

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena stress dan kecemasan akademik pada siswa terutama sekolah dasar tampaknya menjadi perhatian serius bagi pemerintah. Pasalnya Menteri pendidikan dan kebudayaan mengumumkan kebijakan penghapusan ujian nasional diganti dengan assesmen kompetensi minimum dan survey karakter mulai 2021. Menurut pandangan Mendikbud, kebijakan ini didasarkan pada kesadaran akan banyaknya masalah yang terkait dengan Ujian Nasional (UN). Salah satu permasalahan utamanya adalah padatnya materi dalam UN, yang mengarah pada kecenderungan siswa untuk sekadar menghafal. Masalah lain yang timbul adalah tingginya tingkat kecemasan akademik atau stres yang disebabkan oleh UN (CNN Indonesia, 2019). Hal ini didukung dengan hasil survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 bahwa remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan emosi dengan persentase terbesar 3,7% pada gangguan kecemasan. Salah satu faktor resiko adalah sekolah dan pendidikan (Gloria, 2022).

Kecemasan yang dialami siswa bisa diakibatkan banyak hal salah satunya tekanan dalam akademik (Rachmawati, 2020). Selain itu pembelajaran daring akibat pandemik covid-19 lalu juga menjadi salah satu penyebab kecemasan akademik pada siswa (Barseli dkk., 2020). Kecemasan akademik dinilai memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar siswa (Rana & Mahmood, 2010). Kecemasan akademik akan menurunkan motivasi belajar siswa sehingga siswa cenderung mencari jalan cepat untuk mengatasi kecemasan akademiknya misal dengan jalan mencontek yang mana ini dapat menurunkan integritas akademik dalam dirinya (Firmantyo & Asmadi, 2016).

Regulasi emosi memiliki keterkaitan yang kuat dengan stres dan kecemasan akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irman (2015), pelatihan dalam mengatur emosi dapat berpengaruh positif terhadap tingkat kecemasan akademik siswa. Semakin baik kemampuan regulasi emosi, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dirasakan siswa. Sari dan Bulantika (2020) juga menambahkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu cara efektif dalam mengurangi kecemasan.

Mempunyai kemampuan yang baik dalam mengelola emosi merupakan hal yang penting bagi perkembangan siswa, karena hal ini dapat meningkatkan motivasi siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Kesek & Christine, 2010). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi sangat penting sebagai langkah pencegahan dan penanganan kecemasan akademik pada siswa.

Di sekolah dasar, kompetensi regulasi emosi biasanya disajikan melalui kegiatan layanan bimbingan secara holistik berbasis tema mengingat pembelajaran di sekolah dasar berbasis tematik. Dalam artian, kompetensi ini disajikan melalui sebuah tema dan diintegrasikan dalam berbagai mata pelajaran. Dalam kurikulum 2013 sendiri tidak ada tema yang secara eksplisit mencakup regulasi emosi. Namun dalam kurikulum darurat yang diberlakukan dalam pembelajaran jarak jauh saat pandemi covid-19 lalu terdapat tema yang mencakup salah satu kompetensi regulasi emosi yaitu tema diriku dengan sub tema perasaanku. Kegiatan belajar yang dihasilkan kebanyakan hanya mencakup satu komponen regulasi emosi seperti mengenal jenis-jenis emosi. Sementara itu isu kecemasan akademik perlu mendapat perhatian khusus dan tepat. Di sinilah peran layanan bimbingan di sekolah dasar (Rosmawati, 2017).

Namun yang menjadi pertanyaan adalah apakah guru telah mampu mengintegrasikan kompetensi regulasi emosi tersebut dalam setiap mata pelajaran untuk memenuhi kebutuhan perkembangan peserta didik? Guru memiliki tanggung jawab untuk memahami dan membantu masalah tersebut. Namun kebanyakan anggapan bahwa guru mampu menyelesaikan sendiri masalah-masalah personal siswa seperti kecemasan akademik membuat guru terbebani kembali mengingat guru telah memiliki beban tugas yang cukup berat yaitu mengajar seluruh mata pelajaran. Hal ini menyebabkan layanan yang diberikan kurang optimal sehingga masalah-masalah seperti kecemasan akademik sulit diatasi (Mashudi, 2016). Upaya untuk melaksanakan inovasi dalam bimbingan sangat diperlukan. Sehingga pengembangan bahan ajar khusus regulasi emosi untuk peserta didik dengan kecemasan akademik menjadi salah satu hal yang penting adanya.

Dalam ranah ilmu psikologi, dikenal sebuah teknik psikologi praktis yang bermanfaat untuk regulasi emosi. Teknik tersebut adalah *emotional freedom technique*. Craig (2009) mendefinisikan EFT sebagai sebuah terapi psikologi praktis yang dapat menangani banyak penyakit, baik itu penyakit fisik maupun penyakit psikologis seperti masalah pikiran dan perasaan termasuk kecemasan akademik. EFT (Emotional Freedom Techniques) berlandaskan pada keyakinan bahwa masalah emosional berasal dari gangguan energi dalam tubuh. Melalui stimulasi dengan menggunakan tapping ringan menggunakan jari pada sembilan titik meridian tubuh, intervensi dilakukan untuk mengatasi berbagai hambatan emosional dan fisik. Dengan menyelaraskan energi tubuh melalui titik-titik energi/meridian, proses ini diharapkan dapat mengubah kimiawi otak dan, akibatnya, mempengaruhi kondisi emosional menjadi lebih positif.

