

BAB I

PENDAHULUAN

1.I Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia hidup di zaman global yang menuntut perubahan sangat pesat, serta muncul berbagai tantangan dan persoalan serba kompleksitasnya.

Di bidang pendidikan sekolah-sekolah, perguruan tinggi, guru dan murid banyak sekali mengalami perubahan banyak, baik tuntutan standar pendidikan maupun kelulusan siswa. Apalagi tuntutan kualitas pendidikan agar anak didik sukses setelah tamat, baik bekerja maupun untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. Tugas yang berat dan harus dilakukan adalah bagaimana mempersiapkan siswa untuk hidup dalam lingkungan yang selalu dinamis dan penuh kompetitif dengan perubahan zaman yang luar biasa ini. Bagi siswa (peserta didik) dengan kemiskinan ilmu pengetahuan sangat sulit untuk beradaptasi dan memahami perputaran roda zaman. Akibat dari beratnya beban yang dipikul peserta didik terutama menghadapi masa-masa menentukan seperti ujian semester (tes), seringkali mengalami gangguan kejiwaan meskipun dalam kategori ringan.

Situasi yang menekan, khususnya situasi tes, cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Penelitian-penelitian yang dilakukan Sarason membuktikan siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.

Selain itu, Dadang Hawari (2001 : 18) juga menyatakan bahwa: “Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal”.

Kecemasan merupakan suatu yang sangat tidak menyenangkan, makan yang enak tidak pernah dinikmati oleh orang yang selalu dilanda kecemasan. Rumah yang lapang tidak bisa dinikmati oleh hati yang cemas. Oleh karena itu orang yang cemas tidak bisa menikmati hidup ini, sebelum sesuatu yang membuat cemas terselesaikan dan hilang. Begitu juga kecemasan dalam menghadapi tes atau ujian adalah rasa cemas yang berlebihan ketika menghadapi tes atau ujian. Siswa merasa cemas ketika menghadapi tes atau ujian adalah normal, bahkan rasa cemas dapat mendorong semangat belajar dan dapat menjaga agar tetap termotivasi. Akan tetapi, rasa cemas yang berlebihan dapat mengganggu belajar. Siswa mungkin akan sulit belajar dan mengingat materi pelajaran yang akan diujikan. Di samping itu, rasa cemas yang berlebihan juga akan menghambat kinerja siswa dalam menghadapi tes atau ujian. Siswa mungkin sulit menunjukkan apa yang telah mereka ketahui dalam tes atau ujian itu.

Lembaga pendidikan tidak dapat melepaskan diri dari berbagai persoalan tersebut, lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk membantu para siswa baik sebagai pribadi maupun sebagai calon anggota masyarakat. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah bertanggung jawab mendidik dan menyiapkan peserta didik agar mampu (berhasil) menyesuaikan diri di dalam masyarakat dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui kegiatan pembelajaran didalam kelas, sekolah belum cukup untuk menyiapkan peserta didik untuk terjun kemasyarakat scara berhasil. Peserta didik hendaknya dibantu agar apa yang mereka terima dari sekolah dapat menjadi bekal guna menjadi anggota masyarakat yang mandiri dan mampu menghadapi masalah- masalahnya. Dalam kondisi seperti inilah layanan bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan. Pada kenyataan yang ada tidak semua individu mampu menghadapi dan mengatasi masalahnya sendiri. Dalam keadaan seperti inilan siswa perlu mendapatkan bimbingan dan konseling dari orang lain atau

biasa disebut konselor. Bimbingan dan konseling (BK) adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor).

Konseling merupakan suatu proses intervensi yang bersifat membantu individu untuk meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri dan hubungannya dengan orang lain. Konseling bisa dilakukan secara individual maupun kelompok. Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang ber sumber pada diri individu itu sendiri dalam memanfaatkan dinamika kelompok. Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan, dan perilaku – perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta menghargai nilai dan tindakannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan (Wibowo, 2005: 33-34)

Pemikiran atau fantasi merupakan salah satu faktor interen yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar. Kecemasan terjadi karena membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Ataupun juga mempersepsikan negatif tentang sesuatu, diri anda sendiri ataupun lingkungan di luar diri anda. Tidak menutup kemungkinan adanya pemikiran irasional yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tes, ketakutan untuk gagal pada saat mengerjakan soal. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berpikir siswa, maka juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa.

Dalam hal ini peran konselor sangat penting, mengingat profesinya sebagai *helper* yang bertindak dalam membantu pemecahan masalah siswa dalam berbagai aspek, salah satunya masalah belajar yang bersifat koordinatif dengan wali siswa ataupun guru mata pelajaran.

Bimbingan konseling dapat membantu permasalahan akademik yang mampu menyentuh ranah psikologi siswa, yakni dengan cara berpikir, dan asumsi dalam menghadapi tes. Dalam pemecahan masalah belajar, konselor dapat menerapkan berbagai teknik yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan efektif dan mudah diterima oleh konseli. Dalam penelitian ini, penulis ingin menguji efektivitas salah satu teknik bimbingan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional siswa dalam menghadapi ujian/tes menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga prestasi belajar siswa dapat terdongkrak.

Menurut Peneliti 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. 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).

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengum-pulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah, membentuk interpretasi yang berbeda, mempelajari keahlian menyelesaikan masalah (*problem solving*), merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada gangguan somatisasi. 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 mengeks-plorasi pikiran dan perasannya.

