

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Berdasarkan judul penelitian yaitu efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi tingkat kecemasan menghadapi tes, maka dalam bab ini akan mengungkapkan teori-teori yang terkait dengan variabel tersebut.

A. Kecemasan Menghadapi Tes

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut 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.²¹

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.²²

²¹Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Press), hlm 20

²² Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002), hlm 32

Menurut Yoseph, kecemasan adalah rasa sudah terkepung, sudah terjepit, dan sudah terperangkap oleh dan di dalam bahaya.²³

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.

b. Macam-macam Kecemasan

Beberapa ahli menyatakan pendapatnya mengenai macam-macam kecemasan. Menurut Gerald Corey ada tiga macam kecemasan yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotic dan kecemasan moral. Yang dimaksud dengan kecemasan realistic adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotic adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Dan kecemasan moral adalah ketakutan terhadap nurani sendiri.²⁴

Freud membagi kecemasan menjadi tiga jenis yaitu kecemasan neurotic (*neurotic anxiety*), kecemasan realitas (*reality anxiety*) dan kecemasan moral (*moral anxiety*). Yang dimaksud kecemasan neurotic

²³ Kartini kartono, *Kamus Lengkap Psikologi...*, hlm 32

²⁴ Gerald Corey. *Teori dan Praktek; Konseling dan Psikoterapi.*(Bandung: Refika Aditama. 2005), hlm 17

(*neurotic anxiety*) adalah suatu bentuk penyakit saraf, neurosis yang ditandai kecemasan kadar sangat tinggi yang menetap atau berjangka panjang. Kecemasan realitas (*reality anxiety*) adalah bercirikan adanya pertentangan kuat antara dua atau lebih pilihan tindakan untuk memuaskan *id* dan *ego* namun tiap pilihan mengandung konsekuensi negatif ; dan ketidak mampuan *ego* membuat pilihan menimbulkan kecemasan realitas. Dan kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah adanya pertentangan kuat antara nilai-nilai moral yang diyakini (disertai ketakutan-ketakutan kuat dan dosa) namun kuat pula dorongan *id* untuk dipenuhi, sementara *ego* kurang berfungsi.²⁵

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu ada tiga macam yaitu: kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasannya sesuai dengan derajat ancaman yang ada. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap tidak terkendalinya naluri-naluri yang menyebabkan seorang melakukan suatu tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya. Dan kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Dari ketiga jenis kecemasan tersebut, kecemasan saat menghadapi tes termasuk dalam kecemasan realitas.

²⁵ Andi Mappiare, *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm 20

c. Faktor Penyebab Kecemasan

Banyak faktor yang menyebabkan orang mengalami kecemasan, menurut Kartini Kartono bila kita merasa bahwa kehidupan ini terancam oleh sesuatu walaupun sesuatu itu tidak jelas, maka kita menjadi cemas. Juga akan menjadi cemas, apabila kita khawatir kehilangan seseorang yang kita cintai, dan dengan dirinyakita telah menjalun ikatan-ikatan emosional yang kuat sekali. Perasaan-perasaan bersalah dan berdosa serta bertentangan dengan hati nurani, menimbulkan banyak kecemasan.²⁶

Menurut Benedict Hangu kecemasan terjadi karena anda membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Ataupun juga anda mempersepsikan negatif tentang sesuatu, diri anda sendiri ataupun lingkungan di luar diri anda.²⁷

Menurut Nisrina Lubis pikiran-pikiran yang diselubungi oleh kecemasan biasanya disertai dengan rasa takut akan sebuah hal buruk terjadi.²⁸

Dari bebrapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan oleh konflik emosional yang

²⁶ Kartini kartono, *Patologi Sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hlm 129

²⁷ Benedict Hangu, *Cara Jitu Menjadi Remaja Berprestasi*, (Jakarta: Messemedia, 2009), hllm 35

²⁸ Nisrina Lubis, *Melawan Rasa Takut*, (Yogyakarta: Garailmu, 2010), hlm 21

dalam situasi tertentu dianggap sebagai suatu ancaman yang banyak mengandung kemungkinan-kemungkinan buruk dari pikiran-pikiran negatif yang timbul.

