

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecemasan merupakan salah satu jenis emosi yang dapat mengganggu dan memberikan pengaruh negatif pada proses belajar. Menurut Kelly (2012) kecemasan adalah perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin, sehingga ia menjadi tidak tenang, khawatir dan takut terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Kecemasan belajar siswa adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu atau siswa yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas aktivitas yang beragam dalam situasi akademis, dimana ditandai adanya rasa takut, gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga pencapaian prestasi tidak dapat dicapai dengan optimal.

Hasil penelitian Yuni Purna Wati (2017:14) di SMAN 1 Jetis Bantul ditemukan kasus kecemasan belajar siswa dalam kategori berat dialami oleh 4 orang siswa, kategori sedang dialami oleh 57 orang siswa, dan sebanyak 24 orang siswa mengalami kecemasan belajar kategori ringan. Hasil survei yang dilakukan peneliti pada para siswa SMP Santo Yusup Tropodo, ditemukan kasus kecemasan belajar siswa yaitu kecemasan belajar rendah yaitu sebanyak 10 siswa dengan kategori sedang. Hasil ini menentukan bahwa dari skor sedang yang diperoleh sebanyak 19 siswa, namun dari 19 siswa peneliti merengking sampel tersebut menjadi 8 siswa yang tergolong memiliki hasil skor paling tinggi.

Dampak jika kecemasan tidak diatasi akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kecemasan yang berlebihan dapat memicu dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh

bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Kecemasan terjadi karena membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Siswa yang mengalami kecemasan berlebihan sebaiknya segera diatasi agar tidak terjadi hal-hal yang merugikan apalagi pada tingkat kecemasan yang tergolong berat.

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan trauma pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu.

Karakteristik kecemasan menurut Spielberger dan Sarason (dalam Faisal, 2009), dimana kecemasan memiliki karakteristik sebagai sesuatu yang menakutkan, menyulitkan dan menantang, berkurangnya kemampuan dan keefektifan untuk mengatasi dan mengerjakan semua tugas yang dikerjakan kepadanya, kesulitan mengatasi dan mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan kognitif, sulit untuk berkonsentrasi dalam menanggapi berbagai konsekuensi dan resiko yang dihadapinya. Aspek-aspek Kecemasan Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufiron & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi; 1) kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, 2) emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf

otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.

Pada tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang. Dalam kondisi seperti inilah layanan bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan, karena pada kenyataannya tidak semua individu mampu menghadapi dan mengatasi masalahnya sendiri.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu pelayanan bimbingan dan konseling yang memiliki beberapa kelebihan, yaitu; 1) Dapat diikuti oleh sekelompok siswa, sehingga lebih efisien; 2) Dapat menerapkan suatu strategi yang relevan terhadap permasalahan siswa; dan 3) Dapat dievaluasi hasil implementasi strategi yang dipraksiskan, sehingga guru bimbingan dan konseling sebagai pengampu ahli pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat melakukan tindakan perbaikan. Berdasarkan alasan tersebut, maka pada penelitian ini peneliti menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok sebagai solusi mengatasi permasalahan kecemasan belajar siswa.

Menurut Rusmana (2009: 13) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok (dinamika kelompok) yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau ketrampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain sebagainya apa yang dibicarakan itu

semua bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya. Bimbingan kelompok juga dapat dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok itu sendiri dapat diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri serta pengembangan diri.

Upaya yang dapat dilakukan konselor sekolah dalam menangani peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Restrukturisasi kognitif berfokus pada identifikasi dan mengubah keyakinan irasional dan pernyataan diri serta pikiran-pikiran yang negatif. Peneliti mengatakan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mereduksi kecemasan siswa, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu, pemikiran magis dan penalaran emosional, yang umumnya terkait dengan banyak gangguan kesehatan mental.

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis (2011), restrukturisasi kognitif (*Cognitive Restructuring*) yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Sedangkan menurut Gunarsa (2010) teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif

dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah atau hambatan dalam kepribadian.

Tujuan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan belajar yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada siswa yang mengalami kecemasan belajar. Dengan cara individu diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dalam mengeksplorasi pikiran dan perasaannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut.

“Apakah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat mengurangi kecemasan belajar siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok terhadap kecemasan belajar siswa.

## **D. Variabel Dan Definisi Operasional Variabel**

Yang menjadi variabel penelitian ini adalah penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok

sebagai variabel bebas, dan kecemasan belajar siswa sebagai variabel terikat.

Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok adalah penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok melalui tahapan yaitu: 1) mengidentifikasi dan merubah pikiran negatif 2) menyanggah keyakinan rasional individu tentang pemikiran negatif menjadi positif dan rasional 3) mengubah pola pikir dari pasif ke aktif 4) belajar menentang pikiran yang salah pada gangguan kecemasan belajar. Kecemasan belajar siswa adalah kondisi psikologis dan fisik yang tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa dalam belajar.

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi peneliti agar dapat memperkaya dan menambah wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitian tentang kecemasan belajar siswa dengan mengimplementasikan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Manfaat bagi guru BK diharapkan lebih meningkatkan layanan BK terhadap siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi misalnya dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok tentang mengatasi kecemasan dalam belajar.
3. Manfaat bagi Program studi BK dapat memberikan tambahan referensi hasil penelitian mahasiswa, sehingga menambah produk hasil penelitian yang dapat diacuah/disitasi oleh para mahasiswa bimbingan dan konseling ketika mereka menyusun proposal penelitian skripsi.