

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan belajar siswa 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 di masa 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.

Pada hakekatnya kecemasan belajar siswa merupakan perasaan yang normal terjadi pada setiap orang akan tetapi dapat berubah menjadi sebuah gangguan jika hal tersebut terlalu sering dialami seseorang sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari baik dilingkungan rumah, sekolah, tempat bekerja bahkan dapat mempengaruhi kesehatan. Gangguan kecemasan secara umum dapat diartikan sebagai perasaan cemas dan panik yang berlebihan pada diri seseorang yang ditunjukkan dengan gejala seperti detak jantung yang tidak teratur, pusing, perasaan tegang Menurut Hall(2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Pfizer(2012) bahwa kecemasan belajar siswa seseorang dapat berbeda-beda jenisnya

dan tingkatannya, tergantung dari faktor penyebab kecemasan tersebut dan bagaimana masing-masing pribadi mengatasi kecemasannya. Kecemasan dapat juga disebabkan oleh tekanan atau trauma yang dialami seseorang berkaitan dengan pembelajaran di sekolah. Tekanan ini bisa berasal dari lingkungan belajar siswa di sekolah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggreini (2010) memperoleh bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan belajar siswa maka semakin rendah prestasi akademik pada siswa. Sebaliknya, siswa yang memiliki hasil belajarnya tinggi, memiliki tingkat kecemasan belajar yang rendah Sahin & Yüksel F (2018). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa terhadap matematika bisa menjadi penghambat untuk memperoleh prestasi atau hasil belajar yang baik bagi siswa.

Terdapat beberapa hal yang bisa menyebabkan kecemasan belajar siswa pada siswa antara lain guru, orang tua, teman dan lingkungan. Menurut Usop H, et al (2019), guru merupakan faktor yang memiliki pengaruh paling besar dalam membangun kecemasan belajar siswa, karena strategi guru ketika mengajar berkontribusi terhadap kecemasan belajar siswa selain faktor yang berasal dari orangtua, teman, dan lingkungan. Siswa yang diberikan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan mengajar secara tradisional mengalami kecemasan yang lebih dibanding siswa yang diberi pembelajaran dengan pendekatan alternatif Newstead(2019). Salah satu bentuk pendekatan alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran adalah pendekatan konstruktivisme

Menurut Vukovic, Roberts & Wright(2013). Selain guru, orangtua juga memberikan pengaruh pada prestasi anak dengan mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa). Keterlibatan orangtua dalam pendidikan anak dapat ditunjukkan dengan

membantu kesulitan anak menyelesaikan tugas sekolah, memberi apresiasi kepada anak atas penapaian yang diperoleh disekolah serta mengkomunikasikan kendala-kendala yang dialami anak dalam pembelajaran atau berkaitan dengan masalah lain di sekolah. Orangtua diharapkan tidak hanya menuntut anak memperoleh prestasi yang baik, tetapi juga selalu mendukung dan berkomunikasi dengan anak agar orangtua dapat mengambil kebijakan dalam mendidik sehingga dapat menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki anak. Jika tidak dikomunikasikan dengan baik kepada anak, dikhawatirkan justru akan memberikan tekanan dalam diri anak sehingga dapat menimbulkan kecemasan pada anak

Berdasarkan fenomena yang ada di SMAN 1 Wringinanom kelas XI ditemukan beberapa bentuk perilaku yang menunjukkan kecemasan belajar yang dialami siswa. Dari 27 siswa yang ada, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan belajar. Beberapa siswa menunjukkan perilaku yang cukup signifikan. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa seperti menghindari pelajaran tertentu dengan tidak hadir di sekolah, terlihat bingung, tidak mampu berkonsentrasi terhadap pelajaran terlebih lagi jika diminta mengerjakan tugas di depan kelas, dan tidak berani mengacungkan tangan karena rasa takut salah. Gejala kecemasan siswa tersebut selalu ditunjukkan di setiap pembelajaran matematika atau pembelajaran menghitung. Sehingga siswa tersebut menunjukkan perilaku khawatir, takut dan cemas dalam mengikuti pelajaran. Siswa yang bersangkutan juga tidak pernah mengerjakan tugas matematika sama sekali.

Untuk mengatasi kecemasan cara yang dilakukan orang berbeda-beda, salah satunya dengan mengatur waktu menurut Pfizer (2012). Mengatur waktu dimaksudkan untuk dapat menentukan hal yang diprioritaskan untuk dikerjakan, guna mempersiapkan kemungkinan yang akan terjadi. Kaitannya

dengan kecemasan yang dialami siswa, siswa dapat mengatasi kecemasannya dengan lebih mempersiapkan dirinya sebelum masuk dalam pembelajaran atau ketika menghadapi masalah atau soal yang sukar untuk diselesaikan.

