# BAB I
# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek utama dalam pembangunan suatu bangsa, jika pendidikannya baik maka pembangunan disegala bidang dapat berjalan dengan baik. Karena dengan pendidikan yang baik itulah dapat terlahir sumber daya manusia yang berkualitas. Berdasarkan undang-undang sikdisnas No. 20 tahun 2003 bab I, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan Negara.

Proses pendidikan diaplikasikan dalam bentuk proses pembelajaran. Pembelajaran merupakan suatu proses memberi pengalaman belajar pada siswa sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai melalui berbagai macam cara. Tolak ukur keberhasilan suatu proses pembelajaran dapat dilihat dari berbagai macam hal, misalnya standart nilai kelulusan, peresentase kelulusan dan mata pelajar yang menjadi standart kelulusan.

Masa remaja adalah masa dimana anak berkembang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, didalam rentang waktu ini anak akan banyak mengalami masalah dalam menuju kedewasaannya. Masalah dengan lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal, masalah dalam bersosial, dan yang tidak kalah penting masalah kecemasan belajar. Menurut Ghufron (2010:141) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan

berupa perasaan tegang, cemas, emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Menurut Corey (2013: 17) hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat melekat pada kepribadian. Hal yang juga esensial untuk memahami pandangan psikoanalitik tentang sifat manusia adalah tentang memahami konsep kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang harus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak dapat mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengendalikan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego.

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang selalu dipelajari dalam setiap jenjang pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga Perguruan Tinggi. Hal tersebut disebabkan karena materi yang diterapkan pada pelajaran matematika sering digunakan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sehingga matematika menjadi salah satu mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartiningrum & Yanti, 2017) yang menyatakan bahwa maematika merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bahkan matematika juga memiliki peran penting pada bidang teknologi. Pentingnya pembelajaran matematika menyebabkan pihak sekolah dan guru sangat menekankan pembelajaran

matematika yang tidak hanya menguasai materi saja tetapi dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pihak sekolah dan guru berusaha untuk menerapakan berbagai macam sistem pembelajaran agar dapat meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya pada pelajaran matematika. Adanya peningkatan kualitas pembelajaran dapat mempermudah guru dalam mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu keberhasilan tujuan pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar siswa (Sugiarti, 2013). Hasil belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang diperoleh siswa setelah melalui proses pembelajaran dan ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku dari yang tidak bisa menjadi bisa atau dari yang belum tahu menjadi tahu (Warti, 2018). Sehingga hasil belajar matematika merupakan suatu perubahan tingkah laku yang ditunjukkan siswa setelah melakukan proses pembelajaran matematika.

Pada dasarnya definisi kecemasan dalam dunia psikologi belum tercipta secara baku. Hal tersebut diakibatkan karena banyaknya pendapat para ahli yang memandang kecemasan dari sudut pandang mereka masing-masih, namun beberapa pendapat tersebut dapat dipakai sebagai acuan apabila berhubungan dengan situasi saat kecemasan dirasakan. Adapun penjabaran dari definisi-definisi kecemasan tersebut, telah disusun dalam buku ini sesuai dengan pendapat beberapa para ahli. Marilah kita mencoba memulai memahaminya.

Diawali melalui pendapat Freud (ahli psikoanalisis) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik (Suryabrata, 2000). Saat ego tidak mampu mengatasi

kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defenese mechanism*)

Ahli lain, Priest (1994) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhaoun dan Acocella (1995) menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, dkk (1996) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

Menurut Davis dan Palladino (1997), kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal. 19% laki-laki dan 31% perempuan pernah merasakan kecemasan. Sedangkan Hall dan Lindzey (2001) menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu (Lazarus, 1978). Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah. Mahasiswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi

situasi yang membahayakan dirinya, seperti ujian mata kuliah yang dianggap paling sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi, dan sebagainya.

Kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis. Menurut Gilmer (1978), kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan normal dan kecemasan abnormal. Adapun Lazarus dan Spielberger yang dikutip Kendall (1978) juga membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu: state anxiety dan trait anxiety.

