

# Strategi Layanan Konseling Individual Daring Terhadap Kecemasan Akademik

Wian Uriarista<sup>1)</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>2)</sup>Universitas Ahmad Dahlan

## Key Words:

Knseling Individual, Kecemasan Akademik, Cognitive Behavioral Therapy

**Abstrak:** Kecemasan akademik menjadi salah satu hambatan dan juga tantangan bagi individu yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi. Hal ini dapat menjadi hambatan bagi peserta didik dalam mengembangkan kemampuan studinya. Tujuan dari penelitian ini untuk memaparkan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy mengenai kecemasan akademik. Pandemi mendorong guru BK untuk terus berkembang dalam memberikan layanan konseling. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu konseling individual berbasis daring menjadi salah satu rujukan dalam menanggulangi kecemasan akademik

**How to Cite:** Uriarista,W & Bhakti, C. P. (2021). Strategi Layanan Konseling Individual Daring Terhadap Kecemasan Akademik. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pilar dimana kedudukannya sangat berharga bagi setiap insan, sehingga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pendidikan juga menempati posisi paling utama untuk menumbuhkan potensi pada peserta didik. Pendidikan bagian dari upaya yang dilakukan individu untuk memperbaiki sikap dan tingkah laku sehingga diharapkan mampu mendewasakan diri dalam berpikir melalui upaya pembelajaran dan juga pelatihan (Ulfiyah, 2017).

Pada tahun 2020 dunia pendidikan sedang mengalami berbagai hambatan dan tantangan dalam proses belajar-mengajar. Sejak WHO menyatakan bahwa dunia sedang terjangkit wabah pandemi covid-19, seluruh instansi pendidikan diharuskan untuk melaksanakan kegiatan belajar dari rumah dengan menggunakan media Dalam Jaringan (daring) atau yang sering kita sebut dengan online. Namun fakta dilapangan peneliti melakukan wawancara dan melakukan penyebaran assesmen menggunakan AKPD untuk menganalisis permasalahan peserta didik. Peneliti mendapatkan hasil bahwa peserta didik belum optimal dalam memanfaatkan waktu belajar dengan baik, justru waktu luang digunakan untuk bermain game, bermalas-malasan, dan kurangnya manajemen belajar yang baik, dimasa pandemi seperti saat ini peserta didik sering kali mengalami kejenuhan yang mengakibatkan muncul pikiran *overthinking* dan berujung pada rasa cemas mengingat peserta didik kini telah duduk dibangku kelas sembilan. Diperoleh data sebanyak 3,51% angka yang terbilang tergolong tinggi dengan jumlah 18 responden peserta didik mengaku cemas apabila tidak lulus sekolah.

Kecemasan siswa dapat dapat direduksi dengan bantuan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dengan menggunakan Layanan Konseling Individual. Layanan Konseling Individual adalah temu duga antara konselor dan konseli secara personal (Willis, 2013), dengan menggunakan konseling individu harapannya konseli mampu terbuka untuk menceritakan permasalahan yang dialami mengenai kecemasan akademik sehingga dapat mengembangkan pribadi konseli yang positif dan mengantisipasi permasalahan yang dialami.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konseling Individual

Konseling Individual merupakan pemberian bantuan yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan seorang konseli untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dialami (Nindy, 2021). Temu duga antara konselor dan konseli secara individu untuk memberikan bantuan agar dapat mengembangkan diri yang positif

dan mengantisipasi permasalahan yang sedang dihadapi konseli (Willis, 2013). Konseling individual merupakan separuh dari layanan Bimbingan dan Konseling dilaksanakan secara tatap muka perorangan antara konseli dan konselor yang bertujuan untuk mengentaskan masalah yang sedang dialami (Hellen dalam Setiani, 2021). Jadi, dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah persambungan antara konselor dan konseli secara perorangan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami konseli dengan harapan mampu mengembangkan menjadi pribadi yang positif.

Tujuan konseling individual yaitu mencakup fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan dan juga fungsi advokasi (Prayitno dalam Safrizal, 2015).

Teknik layanan konseling menurut Sofyan (2017) terbagi menjadi tiga hal yaitu, (1) Tahap awal yang mencakup mengeksplorasi permasalahan konseli, pada tahap awal peneliti melakukan proses wawancara mengenai permasalahan yang timbul sebagai bahan acuan diagnosis. Pada tahap awal ini konselor diharapkan mampu menjalin keakraban kepada konseli agar konseli mampu terbuka dan menceritakan permasalahan yang dialami, (2) Tahap Inti yaitu pengelolaan permasalahan konseli dengan memberikan teknik seperti *leading, confrontation, supporting, informing, dan open questation*. (3) Tahap Akhir, tahap dimana konselor menyimpulkan, melakukan perencanaan terkait tindak lanjut dan juga evaluasi.