EFT pernah digunakan dalam ranah pendidikan oleh Hermawan dkk. (2015) untuk meningkatkan kemampuan kognitif hasil belajar siswa di jenjang MTs dan menghasilkan skor 3,60 (siswa memiliki respon positif terhadap EFT). Selain itu potensi EFT dalam meminimalisir kecemasan akademik juga diungkap dalam kajian yang dilakukan oleh Idris (2019). Dilansir dari Antara (2020) Purwoko seorang ahli bimbingan dan konseling dari UNESA dalam forum seminar nasional bertema “EFT untuk menjaga kestabilan emosi peserta didik dan guru saat pandemi covid-19” mengatakan bahwa metode EFT sangat mudah dipelajari dan dipraktikan oleh siapa saja bahkan untuk anak SD sekalipun. Penelitian terbaru pada siswa sekolah dasar di Australia menemukan bahwa teknik EFT dapat mengurangi kecemasan siswa dan dapat digunakan oleh guru dan siswa untuk layanan bimbingan (Lambert dkk., 2022). Penggunaan EFT pada anak-anak terutama siswa SD di Indonesia relatif baru sehingga ini menjadi peluang bagi peneliti untuk mengembangkan bahan ajar regulasi emosi untuk peserta didik SD yang mengalami kecemasan akademik menggunakan teknik EFT tersebut.

E-modul bisa menjadi salah satu solusi alternatif bahan ajar untuk menyajikan panduan dalam mengajarkan regulasi emosi. E-modul merupakan bentuk digital dari modul fisik sehingga sifatnya praktis bisa digunakan oleh

siswa kapanpun dan dimanapun. Modul memiliki sifat *self-instructional*, dapat dipelajari sendiri oleh siswa secara perseorangan (Winkel, 2009).

Penelitian terdahulu mengenai bahan ajar regulasi emosi berbasis EFT khususnya e-modul untuk siswa SD dengan kecemasan akademik masih terbatas. Namun terdapat kajian yang hampir serupa seperti pengembangan modul Remona: regulasi emosi anak tingkat sekolah dasar yang dikembangkan oleh Amalia (2019). Modul ini bersifat *training* dan sasaran dari modul ini adalah guru yang akan melatih siswa nantinya sehingga ini dikategorikan sebagai modul pendamping guru. Konten regulasi emosi sudah disajikan dalam modul ini namun belum difokuskan pada penggunaan teknik EFT sebagai salah satu cara mengatasi kecemasan akademik. Kemudian dari Barseli dkk. (2020) yang mengembangkan modul bimbingan konseling untuk pengelolaan stress akademik siswa. Modul yang dikembangkan ditujukan untuk siswa SMA yang tentunya berbeda karakteristiknya dengan siswa SD. Konten regulasi emosi yang dimuat dalam modul yaitu mengubah pikiran negatif menjadi positif, teknik relaksasi dan manajemen waktu belum mencakup seluruh kompetensi regulasi emosi yang ada.

Kemudian dari Amin (2018) tentang “pengembangan modul bimbingan belajar mandiri untuk menurunkan stress akademik siswa”. Modul tersebut dibuat untuk siswa jenjang SMA. Kemudian dari Pusmenjar (2020) dengan “Modul Belajar Literasi dan Numerasi Jenjang SD Program Pembelajaran Jarak Jauh, Modul Belajar Siswa Kelas 1 Tema Diriku Sub Tema 4 Perasaanku”. Modul ini hanya mencakup kompetensi mengenal emosi belum mencakup seluruh aspek pada kompetensi regulasi emosi. Adapun modul yang memuat *emotional freedom technique* pernah dikembangkan oleh Wijaya (2018) dengan judul “Modul 12 SEFT” dan Fatmasari (2018) dengan judul “Modul Penelitian: Spiritual Emotional Freedom Technique”. Namun untuk konten regulasi emosi sendiri tidak dibahas dalam modul melainkan lebih fokus pada teknik EFT itu sendiri. Selain itu bahasa yang digunakan juga terlalu ilmiah karena ditujukan untuk jenjang mahasiswa. Modul-modul tersebut bukan ditujukan sebagai modul belajar siswa sekolah dasar. Dapat dilihat dari modul-modul sebelumnya belum memadukan teknik EFT dalam

regulasi emosi. Selain itu konten regulasi emosi yang diangkat sebatas untuk emosi-emosi dasar tidak spesifik mengangkat isu kecemasan akademik.

Sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SDN Sukamulya. Peneliti melakukan wawancara semi terstruktur kepada guru kelas VI pada 08 Mei 2023 di SDN Sukamulya. Dalam wawancara tersebut guru menyatakan bahwa selama mengajar guru sering menghadapi siswa yang mengalami kecemasan akademik seperti takut tampil di depan kelas, suka bolos sekolah, mengganggu teman saat belajar dan lain-lain. Sehingga dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan akademik guru melakukan beberapa cara mengatasinya seperti; menjadikan siswa dengan kemampuan yang lebih sebagai tutor sebaya bagi teman yang kurang, berkomunikasi dengan orangtua siswa dan memahami tanda-tanda kecemasan akademik.

Guru menyatakan bahwa regulasi emosi penting bagi siswa SD. Namun kemampuan regulasi emosi yang dinyatakan hanya sebatas mengelola emosi agar tidak sampai menyakiti diri sendiri dan orang lain. Cara guru mengajarkan regulasi emosi juga sebatas pada menenangkan diri, mengungkapkan perasaan, memberikan contoh yang baik dan memberikan pujian. Guru belum pernah menggunakan *emotional freedom technique* dalam mengajarkan regulasi emosi namun guru menyatakan sikap positif akan potensi EFT dalam mengatasi kecemasan akademik. Guru mengeluhkan sulit untuk fokus pada siswa-siswa tertentu yang memiliki permasalahan khusus seperti kecemasan akademik dikarenakan beban guru yang banyak. Terlebih minimnya bahan ajar khusus untuk bimbingan konseling di sekolah dasar. Oleh karena itu guru menyatakan sikap positif dan butuh terhadap adanya desain bahan ajar berbentuk e-modul regulasi emosi untuk mengatasi kecemasan akademik.

Peneliti juga melakukan dokumentasi pada buku data bimbingan konseling di kelas VI dan V. Peneliti menemukan tanda kecemasan akademik yang dialami siswa seperti tidur saat kegiatan belajar mengajar, mengganggu teman dan bolos sekolah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk membuat e-modul regulasi emosi untuk siswa sekolah dasar dengan kecemasan akademik menggunakan *emotional freedom technique*. Peneliti memilih judul

“Desain E-Modul Regulasi Emosi Berbasis Emotional Freedom Technique untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan bahan ajar regulasi emosi yang praktis untuk siswa dengan kecemasan akademik di sekolah dasar.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dengan merujuk pada konteks yang telah dijelaskan oleh peneliti, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil kecemasan akademik siswa sekolah dasar kelas V dan VI?
- 2) Bagaimana desain e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* yang layak untuk diujicobakan ke siswa yang mengalami kecemasan akademik?
- 3) Bagaimana uji coba e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan mengacu pada rumusan masalah yang telah diungkapkan, tujuan penelitian ini secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Menyajikan hasil analisis profil kecemasan akademik siswa sekolah dasar kelas V dan VI.
- 2) Menghasilkan desain e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* yang layak untuk diujicobakan untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di sekolah dasar.
- 3) Menyajikan hasil uji coba e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik dengan kecemasan akademik di sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dari diperolehnya hasil proses desain e-modul regulasi emosi berbasis EFT untuk peserta didik

dengan kecemasan akademik serta membangun *roadmap* riset di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi siswa, Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa yang mengalami kecemasan akademik. Bagi guru, penelitian ini diharapkan mampu membantu guru dalam memberikan layanan bimbingan pada siswa yang mengalami kecemasan akademik, bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan mengembangkan program layanan bimbingan serta sarpras yang dibutuhkan. Bagi peneliti lain, penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lanjutan terkait regulasi emosi dan penggunaan *emotional freedom technique* di sekolah dasar.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

1) BAB I : Pendahuluan

Pada bagian pendahuluan, terdapat komponen-komponen seperti latar belakang penelitian, perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta pengaturan struktur organisasi dalam skripsi.

2) Bab II: Kajian Pustaka

Pada bagian ini berisi kajian pustaka terdiri dari teori-teori yang digunakan oleh peneliti sebagai dasar dan acuan penelitian. Teori-teori yang diuraikan yaitu tentang kecemasan akademik, regulasi emosi, e-modul, canva dan *emotional freedom technique*. Selain itu, pada bagian ini diuraikan penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka berpikir.

3) BAB III: Metode Penelitian

Bagian ini menyajikan gambaran menyeluruh tentang proses penelitian, termasuk langkah-langkah yang terperinci mulai dari desain penelitian yang mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, sumber data, dan partisipan penelitian. Selain itu, dijelaskan pula teknik pengumpulan data yang digunakan, kisi-kisi instrumen, serta teknik pengolahan data.

4) BAB IV: Temuan dan Pembahasan

Bagian ini memuat temuan yang diperoleh dari penelitian yang telah diolah dan dianalisis. Pada bagian ini juga dipaparkan desain e-modul regulasi

emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Pada bagian pembahasan mendiskusikan temuan penelitian dan mengaitkannya dengan kajian teori.

5) BAB V: Simpulan. Implikasi dan Rekomendasi

Pada bagian ini dipaparkan simpulan dari hasil dan pembahasan sebelumnya. Selain itu dipaparkan juga implikasi penelitian terhadap pihak-pihak lain serta saran dan rekomendasi untuk peneliti lain kedepannya dalam mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti. Keterbatasan penelitian juga diungkapkan oleh peneliti.