

MEREDUKSI KECEMASAN BELAJAR SISWA MELALUI KONSELING INDIVIDU BERBASIS CYBER COUNSELING

P-ISSN: 2089-4341 | E-ISSN: 2655-9633

<https://uia.e-journal.id/akademika/article/view/1048>

DOI: 10.34005/akademika.v9i02.1048

Submitted: 2020-11-01 Reviewed: 2020-11-24 Published: 2020-11-30

Suehartono Syam

surosyam@gmail.com

Universitas Negeri Manado-Indonesia

Abstract: *There are two objectives of this study, to describe student learning anxiety before and after the intervention and to find out whether or not cyber counseling-based individual counseling can reduce student learning anxiety. The research method used is quantitative research with experimental design. A total 7 students are involved and asked in this study. Data collection was carried out by two methods, questionnaires and observation. There is two data analysis used, descriptive and inferential analysis. The results of the study found that students who previously in the high and very high categories for learning anxiety yet after the intervention decreased to the medium and low categories. This study showed that individual cyber counseling-based could reduce learning anxiety because of the positive impact it had on the students.*

Keywords: Learning anxiety, individual counseling, cyber counseling

Abstrak: *Tujuan penelitian ini ada dua yaitu bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi serta apakah konseling individu berbasis cyber counseling dapat menurunkan kecemasan belajar siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa, pengumpulan data dilakukan dengan dua metode yaitu angket dan observasi. Analisis data yang digunakan ada dua yaitu analisis deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menemukan bahwa kecemasan belajar siswa yang sebelumnya berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi setelah diintervensi mengalami penurunan ke kategori sedang dan rendah dengan demikian konseling individu berbasis cyber counseling dapat menurunkan kecemasan belajar siswa.*

Katakunci: Kecemasan belajar, konseling individual, cyber counseling

PENDAHULUAN

Kecemasan ditandai dengan keadaan psikologis yang dipenuhi ketakutan, khawatir, merasa bersalah, tidak tenang, tertekan, merasa tidak aman, pikiran kacau yang diikuti dengan keadaan fisik yang tegang pada keadaan tertentu (Hurlock. 1997; Yanti, Erlamsyah, Zikra, & Ardi, 2013). Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada manusia, akan tetapi kecemasan

yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik (Bakhtiar, Saman, & Aryani, 2017). Kesehatan fisik dan mental terganggu apabila kecemasan pada manusia berada pada kategori kecemasan tinggi. (Maharani, Supriadi, Widyastuti, 2018)

Keadaan kognitif dan emosi merupakan faktor utama terjadinya kecemasan (Apriliana, 2019). Kecemasan terjadi akibat adanya kekacauan dalam berpikir dan reaksi emosi yang berlebihan terhadap sesuatu. Kecemasan dapat terjadi pada situasi sosial, belajar, ujian, dan karir (Permana, Harahap, & Astuti, 2016). Dalam penelitian ini akan mengkaji tentang kecemasan belajar. Kecemasan belajar adalah keadaan emosi yang tidak stabil serta diikuti dengan tekanan-tekanan fisik dalam menghadapi situasi belajar (Hermanto, 2017). Kecemasan belajar yang terjadi secara terus-menerus akan berefek pada prestasi belajar yang menurun (Retnowati, 2016). Oleh karena itu kecemasan belajar harus direduksi agar prestasi belajar dapat meningkat.

Kecemasan belajar dapat direduksi dengan beberapa pendekatan dan teknik terapi psikologi. Teknik terapi yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan yaitu; *reframing*, *cognitive restructuring*, *REBT*, *Bibliotherapy*, dan *systematic desensitization* (Erford, 2015; Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih, 2011). Layanan dalam mengentaskan masalah kecemasan belajar dapat dilakukan dengan setting bimbingan klasikal, konseling kelompok, dan konseling individu. Dalam penelitian ini layanan konseling individu digunakan untuk mengentaskan masalah kecemasan belajar.