d. Tanda-tanda Kecemasan

Maher menyebutkan tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat yaitu:

1. Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
2. Kognitif: ketakutan meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikendaki atau tidak. Pergerakan tersebut merupakan hasil kerja dari sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh. Pada saat pikiran dijangkiti rasa takut, sistem saraf otonom menyebabkan tubuh bereaksi secara mendalam. Jantung berdetak lebih keras, nadi dan napas bergerak meningkat, biji mata membesar, proses perencanaan dan yang berhubungan dengan usus terhenti, pembuluh darah mengerut, tekanan darah meningkat, kelenjar adrenal melepas adrenalin ke dalam darah. Akhirnya darah dialirkan

ke otot rangka (otot untuk sadar), sehingga tegang dan siap untuk digerakkan.²⁹

Menurut Stuart, gejala-gejala kecemasan mencakup dua aspek, yaitu perubahan fisik dan perilaku. Gejala kecemasan fisiologis yang meliputi:

- a. Kardiovaskular, diantaranya adalah jantung berdebar dan rasa ingin pingsan.
- b. pernafasan, diantaranya adalah sesak nafas, tekanan pada dada, dan sensasi tercekik.
- c. neuromuskular, diantaranya adalah insomnia, mondar-mandir, dan wajah tegang.
- d. gastrointestinal, adalah nafsu makan hilang, mual, dan diare.
- e. saluran perkemihan, yaitu tidak dapat menahan kencing.
- f. kulit diantaranya adalah berkeringat, wajah memerah, dan rasa panas dingin pada kulit.

sedangkan Gejala kecemasan perilaku yang meliputi kognitif dan afektif.

- a. Perilaku kognitif diantaranya adalah perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah memberikan penilaian,

²⁹ Gerald Corey. *Teori dan Praktek; Konseling dan Psikoterapi*.(Bandung: Refika Aditama. 2005), hlm 17

hambatan berfikir, kehilangan objektivitas, bingung, takut, dan mimpi buruk.

- b. Perilaku afektif diantaranya adalah mudah terganggu, gelisah, tegang, gugup, ngeri, khawatir, rasa bersalah, dan malu.³⁰

Menurut Nisrina Lubis tanda-tanda gangguan kecemasan umum yaitu kulit memucat, berkeringat dingin, dilatasi pupil, jantung berdebar semakin cepat, naiknya tekanan darah, otot menegang, gemetar, kaget, tenggorokan dan mulut menjadi kering, ngos-ngosan, putus asa, sakit perut, sangat ingin menangis, lari atau sembunyi.³¹

Menurut Kartini Kartono gejala-gejala pengikut pada kecemasan dan ekuivalen kecemasan antara lain ialah: gemetar, getetar, berpeluh dingin, mulut jadi kering, membesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, mures atau diare, dan lain-lain.³²

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan ciri-ciri kecemasan antara lain, reaksi psikis: kewaspadaan yang berlebihan, takut yang berlebihan, gelisah, lupa, perasaan kecewa, merasa tidak

³⁰ Stuart. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi : Lima. (Jakarta : EGC, 2006), hlm 27

³¹ Nisrina Lubis, *Melawan Rasa Takut*, (Yogyakarta: Garailmu, 2010), hlm 85

³² Kartini kartono, *Patologi Sosial 3, Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: Rajawali Press, 2010), hlm 130

berdaya, tidak mampu berpikir jernih, tidak mampu memecahkan masalah dan tidak mampu mengatasi tuntutan lingkungan. Reaksi fisik: nadi dan nafas bergerak meningkat, proses pencernaan yang berhubungan dengan usus berhenti dan tekanan darah meningkat.

e. Dampak Kecemasan

Kecemasan mengakibatkan siswa tidak konsentrasi sehingga berdampak mengganggu hasil belajar. Seperti yang dikemukakan oleh Kirkland yang membuat suatu kesimpulan mengenai hubungan antara tes, kecemasan, dan hasil belajar:

1. Tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar.
2. Siswa-siswa dengan tingkat kepandaian yang rendah merasa cemas dalam menghadapi tes daripada siswa-siswa yang pandai.
3. Bila siswa cukup mengenal jenis tes yang dihadapi, maka kecemasan akan berkurang.
4. Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, siswa-siswa yang sangat cemas memberikan hasil yang lebih baik daripada siswa-siswa yang kurang cemas. Pada tes-tes yang membutuhkan cara berpikir yang fleksibel, siswa-siswa yang sangat cemas hasilnya lebih buruk.

