

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Studi ini dilatar belakangi semakin kompleksnya persoalan yang kita hadapi dari waktu ke waktu, baik persoalan yang berhubungan dengan diri sendiri, keluarga, pekerjaan, dan masalah kehidupan secara umum. Menurut Surya Utama, seiring dengan perkembangan zaman, masalah gangguan jiwa secara global semakin meningkat, begitu pula di Indonesia¹. Kompleksitas masalah-masalah tersebut telah mengarahkan sebagian dari kita mengalami konflik-konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang kita harapkan, bahkan sampai dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu.

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

¹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm vii

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. Tidak seharusnya siswa terhindar dari tipu daya kemunafikan dan terjebak pada zaman iptek yang serba pesat. 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. Pada umumnya orang pernah mengalami stress, walaupun sering tidak dirasakan karena stress ini berkisar dari sedikit dari kegelisahan rasa cemas yang melumpuhkan. Seseorang yang mengalami sedikit rasa gelisah tidak mengadari kalau hal ini merupakan stress yang bisa menjadi parah.

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.²

Lembaga pendidikan tidak dapat melepaskan diri dari berbagai persoalan tersebut, lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk

² Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), hlm 185.

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 secara 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 salah satu cara yang efektif untuk membantu menyelesaikan berbagai macam permasalahan kehidupan dan membantu mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang kita hadapi. Dalam perkembangan terakhir ini kita ketahui konseling sebagai salah satu hubungan pemberian bantuan yang

professional yang dari waktu ke waktu perkembangannya begitu sangat pesat baik dari segi riset-riset yang dilakukan maupun teknik-teknik yang dikembangkannya.³

Pemikiran atau fantasi merupakan salah satu faktor interen yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar.⁴ 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.⁵

Bimbingan konseling dapat membantu permasalahan akademik yang mampu menyentuh ranah psikologi siswa, yakni dengan cara berpikir, dan

³ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM Press, 2003) hal 3.

⁴ Abu Hamadi, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1991) hlm 75

⁵ Yusup Gunawan dan Chatetine Dewi limansubroto, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), hlm 41.

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).⁶

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengumpulkan 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

⁶ Yusup Gunawan, *Pengantar Bimbingan*, hal 92

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 mengeksplorasi pikiran dan perasannya.⁷

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.⁸

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pembimbing di Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoarjo dapat diketahui bahwa masih banyak siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat menghadapi tes, khususnya kelas VIII yang umumnya berusia 14-15 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.⁹ Idealisme tersebut juga dapat menghasilkan kekeliruan persepsi dalam menghadapi sesuatu. Karena disibukkan oleh pengadopsian persepsi orang lain yang banyak didengar,

⁷ Nindya Rizky Selvera, Jurnal Sains dan Praktik Psikologi dengan judul *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk menurunkan keyakinan irasional pada remaja dengan gangguan somatisasi*. Tahun 2013.

⁸ Nindya Rizky Selvera, Jurnal Sains dan Praktik Psikologi dengan judul *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk....*

⁹ Jhon W. Santrock, *life-Span development; Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: Erlangga, 1995), hlm10.

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.¹⁰ 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 MTsN Sidoarjo dirasa masih kurang efektif dalam membantu siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Karena masih ada siswa yang memiliki kecemasannya dalam menghadapi tes. Selain itu, guru pembimbing di MTsN Sidoarjo 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 VIII di MTsN Sidoarjo.

Adapun yang mendorong penulis untuk meneliti permasalahan tersebut karena MTsN Sidoarjo merupakan salah satu lembaga pendidikan favorit yang

¹⁰ Gantina Komalasati, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hlm 212

bernafaskan Islam, sehingga dipandang perlu untuk meningkatkan mutu dan kualitas layanan bimbingan konseling sebagai sarana dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sekolah ini berada di Kelurahan Kemiri, Kecamatan Sidoarjo dan terletak di jantung Kota Sidoarjo.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Menghadapi Tes pada Siswa Kelas VIII MTsN Sidoarjo ”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan sebelum *Pre Test* siswa Kelas VIII MTsN Sidoarjo saat menghadapi tes?
2. Bagaimana tingkat kecemasan setelah *Post Test* siswa Kelas VIII MTsN Sidoarjo saat menghadapi tes?
3. Apakah penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII di MTsN Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum *Pre Test* siswa Kelas VIII MTsN Sidoarjo saat menghadapi tes
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan tingkat kecemasan setelah *Post Test* siswa Kelas VIII MTsN Sidoarjo saat menghadapi tes
3. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII di MTsN Sidoarjo

D. 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 efektivitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menghadapi tes pada siswa kelas VIII di MTsN Sidoarjo. Maka hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah Bimbingan Konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan akademik siswa.
 - b. Dapat menambah kepustakaan sebagai bantuan dan studi banding bagi mahasiswa dimasa mendatang.

2. Secara praktis
 - a. Dari hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat khususnya konselor sebagai bahan pertimbangan dalam melaksanakan tugasnya sebagai konselor .
 - b. Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam peningkatan prestasi belajar siswa.