Manfaat teknik Restrukturisasi Kognitif pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu individu dapat membedakan, memahami pikiran dan perasaannya yang

salah, serta mengevaluasi keyakinan dengan bukti yang jelas sehingga individu dapat berpikir lebih rasional.

Berdasarkan informasi yang didapat dari guru pembimbing (konselor sekolah) peneliti menemukan fenomena pada siswa MAN Ujung Padang kelas X tepatnya bahwa ada 15% siswa merasakan cemas saat ujian akan segera tiba. Hal ini ditandai bahwa siswa kurang mengetahui mata pelajaran yang akan diujikan. Disamping itu ada 6% siswa merasa acuh tak acuh mengingat tentang hal ujian. Selain itu didapati 5% siswa merasa bahwa dirinya pasti dan percaya diri bahwasanya mereka dapat melewati ujian dengan baik. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat menghadapi ujian sekolah menurut mereka sangat sulit untuk dilalui, khususnya kelas X yang umumnya berusia 16-17 tahun. Pada usia tersebut dapat dikatakan masuk pada usia remaja yang perkembangan kognitifnya mengalami peralihan dari masa kanak-kanak. Lazimnya menjadi tidak sabar dengan standar-standar ideal yang baru ditemukan dan dibingungkan oleh banyak standar ideal yang diadopsi. Idealisme tersebut juga dapat menghasilkan kekeliruan persepsi dalam menghadapi sesuatu. Karena disibukkan oleh pengadopsian persepsi orang lain yang banyak didengar misalnya: “tes ini sangat sulit, jika saya gagal maka orang tua saya akan memarahi saya, akan ditertawakan oleh teman, dimusuhi dan dianggap bodoh oleh semua orang”. Maka bukan tidak mungkin siswa tersebut telah memupuk pemikiran negatif yang mengakibatkan kecemasan, tekanan emosional yang mengarah pada berbagai masalah seperti menghindari situasi terjadinya kegagalan, ketidaksetujuan dan ketakutan mengeluarkan pendapat. Sehingga siswa cenderung menarik diri apabila menghadapi tes, dengan menunjukkan sikap acuh tak acuh, malas, membuat gaduh di kelas dan lain sebagainya yang menunjukkan penolakan terhadap kegiatan tes/ujian tersebut yang dapat menghasilkan nilai buruk pada mata pelajaran tertentu dan tentu juga akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Upaya guru pembimbing di MAN Pematang Bandar Ujung

Padang dirasa masih kurang efektif dalam membantu siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Karena masih ada siswa yang memiliki kecemasann dalam menghadapi tes. Selain itu, guru pembimbing di MAN Pematang Bandar Ujung Padang belum menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam upaya mereduksi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tes. Penulis berharap bahwa dengan menggunakan teknik tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah dalam prestasi belajar siswa kelas X MAN Pematang Bandar Ujung Padang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk menjadikan permasalahan tersebut menjadi topik yang akan diteliti. Adapun judul yang dipilih sesuai dengan masalah tersebut yaitu **“Pengaruh Teknik Restruturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Kelompok Siswa Kelas X MAN Pematang Bandar Kecamatan Ujung Padang T.A 2015/2016”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut:

- Siswa sulit belajar dan mengingat materi pelajaran yang akan d ujian.
- Adanya pemikiran irasional yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.
- Pengaruh konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat membantu menyelesaikan masalah dalam prestasi belajar siswa.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan dapat dikaji lebih mendalam maka diperlukan pembatasan masalah. Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah kecemasan yang

dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian melalui konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : “Bagaimana pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan menghadapi ujian melalui konseling kelompok siswa kelas X MAN Pematang Bandar Kecamatan Ujung Padang T.A 2015/2016?”

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ”pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui konseling kelompok siswa kelas X MAN Pematang Bandar Kecamatan Ujung Padang T.A 2015/2016”.

1.5 Manfaat Penelitian

Selain melatih penulis agar lebih tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis

- a. Dengan mengetahui tentang pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Melalui Konseling Kelompok Siswa Kelas X MAN Pematang Bandar Kecamatan Ujung Padang T.A 2015/2016. Maka hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dibidang ilmu pendidikan khususnya dalam bidang Bimbingan Konseling yang berhubungan dengan teknik Restrukturisasi dalam mengatasi kecemasan dalam menghadi ujian.

- b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang.

2. Secara praktis

a. Bagi Sekolah

Dapat mengetahui sejauh mana upaya yang dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian, sehingga dapat diketahui pula seberapa besar keberhasilan yang dicapai dalam memberikan layanan konseling kelompok pada siswa.

b. Bagi Kepala Sekolah

Sebagai masukan dalam mempersiapkan kegiatan ujian di sekolah.

c. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Sebagai masukan dalam melaksanakan kegiatan bimbingan konseling di sekolah khususnya dalam melaksanakan bimbingan kelompok.

d. Bagi Siswa

Terutama subyek penelitian, diharapkan dapat membuka pola pikirnya tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Serta dapat memperoleh pengalaman langsung layanan konseling kelompok yang memberikan suasana belajar yang menyenangkan, aktif dan menarik.

e. Bagi Peneliti

Memperoleh wawasan dan pemahaman baru yang lebih luas mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan layanan konseling kelompok.