Fenomena kecemasan belajar siswa yang ditemukan peneliti juga di dukung data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Magelinskaite Kepalaite & Legkauskas (2014), di SMA Negeri 13 Medan menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan belajar siswa-siswi sebanyak 50 orang atau 18,18% tidak memiliki kecemasan, terdapat 90 orang atau 32,73% memiliki tingkat kecemasan ringan, terdapat 76 orang atau 27,64% memiliki kecemasan sedang, terdapat 59 orang atau 21,45% memiliki tingkat kecemasan berat, dan tidak terdapat subjek atau 0% yang memiliki tingkat kecemasan berat sekali. Adapun menurut penelitian yang dilakukan oleh Conroy (2021) di SDN 1 Pegandekan sebagian besar responden mengalami ecemasan ringan sejumlah 21 siswa (35,%), tetapi juga ditemukan responden dengan kecemasan berat sejumlah 6 siswa (10,%).

Untuk memahami para siswa yang mengalami permasalahan diatas, maka diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang relevan sesuai dengan kebutuhan siswa sebagai konseli. Menurut Mashudi (2013), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan yang membantu siswa dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Prayitno (2012), bahwa konseling kelompok adalah mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Kegiatan dalam konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiata untuk keperluan bersama para anggota kelompok, yang diantaranya cara yang mudah

saling mengenal dan membantu dengan cara yang sistematis untuk memecahkan masalah anggota kelompok.

Adapun layanan bimbingan konseling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Menurut Connolly (2012), Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah dapat membantu siswa untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Dapat disimpulkan bahwa teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mengurangi 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. Restrukturisasi Kognitif menggunakan banyak strategi, seperti pertanyaan Socrates, rekaman kognisi dan panduan citra digunakan dalam berbagai jenis terapi, termasuk terapi perilaku kognitif (CBT), dan terapi emotif rasional (RET).

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Evektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

1. Ruang Lingkup Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Wringinanom. Objek dalam penelitian ini adalah

siswa yang mengalami kecemasan belajar akan diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Wringinanom. Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023.

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah kecemasan belajar yang berdampak negatif bagi siswa kelas XI SMAN 1 Wringinanom. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Bahwa pembatasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Emosi subjektif. Dimana seorang remaja yang menyangkut dengan ujian yang akan diikuti, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan. Emosi subjektif meliputi, perasaan tegang dan ketakutan.
2. Komponen kognitif. Komponen yang tersusun atas dasar pengetahuan dan informasi yang dimiliki peserta didik tentang objek sikapnya. Komponen kognitif meliputi, pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan.
3. Respon fisiologis. Respon yang dirasakan dengan rasa takut dan rasa cemas. Respon fisiologis meliputi, jantung berdebar, keluar keringat dingin dan sering buang air kecil.
4. Respon perilaku. Perilaku peserta didik yang suka menghindari dari sesuatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, dan meningkatnya respon yang mengejutkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup dan pembatasan masalah maka, terkait rumusan masalah dari penelitian ini adalah, Apakah Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Efektif untuk mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian untuk mengetahui efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom”.

E. Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini ada 2, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Variabel bebas (Independent) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya Variabel terikat (Dependent). Jadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif. Variabel terikat (Dependent) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Jadi variabel terikatnya adalah kecemasan belajar siswa

2. Definisi Operasional Variabel

a. Kecemasan belajar siswa adalah suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman terhadap suatu kondisi dan memberikan respon yang kurang baik terhadap kondisi respon tersebut. Indikator dalam kecemasan belajar siswa yaitu keadaan dimana individu

mengalami perasaan khawatir, rendahnya prestasi, menurunnya pelaksanaan tugas dan keringat dingin yang mengakibatkan siswa tersebut merasa cemas saat mengikuti pelajaran.

- b. **Konseling kelompok teknik Restruktisasi Kognitif** adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah dengan mengembalikan pemikiran yang positif, objektif, dan rasional.

F. Manfaat Penelitian

1. Siswa

Penelitian ini dapat menambah informasi tentang teknik restrukturisasi kognitif dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling, khususnya terkait dengan kecemasan belajar siswa

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai pengganti orang tua di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan bagi guru dalam membantu siswa untuk mencegah terjadinya kecemasan belajar.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi atau sumber informasi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya terutama tentang tingkat kecemasan belajar siswa.