais, 2020). Dalam pengujian ini asumsi penelitian dapat dilihat pada sub bab hipotesis. (lihat di halaman 38).