Layanan konseling individu saat ini masih dilakukan dengan *face to face*. Konseling individu secara *face to face* tidak dapat melayani siswa secara cepat karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; jumlah siswa yang terlalu banyak, jadwal pelajaran siswa yang padat, jadwal guru bk sesuai jam sekolah. Persoalan-persoalan tersebut dapat diatasi dengan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dengan pemanfaatan media internet dalam konseling (Ildil & Ardi, 2013). Penelitian Yasin & Sasongko (2016) menyimpulkan bahwa pemanfaatan media teknologi sangat efektif digunakan dalam berbagai setting layanan pendidikan (belajar). Penggunaan media internet dalam proses pendidikan dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti proses pendidikan atau pembelajaran (Agusti & Samsudin, 2015). Dalam setting layanan konseling berbasis internet dikenal sebagai e-konseling atau *cyber counseling*.

Cyber counseling adalah layanan konseling profesional dari seorang ahli kepada konseli atau siswa yang terpisah jarak atau waktu dengan menggunakan media internet yang aman (Nabilah, 2010). Penelitian tentang *cyber counseling* memperpanjang bukti otentik keberhasilan *cyber counseling* dalam menangani berbagai permasalahan. Hasil penelitian Puspita, Elita, & Sinthia (2019) mengungkapkan bahwa keterbukaan diri mahasiswa meningkat setelah dilakukan konseling kelompok berbasis

angket digunakan maka terlebih dahulu diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya. Selanjutnya observasi digunakan untuk mengecek perkembangan gejala-gejala kecemasan belajar selama proses konseling

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu teknik analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial. Analisis dekriptif dibutuhkan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Kemudian uji inferensial dibutuhkan untuk mengetahui gambar efektifitas penelitian yang telah dilaksanakan. Adapun jenis uji yang digunakan adalah *uji wilcoxon* atau *uji Z*

HASIL

Gambaran tingkat kecemasan belajar siswa di Mts Al-Mujahidin Tomohon sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diintervensi dengan pendekatan *cyber-counseling* digunakan analisis statistik deskriptif, maka berikut ini akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan dalam 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Belajar Siswa Di Mts Al-Mujahidin Tomohon Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Diberi Intervensi Konseling Individu Berbasis *Cyber Counseling*.

Interval	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	P	F	P
136 – 160	ST	2	28,6%	0	0
110 – 135	T	5	71,4%	0	0
84 – 109	S	0	0	3	42,9%
58 – 83	R	0	0	4	57,1%
32 – 57	SR	0	0	0	0
Jumlah		7	100	7	100

Sumber : Hasil Angket Penelitian

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar di Mts Al-Mujahidin Tomohon sebelum diberi intervensi konseling individu berbasis *cyber-counseling*, tingkat kecemasan siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (28.6%), kemudian kategori tinggi sebanyak 5 siswa (71.4%), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah.

Setelah diberi intervensi konseling individu berbasis *cyber-counseling*, tingkat kecemasan belajar yang dialami siswa mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan siswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (42,9 %), dan kategori rendah sebanyak 4 siswa (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar siswa di Mts Al-Mujahidin Tomohon mengalami penurunan.

Dari hasil observasi selama kegiatan konseling dalam 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2. Data hasil observasi tentang penurunan tingkat kecemasan siswa ditiap pertemuan

N	P I	P II	P III	P IV
1	70%	70%	70%	50%
2	90%	90%	80%	60%
3	100%	100%	90%	60%
4	70%	70%	70%	50%
5	80%	80%	50%	30%
6	80%	80%	60%	50%
7	80%	80%	60%	40%