Asas-asas yang perlu diperhatikan konselor dalam memberikan layanan konseling individual yaitu (1) Asas kerahasiaan, asas yang paling utama dalam konseling individu, konselor dituntut untuk merahasiakan segala data atau informasi mengenai diri konseli dan lingkungan konseli yang berkenaan dengan layanan konseling individu, (2) Asas Kesukarelaan, konseli diharapkan sukarela dalam melakukan layanan konseling dan tidak ada paksaan dari kedua belah pihak, (3) Asas Keterbukaan, konseli diharapkan mampu terbuka terhadap segala informasi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, (4) Asas Kemandirian, konseli dibimbing agar dapat memahami dan juga memecahkan masalahnya secara mandiri (5) Asas kekinian, yaitu permasalahan yang dihadapi konseli terjadi pada saat ini atau terkini (6) Asas kenormatifan, yaitu dalam proses layanan konseling individual tidak boleh terlepas dari norma-norma yang berlaku, dan (7) Asas Keahlian, yaitu proses layanan konseling individual harus dilakukan dengan orang yang ahli dalam bidangnya.

Dimasa pandemi seperti saat ini semua kegiatan dibatasi yang dahulunya dapat bertemu tatap muka kini dialihkan menggunakan moda daring. Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu yang terkena dampak pandemi, sehingga guru BK perlu berinovasi dan mengembangkan kemampuannya dalam dunia teknologi seperti dengan menggunakan konseling online (*cyber counseling*). *Cyber counseling* merupakan proses pemberian bantuan berupa konseling yang dilakukan oleh konselor kepada individu dengan ruang jarak yang terpisah dari peralihan tatap muka menjadi dalam bentuk daring dengan bantuan media elektronik untuk berkomunikasi melalui internet (Prasetiawan, 2016). Dalam pelaksanaan *cyber counseling* memiliki keunggulan dari segi waktu yaitu menjadi lebih cepat, nyaman, dan lebih *flexible* (Aisa, 2020).

### **Cognitive Behavioral Therapy (CBT).**

CBT merupakan teknik psikoterapi dengan tujuan untuk mereduksi distres psikologis dan perilaku maladaptif dengan mengubah proses kognitif dengan harapan mampu membawa perubahan pemikiran, perasaan dan perilaku (Della, 2012). Menurut Beck dalam Milne & Wilding (2013) CBT merupakan terapi yang berporos pada permasalahan terkini yang timbul dari pikiran konseli.

Siregar (2013) mengemukakan pendapatnya mengenai tujuan CBT yaitu mampu mengubah cara pemikiran konseli yang irasional menjadi rasional. MC Leod dkk (2010) berpendapat tujuan CBT yaitu (1) pemahaman, pada tahap ini konselor memberikann terkait memahami dan mengenal dirinya sendiri jauh lebih baik dibanding orang lain, konseli mampu menghargai dirinya sendiri dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Mufidatu & Sholichatun (2016) berpendapat bahwasanya individu yang memiliki fisik dan psikologis yang sehat merupakan individu yang mampu mengenal dirinya sendiri, mampu menghargai dan juga mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri. Apabila konseli telah memiliki ketiga aspek tersebut maka konseli mampu merencanakan terkait masa depan (Lutfiyani dan Bhakti, 2017). Selain itu, Refnadi (2018) mengungkapkan konseli yang memiliki penghargaan diri yang tinggi mampu berpikiran positif dalam meraih prestasi belajar dan juga dapat mengaktualisasikan diri secara optimal (Badrujaman & Fitri, 2019), (2) Kesadaran diri, yaitu penerimaan orang lain terhadap diri sendiri, (3) perubahan kognitif, mengubah pola pikir *overthinking* karena cemas tidak bisa lulus sekolah

menjadi lebih rasional rasional, (4) perubahan tingkah laku, diharapkan konseli setelah menerima layanan konseling mampu merubah perilaku dari sebelum diberikan layanan konseling individual, seperti belajar dengan sungguh-sungguh memanfaatkan teknologi, informasi, dan komunikasi.