5. Kecemasan terhadap tes bertambah bila hasil tes dipakai untuk menentukan tingkat-tingkat siswa.³³

Menurut Seiber et.al, kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar, yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang. Seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.³⁴

Menurut Slameto kecemasan timbul karena situasi yang menekan. Kecemasan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat, konsentrasi, daya kritis maupun kreatifitas siswa dalam belajar. Jika kecemasan mulai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan merosotnya kebugaran mengakibatkan prestasi belajar tidak optimal.³⁵

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dampak kecemasan dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang, mengganggu hasil belajar sehingga mengakibatkan prestasi belajar tak optimal

³³ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm 186

³⁴ <http://Majalahqalam.com/artikel/artikel-pendidikan/mencegah-kecemasan-siswa/>, diakses tanggal 26 Oktober 2013.

³⁵ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm 185

2. Tes

a. Pengertian Tes

Tes secara harfiah berasal dari bahasa Prancis kuno “testum” artinya piring untuk menyisahkan logam-logam mulia. Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, kecerdasan, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh seseorang atau kelompok.³⁶

Berdasarkan definisi tersebut, dapat dijelaskan bahwa tes merupakan alat ukur yang berbentuk pertanyaan atau latihan, dipergunakan untuk mengukur kemampuan yang ada pada seseorang atau sekelompok orang. Sebagai alat ukur dalam bentuk pertanyaan, maka tes harus dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan dan kemampuan obyek yang diukur. Sedangkan sebagai alat ukur berupa latihan, maka tes harus dapat mengungkap keterampilan dan bakat seseorang atau sekelompok orang.³⁷

Tes merupakan alat ukur yang standar dan obyektif sehingga dapat digunakan secara meluas untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis atau tingkah laku individu. Dengan demikian berarti sudah dapat dipastikan akan mampu memberikan informasi yang tepat dan obyektif tentang obyek yang hendak diukur baik berupa psikis

³⁶ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm 86.

³⁷ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 86

maupun tingkah lakunya, sekaligus dapat membandingkan antara seseorang dengan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tes adalah suatu cara atau alat untuk mengadakan penilaian yang berbentuk suatu tugas atau serangkaian tugas yang harus dikerjakan oleh siswa atau sekelompok siswa sehingga menghasilkan nilai tentang tingkah laku atau prestasi siswa tersebut. Prestasi atau tingkah laku tersebut dapat menunjukkan tingkat pencapaian tujuan intruksional pembelajaran atau tingkat penguasaan terhadap seperangkat materi yang telah diberikan dalam proses pembelajaran, dan dapat pula menunjukkan kedudukan siswa yang bersangkutan dalam kelompoknya.³⁸

b. Fungsi Tes

Tes adalah seperangkat pertanyaan atau tugas yang diberikan kepada siswa untuk mengumpulkan informasi tentang kemampuan, penguasaan atau aspek-aspek lain yang sejenis. Dalam kaitan dengan rumusan tersebut, sebagai alat evaluasi hasil belajar, tes minimal mempunyai dua fungsi, yaitu:

- a) Untuk mengukur tingkat penguasaan terhadap seperangkat materi atau tingkat pencapaian terhadap seperangkat tujuan tertentu.