E. Definisi Operasional

Untuk memberikan pengertian yang lebih tepat dan untuk menghindari kesalahan persepsi dalam memahami judul yang telah peneliti tetapkan maka peneliti memberikan penjelasan dan penegasan judul sebagai berikut:

1. Definisi Restrukturisasi Kognitif
 - a. Restrukturisasi Kognitif adalah proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu atau tidak (membelah), 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).¹¹

- b. Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seseorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.¹²
- c. Restrukturisasi Kognitif merupakan metode terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi pemikiran-pemikiran atau keyakinan-keyakinan negatif dan menggantikannya pemikiran-pemikiran yang positif, serta untuk menolong orang-orang mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional tersebut dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas.¹³
- d. *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan

¹¹ Afam. 2011. *Cognitive Restructure*. [Online]. Tersedia: <http://afamboys.blogspot.com/2010/10/cognitive-restructuring.html> (diunduh pada tanggal 25 September 2013).

¹² Nindya Rizky Selvera, Jurnal Sains dan Praktik Psikologi dengan judul *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk menurunkan keyakinan irasional pada remaja dengan gangguan somatisasi*. Tahun 2013.

¹³ Nindya, Jurnal Sains dan Praktik Psikologi dengan judul *Teknik Restrukturisasi*

diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.¹⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik CBT yang dapat mengidentifikasi pemikiran yang irasional dan diubah menjadi pemikiran yang rasional sehingga orang tersebut dapat menghilangkan ide-ide yang irasional dan menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realitas.

2. Definisi Kecemasan

- a. Menurut Andi Mappiare kecemasan adalah suatu perasaan kacau atau tidak enak yang memperingatkan individu akan adanya suatu ancaman atau bahaya namun wujudnya tidak jelas ataupun belum nampak.¹⁵
- b. Menurut J. P. Chaplin, anxiety (kecemasan, kegelisahan) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang dan tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.¹⁶
- c. Menurut Yoseph, kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dan di dalam bahaya.¹⁷

¹⁴ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya: UNESA University Press, 2005), hlm 47.

¹⁵ Kartini kartono, *Patologi Sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Press 2010), hlm20

¹⁶ Kartini kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm 32

¹⁷ Kartini kartono, *Kamus Lengkap Psikologi... hlm 32*

Berdasarkan beberapa batasan diatas, bahwa kecemasan adalah perasaan campuran yang tidak enak yang berisi kegelisahan-kekhawatiran, ketakutan, merasa terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dan di dalam bahaya namun wujudnya belum nampak atau tidak jelas.

3. Definisi Tes

- a. Allen dan Yen mendefinisikan pengertian tes adalah alat untuk memperoleh data tentang perilaku individu.¹⁸
- b. Anastari menyatakan bahwa didalam tes terdapat sekumpulan pertanyaan yang harus dijawab atau tugas yang harus dikerjakan, yang akan memberikan informasi mengenai aspek psikologis tertentu (sampel perilaku) berdasarkan jawaban yang diberikan individu yang dikenai tes tersebut.¹⁹
- c. Sedangkan menurut F.L. Geodenough, test adalah suatu rangkaian tugas yang diberikan kepada individu atau sekelompok individu dengan maksud untuk membandingkan kecapan antara satu dengan yang lain.²⁰

Dari pengertian diatas, dapat dipahami bahwa test adalah cara yang dapat digunakan atau prosedur yang dapat ditempuh dalam rangka pengukuran dan penilaian yang dapat berbetuk pemberian tugas, atau serangkaian tugas sehingga dapat dihasilkan nilai yang dapat melambangkan prestasi.

¹⁸ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm 86

¹⁹ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan.....* hlm 86

²⁰ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan.....* hlm 86

F. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Bertolak dari teori diatas, dapat dibuat suatu hipotesa yaitu: ” Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan menghadapi tes pada siswa kelas VIII di MTsN Sidoarjo ”.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan dan pemahaman dalam penyusunan skripsi, maka sistematika pembahasan skripsi ditulis sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab ini disajikan gambaran umum pola pikir seluruh isi skripsi antara lain: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, definisi operasional, hipotesa dan sistematika pembahasan.

BAB II : KAJIAN TEORI

Bab ini berisi tentang landasan teori yang terdiri dari empat pokok bahasan yakni : 1) Tinjauan mengenai kecemasan meliputi: pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, faktor penyebab kecemasan, tanda-tanda kecemasan, dan dampak kecemasan. 2) Tinjauan mengenai Tes meliputi: pengertian tes, fungsi tes, dan macam-macam tes. 3). Tinjauan mengenai teknik Restrukturisasi Kognitif meliputi: pengertian teknik Restrukturisasi

Kognitif, tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif, manfaat teknik restrkturisasi kognitif, tahapan teknik Restrukturisasi Kognitif,

BAB III : METODE PENELITIAN

Pada bab ini berisi tentang : jenis penelitian, populasi, sampel, variable penelitian, teknik pengumpulan data, instrument pengumpulan data, uji coba instrument, dan teknik analisa data.

BAB IV : ANALISA HASIL PENELITIAN

Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bab ini. Seluruh data dianalisa dengan menggunakan rumus statistik sehingga terdapat kejelasan tentang efektif dan tidak efektifnya teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingka kecemasan menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo

BAB V : PENUTUP

Pada bab terakhir berisi kesimpulan dan saran-saran dalam penulisan skripsi ini