Nietzal[82] berpendapat bahwa kecemasan berasal dari Bahasa latin (anxius) dan dari bahasa Jerman (anst), yaitu suatu kata yang dipergunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Menurut Muchlas (1976) mendefinisikan istilah kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

Dinamika kecemasan, ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masa lalu serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.

Jadi, dapat diketahui bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang

kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2005:48) *Strategi Restructuring Kognitif* merupakan salah satu strategi atau prosedur membantu konseli untuk menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya untuk mengidentifikasi persepsi dan kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih mendekatkan diri.

Menurut Winkel 2004 Strategi *Restructuring Kognitif* terpusat pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistis.

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi *Restructuring Kognitif* didefinisikan sebagai suatu strategi yang digunakan untuk membantu konseli secara individu atau kelompok memodifikasi kognisi yang negatif menjadi positif serta memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti temukan dilapagan masih terdapatnya permasalahan yang menimpa atau dimili siswa mengenai pelajaran matematika. Masih dianggaonya matematika sebagai pelajaran yang rumit sehingga pada saat pelaksanaan kegiatan belajar mengajar banyak siswa yang masih ragu-ragu dalam mengerjakan sola matematika di depan kelas. Banyak alasan yang peneliti dapatkan dari siswa diantaranya siswa takut hasil perhitungan dari matematika yang mereka kerjakan masih salah dan keliru.

Dari penjelasan diatas maka dapat diartikan bahwa kesiapan dan keberhasilan siswa belajar sangat bergantung pada bagaimana kegiatan belajar mengajar bisa kondusif yaitu pengajar maupun siswa yang diajar

sama-sama berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar ini, namun karena adanya kecemasan yang dirasakan siswa cenderung proses belajar mengajar ini kurang berjalan dengan baik. Maka dari itu peneliti mencoba untuk mengurangi atau mengatasi masalah kecemasan siswa ini dengan penerapan strategi restructuring kognitif dalam konseling kelompok. Dalam hal ini peneliti menggunakan konseling kelompok karena lebih efisien serta konseli atau siswa lebih mudah mengungkapkan masalahnya dalam suasana kelompok.

## B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Kecemasan Belajar

   Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu yang dialami oleh siswa ataupun individu.

   Untuk mengetahui seorang siswa atau individu mengalami kecemasan atau tidak kita dapat melihat ciri-ciri yang terjadi apa bila seseorang sedang mengalami kecemasan diantaranya: 1) kegelisahan, kegugupan, 2) tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, 3) sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, 4) kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, 5) banyak berkeringat, 6) telapak tangan yang berkeringat, 7) pening atau pinsan, 8) mulut atau kerongkongan terasa kering, 9) sulit berbicara, 10) sulit bernafas, 11) bernafas pendek, 12) jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang , 13) suara yang bergetar , 14) jari-jari anggota tubuh menjadi dingin, 15) pusing.

2. Konseling Kelompok

   Konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan oleh konselor kepada peserta didik

dalam suasana kelompok. Semua anggota yang ada dalam kelompok adalah sebuah wahana dalam rangka masing-masing anggota kelompok dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkut paut dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan.

3. Tenik *Restrukturing Kognitif*

   Strategi Restructuring Kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional, menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi klien.

## C. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh signifikan penguatan strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar matematika siswa?

## D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui siginifikasi pengaruh penggunaan strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok terhadap kecemasan belajar matematika siswa.

## E. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas, kecemasan belajar belajar matematika siswa sebagai variabel terikat serta penggunaan strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok sebagai variabel bebas. Kedua variabel tersebut penulis definisikan secara operasional sebagai berikut.

1. Kecemasan Belajar

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu yang dialami oleh siswa ataupun individu.

2. Tenik *Restrukturing Kognitif*

Strategi Restructuring Kognitif memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional, menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi klien.

## F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam mengurangi kecemasan belajar matematika melalui konseling kelompok dengan strategi *Restructuring Kognitif.*

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan profesionalitas dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan *Restructuring Kognitif* sebagai upaya mengurangi kecemasan belajar matematika siswa.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu kinerja guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar

metematika dengan strategi Restructuring Kognitif.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa yang mengalami kecemasan belajar matematika dapat menurunkan kecemasannya setelah mendapatkan treadment menggunakan strategi *Restructuring Kognitif*.