³⁸ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 87

- b) Untuk menentukan kedudukan atau perangkat siswa dalam kelompok, tentang penguasaan materi atau pencapaian tujuan pembelajaran tertentu.³⁹

c. Macam-macam Tes

Tes bisa dibedakan menjadi beberapa macam. Ada beberapa jenis tes ditinjau dari beberapa segi. Jenis-jenis tes tersebut dapat diklasifikasi sebagai berikut :

- a) Dilihat dari segi tujuannya dalam bidang pendidikan, tes dapat dibagi menjadi:
 - 1) Tes Kecepatan (*Speed Test*)

Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi peserta tes (testi) dalam hal kecepatan berpikir atau keterampilan, baik yang bersifat spontanitas (logik) maupun hafalan dan pemahaman dalam mata pelajaran yang telah dipelajarinya. Waktu yang disediakan untuk menjawab atau menyelesaikan seluruh materi tes ini relatif singkat dibandingkan dengan tes lainnya, sebab yang lebih diutamakan adalah waktu yang minimal dan dapat mengerjakan tes itu sebanyak-banyaknya dengan baik dan benar, cepat dan tepat penyelesaiannya. Tes yang termasuk

³⁹ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 88.

kategori tes kecepatan misalnya tes intelegensi, dan tes ketrampilan bongkar pasang suatu alat.⁴⁰

2) Tes Kemampuan (Power Test)

Tes ini bertujuan untuk mengevaluasi peserta tes dalam mengungkapkan kemampuannya (dalam bidang tertentu) dengan tidak dibatasi secara ketat oleh waktu yang disediakan. Kemampuan yang dievaluasi bisa berupa kognitif maupun psikomotorik. Soal-soal biasanya relatif sukar menyangkut berbagai konsep dan pemecahan masalah dan menuntut peserta tes untuk mencurahkan segala kemampuannya baik analisis, sintesis dan evaluasi.⁴¹

3) Tes Hasil Belajar (*Achievement Test*)

Tes ini dimaksudkan untuk mengevaluasi hal yang telah diperoleh dalam suatu kegiatan. Tes Hasil Belajar (THB), baik itu tes harian (formatif) maupun tes akhir semester (sumatif) bertujuan untuk mengevaluasi hasil belajar setelah mengikuti kegiatan pembelajaran dalam

⁴⁰ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 88

⁴¹ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan ...*, hlm 88-89

suatu kurun waktu tertentu. Makalah ini akan lebih banyak memberikan penekanan pada tes hasil belajar ini.⁴²

4) Tes Kemajuan Belajar (Gains/Achievement Test)

Tes kemajuan belajar disebut juga dengan tes perolehan adalah tes untuk mengetahui kondisi awal testi sebelum pembelajaran dan kondisi akhir test setelah pembelajaran. Untuk mengetahui kondisi awal testi digunakan *pre-tes* dan kondisi akhir testi digunakan *post-tes*.⁴³

5) Tes Diagnostik (*Diagnostic Test*)

Tes diagnostik adalah tes yang dilaksanakan untuk mendiagnosis atau mengidentifikasi kesukaran-kesukaran dalam belajar, mendeteksi faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kesukaran belajar, dan menetapkan cara mengatasi kesukaran atau kesulitan belajar tersebut.⁴⁴

6) Tes Formatif

Tes formatif adalah penggunaan tes hasil belajar untuk mengetahui sejauh mana kemajuan belajar yang

⁴² Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 89

⁴³ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan ...*, hlm89

⁴⁴ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm89-90

telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pembelajaran tertentu.⁴⁵

7) Tes Sumatif

Istilah sumatif berasal dari kata “sum” yang berarti jumlah. Dengan demikian tes sumatif berarti tes yang ditujukan untuk mengetahui penguasaan siswa dalam sekumpulan materi pelajaran (pokok bahasan) yang telah dipelajari.⁴⁶

b) Berdasarkan aspek kepribadian yang di ukur, tes dibedakan atas :

- a. Tes Prestasi (Achievement Test)
- b. Tes Intelegensi (Intelligence Test)
- c. Tes Bakat (Aptitude Test)
- d. Tes Minat (Interest Test)
- e. Tes Sikap (Attitude Test)
- f. Tes Fisik (Physico Test)
- g. Tes Kepribadian (Psycho Test)⁴⁷

c) Berdasarkan scop sasaran yang di ukur, tes dibedakan atas :

- a. Tes Performansi Maksimum (Maximum Performance Test)

