

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Proses belajar di sekolah berpengaruh terhadap hasil yang dicapai siswa. Namun, proses ini tidak bisa dilepaskan dari kondisi siswa itu sendiri. Kondisi siswa baik secara fisik, emosional, maupun psikologis mempengaruhi bagaimana mereka menerima materi pelajaran dan menjalani aktivitas belajar. Karena itu, memahami situasi dan keadaan siswa menjadi kunci dalam menciptakan proses pembelajaran yang efektif. Sebab, siswa adalah bagian penting dalam sistem pendidikan, dan apa yang mereka alami di kelas mencerminkan dinamika pembelajaran secara keseluruhan.

Kemampuan belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, seperti lingkungan sosial (keluarga, teman, guru) dan non-sosial (tempat serta sarana belajar). Sementara itu, faktor internal terdiri atas aspek fisiologis seperti kondisi kesehatan dan kebutuhan fisik dan aspek psikologis, termasuk motivasi, minat, serta kondisi emosional siswa (Hasnawati & Jum Anidar, 2022).

Tidak semua siswa dapat belajar dengan lancar karena menghadapi berbagai tantangan. Sering kali mereka menghadapi berbagai tantangan yang menyebabkan kesulitan belajar. Kesulitan belajar ini bisa muncul karena gangguan dalam aspek fisik maupun psikis yang memengaruhi kemampuan dasar siswa, seperti memahami atau menggunakan bahasa lisan dan tulisan, mendengarkan, berbicara, membaca, menulis, atau berhitung. Faktor-faktor seperti gangguan motorik ringan, kondisi

emosional yang tidak stabil, hingga latar belakang ekonomi, budaya, atau lingkungan yang kurang mendukung juga dapat memperburuk situasi (Berry dalam Gunawan, 2022). Kecemasan akademik merupakan hambatan umum dalam belajar yang dapat mengganggu fokus, menurunkan kepercayaan diri, dan berdampak negatif pada prestasi siswa.

Kecemasan akademik menimbulkan dampak terhadap pola belajar siswa, dampak yang timbul dari kecemasan akademik adalah pada kemampuan dan prestasi belajar siswa. Selain itu, tingkah laku, tidak disukai oleh teman, keyakinan diri yang buruk, gangguan konsentrasi, dan kesulitan untuk membuat konsep dan memecahkan masalah (Gunawan,2022:113). Penyebab dari kecemasan akademik bisa terjadi berdasarkan dari diri sendiri atau faktor internal yaitu dari pola pikir atau yang disebut dengan distorsi kognitif. Dalam perjalanan kurangnya rasa kepercayaan diri dan *self care* dapat menjadi faktor tambahan dalam meningkatnya kecemasan akademik pada siswa. Keyakinan diri yang kuat akan membantu siswa menyelesaikan tugas-tugas yang sulit dan meningkatkan hasil belajar mereka karena siswa akan melihat tugas-tugas tersebut sebagai tantangan yang harus dilewati, yang memungkinkan mereka untuk memaksimalkan kemampuan mereka sambil mengurangi stres (Shamdani et al dalam Jumeiyanti dkk, 2021). Demikian juga yang ditemukan oleh Hurley (dalam Amelia, dkk, 2024) penerapan *self care* yang teratur dapat mengurangi efek buruk dari kecemasan yang terdiri dari stress, gangguan tidur, kelebihan berat badan, dan membangun fokus. Contoh dari dampak distorsi kognitif yang menimbulkan kecemasan belajar seperti, siswa yang pernah mendapatkan nilai yang buruk saat ujian menjadi tidak percaya diri karena

menganggap akan mengalami kegagalan yang sama saat melakukan ujian berikutnya.