Tahapan dalam melaksanakan konseling individu dengan pendekatan CBT menurut Mawarni & Anisah (2019) mencakup (1) Tahap pertama melakukan penyebaran assesmen, pada tahap ini peneliti menggunakan AKPD sebagai assesmen untuk menggali permasalahan peserta didik ditemukan sebanyak 18 peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi. (2) Tahap kedua melakukan keakraban dan menjalin hubungan dengan baik kepada konseli agar konseli mampu nyaman dalam menceritakan permasalahan yang dialami. (3) Tahap Terapi, peneliti melakukan eksplorasi permasalahan, mengeksplorasi perasaan yang dialami konseli seperti konseli merasa sedih, dan takut yang berlebihan sehingga sering kali merasa *overthinking* setiap malam, dan juga pada tahap ini peneliti melakukan pemberian motivasi untuk selalu menghargai diri sendiri, penerimaan diri dengan baik, dan juga dapat menghargai diri sendiri agar permasalahan yang dihadapi konseli mampu terentaskan. Pada tahap ini juga peneliti menanyakan kepada konseli terkait tujuan yang akan dicapai dalam mengurangi kecemasan akademik khususnya dalam khawatir tidak lulus sekolah. (3) Tahap Evaluasi, pada tahap ini peneliti melakukan penilaian segera kepada konseli supaya konseli mampu memahami permasalahan yang timbul dalam pikirannya serta dapat mengubah perilaku setelah diadakannya layanan konseling individual dengan pendekatan CBT.

### **Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena ada ancaman, sehingga memunculkan kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan secara yang berlebihan sehingga dapat mengganggu tugas perkembangan di akademik (Anggoro, 2018). Perasaan ketakutan yang berlebihan pada proses menuntut yang berdampak pada kemampuan akademik merupakan pengertian dari kecemasan akademik (Vita, 2010). Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik yaitu ketakutan yang berlebihan pada bidang akademik sehingga dapat memicu dampak kemampuan peserta didik pada akademik.

Anditya & Murtiyasa (2016) berpendapat faktor kecemasan terdiri dari ruang kelas tidak kondusif, dilaksanakan Ujian Nasional, proses mengajar guru yang tidak optimal seperti tidak menguasai topik bahasan, menjadi harapan di lingkungan keluarga, siswa tidak mengerjakan tugas dengan maksimal. Vita (2010) faktor penyebab individu mengalami kecemasan disebabkan karena tugas yang menumpuk yang harus segera terselesaikan, ujian yang terlalu sukar dan minimnya pengaturan jadwal sehingga mengakibatkan rendahnya prestasi akademik yang berujung pada kecemasan. Kecemasan akademik juga mencakup ketakutan yang berlebihan ketika melakukan presentasi di depan kelas, ketakutan tersebut membuat pikiran peserta didik menjadi irasional, ia akan beranggapan bahwa teman sebaya akan mencemooh apabila ia membuat kesalahan ketika presentasi hal itu juga menjadi bagian dari kecemasan (Yurtseven & Akpur, 2018).

Sumber kecemasan yang dialami peserta didik dikarenakan adanya harapan yang tinggi dari kedua orangtua, hambatan dalam mengerjakan tugas yang terlalu sukar, menjadi bahan perbandingan di lingkungan sosial, dan juga pengalaman masa lampau yang tidak terselesaikan dengan baik, serta hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan (Prawitasari, 2012).

### **Konseling Individual dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy terhadap peserta didik dengan permasalahan kecemasan akademik**

Peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan pada akademik yang tergolong tinggi menjadi tantangan dan hambatan yang tidak mudah untuk ia lalui, ada kekhawatiran yang berlebihan yang dapat mengganggu tugas-tugas perkembangan di bidang akademik sehingga dapat menurunkan prestasi belajar peserta didik. Seperti yang dialami oleh konseli dengan inisial S ia mengalami kecemasan tidak lulus sekolah, dimasa pandemi seperti saat ini proses belajar berjalan tidak maksimal, peserta didik jenuh karena materi yang disampaikan tidak dapat diolah dengan baik sehingga membuat pikiran konseli menjadi *overthinking*. Melalui konseling individual konselor melakukan eksplorasi permasalahan yang dihadapi dengan konseli secara mendetail dan juga melakukan eksplorasi pengalaman, perasaan dan juga pikiran dengan menggunakan wawancara secara mendalam dan rinci.

Tujuan umum melaksanakan konseling individual yaitu peserta didik diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang berlebihan mengenai tidak lulus sekolah. Adapun tujuan khusus diadakannya konseling

individual ini peserta didik diharapkan mampu menceritakan permasalahan, peserta didik dapat merembuk langkah-langkah untuk mereduksi kecemasan dan juga peserta didik dapat mereduksi terkait permasalahan mengenai kecemasan.

Dalam sesi konseling konselor menerapkan teknik CBT seperti memahami dan mengenal diri sendiri dibanding orang lain, mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri, penerimaan diri sendiri di lingkungan sosial dan juga memberikan penghargaan kepada diri sendiri.

Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi kunci dorongan kepada peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Dukungan teman sebaya merupakan suatu dukungan yang diberikan kepada seseorang yang memiliki usia, atau kelas yang setara dalam bergaul di lingkup pertemanan dengan melimpahkan kepedulian, menaruh rasa nyaman dan juga penghargaan diri yang baik (Putri, 2016).