Sumber: Hasil Observasi

Pada tabel 2 di atas mengenai penurunan tingkat kecemasan siswa dari tiap pertemuan. Pada pertemuan pertama semua siswa masih mengalami gejala kecemasan pada kategori sangat tinggi dan tinggi, kemudian pertemuan kedua belum ada perubahan tingkat kecemasan siswa. Selanjutnya pada pertemuan ketiga dan keempat baru terdapat penurunan kecemasan belajar yaitu, terdapat 1 siswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 3 siswa berada pada kategori tinggi, dan 3 siswa berada pada kategori sedang pada pertemuan 3. Serta pada pertemuan 4 terdapat 5 siswa berada pada kategori sedang dan 2 siswa berada pada kategori rendah dan pada pertemuan ini tidak ada lagi siswa yang berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh maka setiap pertemuan, siswa mengalami penurunan kecemasan belajar serta setiap siswa mengikuti proses intervensi mulai dari awal sampai akhir kegiatan.

Untuk mengetahui pengaruh intervensi konseling individu berbasis *cyber-counseling* dalam mereduksi kecemasan belajar siswa digunakan uji statistik non parametrik *wilcoxon signed ranks test*. Uji *wilcoxon* (Z). Uji ini merupakan uji beda parameter rata-rata untuk dua sampel berpasangan.

Tabel 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Jenis Data		Z	Asymp Sig
Pretest	Posttest		
123,1	85,4	-2,731 ^b	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas tentang pengujian hipotesis dengan uji *wilcoxon* melalui *two related samples test* terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata setelah perlakuan, lebih rendah dari sebelum diberikannya perlakuan, kemudian setelah itu data tersebut dianalisis maka diperoleh nilai Z yaitu -2.731 dengan nilai Asymp Sig = 0,000 < 0,05, *pretest* yaitu 123,1 dan *posttest* 85,4 . Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi "konseling individu berbasis *cyber counseling* tidak dapat mengurangi kecemasan belajar siswa di Mts Al-Mujahidin Tomohon" dinyatakan ditolak.

Sehingga hipotesis kerja (H_i) yaitu “konseling individu berbasis *cyber-counseling* dapat mengurangi kecemasan belajar siswa di Mts Al-Mujahidin Tomohon” dinyatakan diterima, karena diperoleh hasil uji beda yaitu nilai *Asymp Sig* yang lebih kecil dari α (taraf kesalahan) yang ditetapkan yaitu sebesar 0,05. Dengan demikian konseling individu berbasis *cyber-counseling* memiliki pengaruh yang signifikan dalam mereduksi kecemasan belajar siswa.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada subjek yang mengalami kecemasan belajar yang berjumlah 7 siswa. Gejala-gejala kecemasan belajar yang diteliti pada penelitian ini terdiri dari 10 gejala yaitu; sering pusing, gemetar saat diberi tugas, berkeringat dingin, takut menghadapi guru, takut bersaing, takut berbicara, ragu dalam bertindak, sulit berkonsentrasi, tidak percaya diri, dan takut gagal dalam ujian. Proses intervensi dilakukan dengan empat kali pertemuan.

Pada pertemuan pertama peneliti dan siswa mendiskusikan tentang gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh siswa serta mengidentifikasi berbagai kendala ketika gejala-gejala kecemasan belajar terjadi. Adapun gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh siswa didominasi oleh ketakutan-ketakutan seperti takut ketika diberi tugas, takut mengerjakan tugas, takut berbicara pada guru ketika ada materi yang tidak diketahui serta takut gagal dalam ujian. Penelitian Ardianto (2018) mengidentifikasi gejala kecemasan yang berkaitan pada aspek perasaan yaitu perasaan cemas, takut, dan kekwatiran terhadap situasi belajar merupakan gejala kecemasan pada aspek perasaan.