⁴⁵ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 90

⁴⁶ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 90

⁴⁷ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 101

- b. Tes Performansi Khusus (Critical Performance Test)⁴⁸
- d) Berdasarkan tujuan evaluasinya, tes dibedakan atas :
 - a. Tes Diagnostik (Diagnostic Test)
 - b. Tes Penempatan (Placement Test)
 - c. Tes Seleksi (Selection Test)
 - d. Tes Formatif (Formative Test)
 - e. Tes Sumatif (Sumative Test)⁴⁹
- e) Berdasarkan penekanan aspek yang diukur, tes dibedakan atas :
 - a. Tes Diagnostik (Diagnostic Test)
 - b. Tes Prognostik (Prognostic Test)
 - c. Tes Kecepatan (Speed Test)
 - d. Tes Kekuatan (Power Test)⁵⁰
- f) Berdasarkan cara pembuatannya, tes dibedakan atas :
 - a. Tes Terstandar (Standardized Test)
 - b. Tes Tak Terstandar (Unstandardized Test)⁵¹
- g) Berdasarkan cara mengerjakannya, tes dibedakan atas :
 - a. Tes Tertulis (Written Test)

⁴⁸ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 101

⁴⁹ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 101-102

⁵⁰ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 102

⁵¹ Sulistyorini, *Evaluasi Pendidikan...*, hlm 102

- b. Tes Lisan (Oral Test)
 - c. Tes Perbuatan (Performance Test)⁵²
- h) Berdasarkan jumlah testee yang mengerjakannya, tes dibedakan atas :
- a. Tes Individual (Individual Test)
 - b. Tes Kelompok (Classical Test)⁵³
- i) Berdasarkan waktu penyelenggaraannya, tes dibedakan atas :
- a. Tes Terjadwal (Regular Test)
 - b. Tes Tak Terjadwal (Irregular Test)⁵⁴
- j) Berdasarkan cara interpretasinya, tes dibedakan atas :
- a. Tes Acuan Patokan (Criterion Referenced Test)
 - b. Tes Acuan Kelompok (Norm Referenced Test)⁵⁵
- k) Berdasarkan bentuknya, tes dibedakan atas :
- a. Tes Subjektif
 - 1) Tes Essai Bebas (Expanded Respond Essay)
 - 2) Tes Essai Terbatas (Restricted Respond Essay)
 - b. Tes objektif
 - 1) Tes Benar Salah (True False Test)

⁵²Sulistiyorini, *Evaluasi...*, hlm 103

⁵³ Sulistiyorini, *Evaluasi...*, hlm 103

⁵⁴ Sulistiyorini, *Evaluasi...*, hlm 104

⁵⁵ Sulistiyorini, *Evaluasi...*, hlm 104

- 2) Tes Menjodohkan (Matching Test)
- 3) Tes Pilihan Ganda (Multiple Choice Test)
- 4) Tes Melengkapi (Completion Test)
- 5) Tes Jawaban Singkat (Short Answer Test)⁵⁶

Sebuah test dapat dikatakan baik sebagai alat pengukur harus memenuhi kriteria, yaitu memiliki validitas, reliabilitas, objektivitas, praktikabilitas dan ekonomis.

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Para ahli mengemukakan beberapa pendapat yang menjelaskan pengertian teknik restrukturisasi kognitif yaitu menurut Ellis, *Cognitif Restructuring* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negative dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.⁵⁷

Sedangkan menurut Gunarsa teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan berjangka waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian. Kemudian Gunarsa lebih memperjelas lagi strategi

⁵⁶Sulistiyorini, *Evaluasi...*, hlm 105

⁵⁷Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hlm 47.

restrukturisasi kognitif sebagai terapi dengan mempergunakan pendekatan-pendekatan dalam jangka waktu untuk mengatasi masalah/hambatan dalam kepribadian.⁵⁸

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa Teknik Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran-piiran negative menjadi pikiran-pikiran positif.

2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Tujuan strategi restrukturisasi kognitif adalah tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negative/ merusak diri, tapi juga mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran-pikiran yang positif.⁵⁹

Menurut Safran, tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress. Bahwa tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah (kecemasan) agar lebih tegas terhadap dirinya sendiri.⁶⁰

Menurut Meichenbaum, tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang

⁵⁸ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, hlm 46

⁵⁹ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, hlm 47.

