BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar siswa dapat mengerti, memahami, dan mampu berpikir lebih kritis. Tujuan pendidikan tersebut dapat diperoleh dengan mengikuti suatu kurikulum yang berlaku, yaitu kurikulum 2013. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 70 tahun 2013, salah satu tujuan yang ditetapkan dalam kurikulum 2013 adalah merubah pola pembelajaran satu arah menjadi pola pembelajaran yang interaktif. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Piaget (Thobroni, 2016:83&86) juga mengatakan bahwa perkembangan kognitif siswa akan meningkat apabila ikut terlibat dan berperan aktif dalam kegiatan belajar. Berdasarkan hal tersebut, dapat dinyatakan bahwa tujuan kurikulum 2013 dapat berhasil apabila siswa ikut terlibat serta berani menyampaikan pendapat ketika pembelajaran berlangsung, atau dengan kata lain, keaktifan siswa dalam pembelajaran merupakan salah satu indikator keberhasilan kurikulum 2013.

Siswa dalam mengikuti pembelajaran, terkadang dihadapkan pada hal-hal yang menunjukkan perasaan tidak nyaman, sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Kecemasan adalah salah satu bentuk gangguan emosi seseorang dengan keadaan atau kondisi emosi tidak menyenangkan yang ditandai adanya perasaan tegang, khawatir, takut, disertai dengan perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2014:84).

Kecemasan yang dialami siswa ditandai dengan adanya rasa terancam oleh suatu hal yang belum jelas. Siswa yang merasa terancam disebabkan karena timbul pemikiran irasional atau pemikiran kurang rasional dalam dirinya. Pemikiran tersebut membuat siswa menjadi mudah mencemaskan apapun yang dihadapinya. Perasaan tersebut pun menjadi dasar ketidakberanian siswa dalam menyampaikan pendapat ketika pembelajaran berlangsung. Berdasarkan uraian, dapat disimpulkan bahwa keaktifan

siswa dalam pembelajaran sampai saat ini masih belum maksimal, khususnya terkait penyampaian pendapat siswa di kelas.

Weaver (dalam Khoshlessan dan Kumar Pial Das, 2017:315-316) menyatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan. Kebanyakan orang memilih untuk menghindar daripada menjadi pusat perhatian di depan umum. Hal ini dikarenakan banyak orang yang takut, malu, dan memiliki perasaan cemas ketika diharuskan untuk tampil di depan kelas atau ketika ditunjuk menjawab pertanyaan. Pernyataan tersebut juga didukung dari hasil penelitian Liu dkk (2011:21) di Universitas China, ditemukan banyak siswa yang merasa malu dan takut dalam menyampaikan pendapatnya secara interpersonal. Siswa yang memiliki kemampuan bahasa yang rendah menjadi lebih takut dan tidak mau menyampaikan pendapatnya secara interpersonal di kelas Bahasa.

Hasil penelitian Sembiring dan Etika Rahmi (2017:55), persentase siswa kelas VII-5 SMPN 3 Tanjungbalai menunjukkan kecemasan berpendapat tergolong tinggi dengan rata-rata 97,5%, sedangkan dari hasil penelitian Wardani dkk (2014:5) pada kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja, menyatakan bahwa terdapat 20 siswa dari 83 siswa yang mengalami kecemasan menyampaikan pendapat berada kategori rendah yaitu masing-masing 10 siswa dari kelas VIII 8 dan kelas VIII 11.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan dalam berpendapat diakibatkan oleh pikiran negatif yang dimilikinya. Permasalahan ini dapat menjadi suatu hambatan dalam proses pembelajaran interaktif yang sesuai dengan kurikulum 2013, sehingga diperlukan upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan meminimalisir kecemasan berpendapat siswa di sekolah.