Kecemasan belajar terjadi pada siswa karena adanya tuntutan dari keluarga agar dapat meraih prestasi yang baik serta adanya ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan beberapa permasalahan dalam proses belajar. Anditya & Murtiyasa (2016) mengungkapkan faktor-faktor kecemasan belajar yaitu kondisi kelas yang tidak kondusif, adanya ujian nasional, ketidakmampuan guru dalam mengajar, topik bahasan yang susah, harapan keluarga, dan ketidakmampuan siswa menyelesaikan tugas yang diberikan. Keseleruhan proses pada pertemuan satu dalam sesi konseling merupakan langkah awal intervensi yang berfungsi untuk mengidentifikasi permasalahan (eksplorasi masalah) yang dialami siswa secara holistik. Teknik identifikasi permasalahan memiliki peran yang sangat urgen dalam mengefektifkan intervensi (Hudayana, Jannah, Hartinah, & Subhi, 2020).

Pada pertemuan kedua dilakukan proses eksternalisasi (Ardana, Purwoko, 2018) dan personifikasi (Swasti, & Martani, 2013) kecemasan belajar siswa. Pertemuan ini banyak mendiskusikan tentang posisi masalah dalam diri siswa serta melakukan evaluasi diri terkait dengan permasalahan yang dialami oleh siswa. Selanjutnya pada pertemuan ketiga siswa

diajarkan membuat mind-map agar siswa menyadari muara dari persoalan yang dialami (Puspitasari, Mulyanti, & Setiani, 2019). Setelah membuat mind-map, selanjutnya siswa melakukan pemberdayaan diri dengan mengikuti mind-map yang telah dibuat.

Pertemuan terakhir pada penelitian ini adalah evaluasi perasaan siswa setelah mengikuti proses konseling. Pada pertemuan ini topik diskusinya berkaitan dengan menyimpulkan proses konseling untuk dilaksanakan pada pasca intervensi. Pertemuan ini pula didominasi oleh pengenalan diri (*self-knowledge*), penghargaan diri (*self-esteem*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*). Mufidatu & Sholichatun, (2016) mengatakan ketika individu yang sehat secara fisik dan psikologis adalah individu yang telah sampai pada tahap mengenal, menghargai dan menerima dirinya. Lutfiyani & Bhakti (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang memiliki pengetahuan diri (*self-knowledge*) yang baik dapat merencanakan masa depannya dengan baik pula. *self-esteem* juga memiliki pengaruh yang positif terhadap prestasi belajar siswa (Refnadi, 2018). Sementara *self-acceptance* menurut Sitorus, Badrujaman & Fitri (2019) merupakan kunci utama untuk melakukan aktualisasi diri. Teori humanistik Maslow juga percaya bahwa puncak tertinggi dari pencapaian manusia adalah aktualisasi diri.