⁶⁰ Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole*, (Callifornia; Montary, 1985), hlm 405.

diinginkan. Meichenbaum menyatakan tujuan teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.⁶¹

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk menghentikan pikiran-pikiran negative klien dan menggantikan dengan pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negative pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan.

3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Meichenbaum, manfaat strategi restrukturisasi Kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan. Dan menurut Meichenbaum manfaat teknik restrukturisasi kognitif lebih memfokuskan pada mengubah dan menghilangkan pikiran-pikiran yang negative terhadap sesuatu hal, dan membantu klien untuk lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan.⁶²

Menurut Safran, kegunaan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan

⁶¹ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hlm 47

⁶² Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*,... hlm 48

situasi stress. Manfaat strategi restrukturisasi kognitif adalah sebagai latihan-latihan kepada klien yang mengalami masalah agar lebih bersikap tegas terhadap dirinya sendiri.⁶³

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat teknik restrukturisasi kognitif adalah membantu mengubah pandangan negative pada kegagalan, membuat klien lebih berusaha untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan, membantu klien lebih bersemangat untuk menghadapi masa depan dan untuk melatih dengan tegas klien yang mengalami kecemasan tinggi dan situasi stress.

4. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier dan Cormier, merangkum tahapan-tahapan prosedur restrukturisasi kognitif (RK) ke dalam enam bagian utama, sebagai berikut:

- 1) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur.

Dalam restrukturisasi kognitif, rasioanal digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku, dan khususnya pernyataan-pernyataan diri negative atau pikiran-pikiran menyalahkan diri dapat berisikan penjelasan tentang tujuan terapi,

⁶³ Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategy for Helper Fundamental Skill and Cognitif Intervutions, Second Edition Books/Cole*, (Callifornia; Montary, 1985), hlm 405

gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan, dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif⁶⁴

Contoh rasional: “tujuan konseling adalah agar anda menyadari factor-faktor yang menyebabkan anda tetap berada dalam kecemasan. Sekali kita dapat amentukan factor-faktor apa yang menyebabkan kecemasan tersebut , kita dapat mengubahnya dan memecahkannya. Salah satu hal yang mengejutkan adalah bahwa factor-faktor yang mendukung kecemasan bukan sesuatu yang bersifat rahasia, tetapi tampaknya merupakan proses berpikir anda untuk mengevaluasi situasi. Tampaknya ada hubungan antara ketegangan yang dirasakan oleh seseorang dengan jenis pikirannya. Misalnya kegelisahan yang anda alami dalam situasi tes, mungkin tertambat pada jenis pikiran anda, bagaimanapun juga pikiran anda selalu berkaitan dengan perasaan anda”

Setelah rasional di berikan, klien di minta persetujuannya (contracting) untuk bersedia mencoba melakukan strategi ini

⁶⁴ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*, (Surabaya; UNESA University Press, 2005), hlm 48.

atau tidak. Klien tidak boleh dipaksa untuk menerima keyakinan konselor.⁶⁵

2) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem.

Setelah klien menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan suatu analisa terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut:

- a. Mendeskripsikan pikiran-pikiran klien dalam situasi problem.

Dalam wawancara, konselor dapat bertanya kepada klien tentang situasi-situasi yang membuatnya menderita atau tertekan dan hal-hal yang dipikirkan klien ketika sebelum, selama, dan setelah situasi berlangsung.

- b. Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi.

Jika klien telah mengenali pikiran-pikiran negatifnya yang mengganggu, konselor selanjutnya perlu menunjukkan bahwa pikiran-pikiran tersebut bertalian (memiliki mata rantai) dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian, dan

⁶⁵ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, hal 48.

konselor perlu meminta klien untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika klien masih gagal untuk mengenali pikirannya, konselor dapat memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi klien atau situasi yang berasal dari kehidupan⁶⁶

c. Pemodelan pikiran oleh klien

Konselor dapat pula meminta klien mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pikiran-pikiran di luar wawancara konseling dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data klien tersebut, konselor dan klien dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran negative (merusak) dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta klien untuk memisah antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikirannya negative dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud. Pertama, untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan klien berisikan pernyataan diri negative dan positif.