Dampak yang terjadi apabila siswa mengalami kecemasan berpendapat adalah tidak akan mampu mencerna dan mengkaji pembelajaran yang didapat seperti yang diharapkan oleh kurikulum sekolah, sulit mengikuti pelajaran yang disampaikan guru, dan mungkin akan menimbulkan perasaan menyesal juga rendah diri apabila hasil belajarnya tidak optimal sehingga berpengaruh negatif pada kepribadian siswa tersebut (Isnayah, 2016; Wardani dkk, 2014).

Menurut Wardani dkk (2014), kecemasan berpendapat siswa dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal siswa berupa faktor kurikulum, manajemen sekolah, guru, dan teman sebaya, sedangkan faktor internal yang menimbulkan kecemasan siswa adalah adanya pikiran negatif. Pikiran negatif yang dimiliki siswa dapat mempersepsikan apa yang dihadapinya dirasa sulit. Hal ini biasanya terjadi pada siswa yang dituntut untuk menyampaikan pendapat atau mengajukan pertanyaan saat mereka merasa kurang paham tentang materi yang disampaikan.

Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat menurut Hartono dan Boy Soedarmadji (2014:84), bahwa kecemasan dapat terjadi ketika individu menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, misalnya belum berani menyampaikan pendapat ketika diskusi maupun menyampaikan pendapatnya terkait materi yang telah disampaikan.

Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan adanya suatu strategi yang sesuai agar kecemasan siswa dalam berpendapat dapat direduksi dan terhindar dari dampak tersebut sejak dini, terutama pada pelajar SMP. Kecemasan berpendapat yang dialami siswa perlu direduksi agar mereka mampu mengikuti pembelajaran interaktif sesuai harapan dari kurikulum 2013. Salah satu cara untuk mereduksi kecemasan berpendapat siswa adalah dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok akan mereduksi kecemasan berpendapat dengan cara memusatkan perhatian siswa pada upaya untuk mengidentifikasi, mengubah pola pikir negatif, dan keyakinan konseli dari pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif. Kegiatan konseling kelompok dalam strategi restrukturisasi kognitif ini akan mendorong terjadinya komunikasi yang baik dan dinamis antara anggota kelompok, serta mengentaskan masalah yang dihadapi anggota kelompok terkait kecemasannya dalam berpendapat.

Penelitian yang telah dilakukan Madina dkk (2016), menunjukkan selisih skor rata-rata kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok sebesar 6,5%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif pada pemberian layanan konseling kelompok dalam

meningkatkan perilaku percaya diri siswa dalam mengemukakan pendapat kelas VIII di SMP Negeri 17 Palu dengan hasil akhir sebesar 66,67%.

Hasil penelitian dari Hambrick dkk (2003:377), menunjukkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (SAD/*Social Anxiety Disorder*), khususnya dalam mengubah pola pikir negatif individu sebanyak 80%. Penelitian sejenis dilakukan oleh Fitri (2017:71) menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan strategi restrukturisasi kognitif efektif meminimalisasikan kecemasan siswa dalam berpendapat, hal ini ditunjukkan dari hasil *pre test* yang berkisar 40%-80%, intervensi 35%-50% dan pasca intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Krian".

B. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah terbatas pada penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk dapat merubah pikiran negatif siswa sehingga dapat menurunkan kecemasannya dalam berpendapat. Siswa dikatakan mengalami kecemasan dalam berpendapat apabila mereka memiliki distorsi kognitif atau suatu cara individu dalam berpikir yang berlebihan terhadap suatu hal yang belum tentu benar demikian.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "adakah pengaruh yang signifikan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan berpendapat siswa?"

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan berpendapat siswa.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, guru BK, dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Manfaat bagi peneliti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman praktis bagi peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga peneliti di masa yang akan datang dapat mengembangkan ilmunya dalam bidang penelitian bimbingan dan konseling untuk dapat melakukan penelitian yang lebih luas variabelnya.

Manfaat bagi guru BK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data hasil empiris bagi guru BK sebagai referensi dalam mengembangkan program pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok yang diberikan kepada para peserta didik sebagai konseli.

Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan empiris untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, khususnya pengembangan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan berpendapat siswa, sehingga kegiatan belajar siswa dapat ditunjang secara efektif.