Dari keseluruhan proses intervensi maka dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan media internet dalam proses konseling (*cyber counseling*) dalam mereduksi kecemasan efektif untuk dilaksanakan. Selain pemanfaatan internet dalam konseling (*cyber counseling*) keberhasilan proses konseling ini dipengaruhi oleh penyusunan topik intervensi yang sistematis. Selain itu siswa yang memiliki keterampilan dalam menggunakan media internet juga memiliki pengaruh yang kuat dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Kecemasan belajar siswa yang sebelumnya berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi menurun ke kategori sedang dan rendah. Bahkan tidak ada satu siswapun yang berada di kategori tinggi dan sangat tinggi. Intervensi konseling individu berbasis *cyber-counseling* dilakukan dengan empat pertemuan. Pemanfaatan media internet (*cyber-counseling*) dalam setting konseling individu dapat mereduksi kecemasan belajar siswa. Adapun saran dari peneliti agar guru bimbingan konseling senantiasa memanfaatkan peluang yang ada dalam hal ini perkembangan teknologi komunikasi diintegrasikan dengan layanan bimbingan dan konseling agar layanan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti & Samsudin. (2015) Pengaruh Strategi Pembelajaran Bermedia Internet dan Minat Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Kognitif Keterampilan Komputer dan Pengelolaan Informasi (KKPI). *Akademika: Jurnal Teknologi Pendidikan*; 4(2): 45-60
- Anditya, R., & Murtyasa, B. (2016). Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Matematika. *Prosiding SEMPOA (Seminar Nasional, Pameran Alat Peraga, dan Olimpiade Matematika) 2*; <http://hdl.handle.net/11617/7611>
- Ardianto, P. (2018) Gejala Kecemasan pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*; 9(2): 87-91
- Ardana, N. A. D. I., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*; <https://www.neliti.com/publications/253684/>
- Abdurrahman, M. (1999). *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Apriliana, I.P.A., Suranata, K., & Dharsana, I.K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*; 3(1): 21-30.
- Bakhtiar, M.I., Saman, A., & Aryani, F. (2017). Mengatasi Kecemasan Sosial Melalui Pendekatan Behavioral Rehearsal. *Seminar Nasional Disnalties 56 Universitas Negeri Makassar*; 320-326.
- Erford, B. T. (2015). *Forty techniques every counselor should know (Second edition)*. London: Pearson Education.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A.S., & Subhi, M.R. (2020). Menurunkan Kecemasan Belajar Santri Baru Melalui Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*; 6(1): 37-45.
- Hermanto, R.J. (2017). Pengaruh Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Jalan Jawa. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*; 33(1): 79-86.
- Hurlock, E.B. (1997). Istiwidayanti dan Soedjarwo (Trans). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil & Ardi, Z. (2013). Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*; 1(1): 15-21.
- Komalasari, G., Wahyuni,, & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Kirana, D.L. (2019). Cyber Counseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan Konseling Bagi Generasi Milenial. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*; 8(1): 51-63.
- Lutfiyani, V., & Bhakti, P.L. (2017). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Pengembangan Self-Knowledge pada Siswa Sekolah Dasar. *SENDIKA: Seminar Nasional Pendidikan FKIP UAD*; 1(1). 370-377.

- Mufidatu, F., & Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*; 13(1): 29-38.
- Maharani, M., Supriadi, N., & Widyastuti, R. (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan Siswa. *Desimal: Jurnal Matematika*; 1(1): 101-106.
- Nabilah. (7 Juni 2020). *Pengembangan Media Layanan Konseling Melalui Internet*. URL http://www.academia.edu/1160145/Pengembangan_Media_Layanan_Konseling_Melalui_Internet_di_Perguruan_Tinggi.
- Puspitasari, R., Mulyanti, Y., & Setiani, A. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Mind Mapping terhadap Kemampuan Koneksi dan Kecemasan Matematika Siswa SMP. *Symmetry: Pasundan Journal of Research in Mathematics learning and education*; 4(1): 81-94.
- Puspita, D., Elita, Y., & Sinthia, R. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Semester 4a Universitas Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*; 2(3): 271-281.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan konseling dan Dakwah Islam*; 13(1): 51-68.
- Retnowati, S. (2016). Hubungan Fasilitas, Kemandirian, Dan Kecemasan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Viii Smp Di Kecamatan Puring Tahun Pelajaran 2015/2016. *Ekuivalen Pendidikan Matematika*; 23(2): 106-111.
- Sitorus, M.W., Badrujaman, A., & Fitri, S. (2019). Pengaruh Bimbingan Kelompok Metode Permainan terhadap Penerimaan Diri Siswa SMAN 1 Babelan. *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*; 2(1): 18-23.
- Sukoco., & Budiman, M.A, (2019). Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik. *Journal Bikotetik*; 3(1): 6-10.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Swasti, I.K., & Martani, W. (2013). Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup. *Jurnal Psikologi*; 40(1): 39-58.
- Yanti, S, Erlamsyah, Zikra, & Ardi, Z (2013) Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Konselor: Jurnal Ilmiah Konseling*; 2(1): 1-6.
- Yasin, M.F., & Sasongko, W, (2016) Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Web. *Akademika: Jurnal Teknologi Pendidikan*; 5(2): 89-108