Dengan hal ini, maka konseli dengan tingkat kecemasan tinggi mampu berjalan menuju perubahan perilaku positif dan memiliki pemikiran yang rasional, sehingga konseli mampu lebih percaya diri dalam mengembangkan kemampuan akademik dan mencapai hasil prestasi yang optimal.

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini peneliti memberikan informasi mengenai gambaran umum permasalahan yang sedang dihadapi konseli terkait kecemasan akademik dengan penggunaan konseling individual yang diharapkan mampu menanggulangi kecemasan sehingga dapat meningkatkan hasil prestasi akademik. Kecemasan dengan menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* diharapkan mampu menjadi terobosan untuk menanggulangi kecemasan yang berlebihan pada peserta didik dalam proses menuntut ilmu, dengan memberikan pemahaman diri, penerimaan diri, dan juga penghargaan diri. Selain itu juga teman sebaya menjadi poin tambahan dalam mendukung peserta didik untuk lebih percaya diri dalam mengembangkan kemampuan akademik. Dimasa pandemi seperti saat ini peran guru BK perlu berinovasi dalam mengembangkan layanan konseling model daring.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Allah SWT yang telah mencurahkan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini, Terima kasih juga saya ucapkan kepada bapak Caraka Putra Bhakti, M.Pd selaku Dosen pembimbing Lapangan yang telah membimbing saya dalam penulisan artikel ini. Terima kasih kepada Ibu Dra Eni Murtofi'ah selaku guru pamong yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mendukung penelitian. Dan juga saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman kelas 9F di SMP N 2 Sleman.

## REFERENSI

- Anditya, R., & Murtyasa, Bb. 2016. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Matematika. *Prosiding Sempo (Seminar Nasional. Pameran Alat Peraga, dan Olimpiade Matematika)*.
- Anggoro, B.S., dkk. 2018. An Analysis of Studets Learning Style, Mathematical Disposition, and Mathematical Anxiety toward Metacognitive Reconstruction in Mathematic Learning Process Al-Jabar : *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(2), 187-200.
- Della. 2012. *Cognitive Behaviour Therapy untuk Meningkatkan Self -Esteem pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis*
- Liber, J.M., McLeod, B.D., Van Widenfelt, B.M., Goedhart, A.W., van der Leeden, A.J. Utens, E.M., & Treffers, P.D. 2010. *Examining the relation between the therapeutic alliance, treatment adherence, and outcome of cognitive behavioral therapy for children with anxiety disorders*. *Behavior Therapy*, 41(2), 172-186.
- Lutfiyani, V., & Bhakti, P.C. 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

- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. 2018. Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (cbt) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B di SMP Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* : Berbeda, Bermakna, Mulia, 5(3), 26-31
- Mufidatu, F., & Sholichatun, Y. 2016. Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 13(1), 29-38.
- Nindy, G.S. 2021. *Eksperimentasi Konseling Individu dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik* (Doctoral dissertation UIN Raden Intan Lampung)
- Prasetyawan, H. 2016. Cyber Counseling Assisted With Facebook To Reduce Online Game Addiction. *Jurnal Of Guidance And Counseling*, 6 (1), 28-36.
- Prawitasari, Hohana. 2012. *Psikologi Terapan*. Jakarta : Erlangga.
- Putri. 2016. Hubungan antara dukungan sosial dan flow akademik dengan prestasi belajar matematika siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-21.
- Refnadi, R. 2018. *Konsep sefl-esteem serta implikasinya pada siswaa Indonesian institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*. 4 (1), 16-22.
- Safrizal. 2015. *Fungsi Layanan Konseling Individu Dalam Menuntaskan Masalah Pribadi Peserta Didik Di Man Sibreh Aceh Besar*.
- Siregar, E.Y. 2018. Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.
- Sitorus, M W., Badrujaman, A., & Fitri, S. 2019. Peharuh layanan bimbingan kelompok dengan metode permainan terhadap penerimaan diri siswa. *Enlighten : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 18-23.
- Vitadari, P., Wahab, M.N., Othman, A., Hermawan, T., & Sinnadurai, S.K 2020. *The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Enginerring Students. International Conference on Mathematics Education Research*, 490-497.
- Wijayanti, W. 2017 *Keefektifan Konseling Individu Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Management untUk Mengurangi Kecanduan Media Sosial (Social Media Addiction) Pada Siswa di SMA Negeri 1 Singorojo Kendal* (Dictoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Wilding, C., & Milne, A. 2013. *Teach yourself CBT*. Hodder Education.
- Willis, S.S. 2013. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Yurtseven, N., & Akpur, U. 2018. *Perfectionism, Anxiety and Procratination as Predictors of EFL Academic Achievement : A Mixed Methods Study. Novitas-Royal (Research on Youth and Languange)*, 96-115