⁶⁶ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, hal 48-49

Data tersebut juga memberikan informasi tentang derajat tekanan yang dialami klien dalam situasi yang dihadapi, jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, klien akan menyadari adanya alternative untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif yang dikemukakan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberikan perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negative dapat diubah dengan cara memperlihatkan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.⁶⁷

3) Pengenalan dan latihan *coping thought*

Pada tahap ini terjadi perpindahan focus dari pikiran-pikiran klien yang merusak diri menuju ke bentuk pikiran lain yang tidak kompatibel dengan pikiran yang merusak diri. Pikiran-pikiran yang tidak kompatibel ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi (*coping thought= ct*) atau pernyataan yang menanggulangi (*coping statement= cs*) atau intruksi diri yang menanggulangi (*coping slf-instruction= csi*). Semuanya dikembangkan untuk klien. Pengenalan dan pelatihan *cs*

⁶⁷ Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling...*, hlm 49

tersebut penting untuk mendukung keberhasilan seluruh prosedur Restrukturisasi Kognitif. Ini dapat meliputi beberapa kegiatan anatar lain:

a. Penjelasan dan pemberian contoh-contoh *cs*.

Konselor perlu memberikan penjelasan tentang maksud *cs* sejas-jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat member contoh *cs* sehingga klien dapat membedakan dengan jelas antara *cs* dengan pikiran yang menyalahkan diri.

b. Pembuatan contoh oleh klien.

Setelah memberikan beberapa penjelasan konselor dapat meminta klien untuk memikirkan *cs*. Konselor juga perlu mendorong klien untuk memilih *cs* yang paling natural atau wajar.

c. Klien mempraktekkan *cs*

Dengan menggunakan *cs* yang telah ditemukan, konselor selanjutnya meminta klien untuk latihan memverbalisasikannya. Ini sangat penting, sebab banyak klien yang tidak biasa menggunakan *cs*. Latihan seperti itu dapat mengurangi beberapa perasaan kaku klien dan dapat meningkatkan

keyakinan bahwa ia mampu (perasaan mampu) untuk membuat “pernyataan diri” yang berbeda.

2) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thoughts*.

Setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempreaktekkan *cs* alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *cs*. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur ini yaitu: (1) pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor, dan (2) latihan peralihan pikiran oleh klien.

3) Pengenalan dan latihan penguat positif.

Bagian terakhir dari Restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekkan pernyataan-pernyataan diri yang positif. Maksud dari pernyataan ini adalah untuk membantu klien menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberikan penguatan dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang sulit. Untuk mempermudah klien, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberikan contoh tentang pernyataan diri positif, kemudian meminta klien untuk mempraktekannya.

4) Tugas rumah dan latihan tindak lanjut.

Meskipun tugas rumah bagian integral dari setiap tahapan prosedur Restrukturisasi Kognitif, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan Restrukturisasi Kognitif kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempreaktekkan keterampilan yang diperoleh dalam menggunakan *cs* dalam situasi yang sebenarnya. Jika penggunaan Restrukturisasi Kognitif tidak mengurangi level penderitaan, atau kecemasan klien, konselor dan klien perlu membatasi kembali masalah dan tujuan terapi.

C. Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Tes

Kecemasan saat menghadapi tes adalah suatu keadaan psikologis dimana individu terus-menerus berada dalam perasaan terancam dan khawatir yang kurang jelas yang timbul saat siswa menghadapi tes. Kecemasan dalam situasi ini dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif dalam diri individu saat guru mengadakan tes secara mendadak.

Pada umumnya siswa mengalami kecemasan saat menghadapi tes dengan menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, badan gemetar, gelisah, sulit konsentrasi, dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya. Hal ini timbul karena pikiran-pikiran negatif siswa.

Untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi tes dapat digunakan teknik perubahan pola pikir, agar siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran-pikiran positif. Bantuan yang digunakan yaitu mengubah pola pikir dari pikiran-pikiran negatif diganti dengan pikiran-pikiran yang positif, serta membantu klien mengubah pandangan negative pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan yaitu dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.