Hasil observasi awal yang dilakukan dengan metode observasi dengan guru BK di SMK Negeri 1 Singaraja pada tanggal 28 Agustus 2024 menunjukkan bahwa beberapa siswa di kelas 11 mengalami kecemasan akademik. Beberapa siswa bahkan menolak ujian karena mengalami trauma selama SMP. Dari hasil observasi dapat dilihat ada beberapa gangguan yang dialami siswa yang sesuai dengan indikator yang dialami seperti ada siswa yang mengalami gejala kecemasan somatik, seperti siswa sering merasa denyut jantung yang tidak teratur saat ada tugas dan nafas yang terasa sesak. Kecemasan yang melibatkan gerakan secara sadar dikenal sebagai somatik. Lalu meliputi emosional siswa yang berhubungan dengan emosi siswa seperti siswa ketakutan dan gelisah sebelum menjalani ujian maupun ujian praktek. Dari segi kognitif atau pola pikir siswa sering kali mengalami kecemasan seperti konsentrasi yang terganggu, rasa khawatir yang berlebihan, dan siswa sering sekali suka melamun atau termenung yang diakibatkan karena tugas dan ujian yang diterima oleh siswa. Dari segi tingkah laku siswa yang memiliki kecemasan secara akademik seringkali menghindar jika diberikan tugas saat kerja kelompok, menghentikan pekerjaan yang telah diberikan oleh tenaga pendidik.

Guru BK kerap menerima laporan dari wali kelas maupun tenaga pendidik mata pelajaran mengenai ketidakhadiran siswa di kelas atau saat ujian. Mereka juga melaporkan bahwa beberapa siswa sengaja membolos supaya tidak mengikuti ujian atau mata pelajaran tersebut. Akibatnya, siswa tersebut dipanggil dan menyatakan ketidaksiapan dan rasa gagal mereka. Ada juga siswa yang mengalami kepanikan

saat mengerjakan tugas. Siswa yang mengalami kecemasan akademik dilatar belakangi dengan distorsi kognitif, ada beberapa bentuk distorsi kognitif yang sering dialami oleh siswa contohnya, *overgeneralisasi* dan *mental filter*.

*Overgeneralisir* adalah distorsi yang dilakukan dengan cara menarik kesimpulan dari satu peristiwa dan menggunakan kesimpulan tersebut dalam segala kesempatan yang sama, dalam yang terjadi pada siswa sering kali langsung menyimpulkan bahwa akan gagal dalam ujian dikarenakan pernah mengalami kegagalan sebelumnya. *Mental filter* adalah kebalikan dari *overgeneralisasi*, orang dengan distorsi ini cenderung berfokus pada satu sisi eksklusif dan melupakan hal-hal lain, pada siswa hal ini terjadi karena pernah mendapatkan pengalaman buruk saat ujian dikarenakan mendapatkan komentar yang kurang baik dari gurunya sehingga membuat siswa tidak merasa nyaman dengan pelajaran tersebut.

Terdapat beberapa penanganan yang telah dilakukan guru BK, seperti melakukan pemanggilan terhadap siswa bersangkutan, melakukan konseling pribadi yang dilakukan dengan cara mempertanyakan permasalahan pada siswa tentang permasalahan yang dialami, memberikan afirmasi positif pada siswa. Namun dalam perjalanannya, seringkali beberapa tindakan yang telah dilakukan guru BK tetap kurang membantu siswa dalam penanganan distorsi kognitif. Pendekatan kognitif digunakan dalam penelitian ini untuk menangani distorsi kognitif dengan memfokuskan pada perubahan pola pikir melalui pelatihan, pengembangan keterampilan, dan teknik kognitif lainnya (Mappiare,2006).

Teknik restrukturisasi kognitif yakni salah satu jenis strategi modifikasi pikiran yang digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik yang disebabkan oleh distorsi kognitif. Ini membantu klien mengubah pikiran negatif mereka tentang

situasi yang mereka hadapi (Dharsana,34:2014). Berdasarkan hasil penelitian Keli (dalam Maria,2020) disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan akademik siswa SMP dalam bimbingan belajar, terbukti dari hasil penelitian yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan. Menurut David (2018) bahwa pendekatan kognitif behavior dalam *Academic Anxiety* Sebagai Pengaruh Distorsi Kognitif yang dilakukan dengan menggunakan terapi musik dan pendekatan kognitif behavioral dinyatakan perilaku maladaptif yang timbul yang disebabkan dari distorsi kognitif menunjukan penurunan (David,2018).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dengan mempertimbangkan konteks masalah sebelumnya, beberapa masalah dapat diidentifikasi:

- 1.2.1. Kurangnya kemampuan siswa dalam menanggulangi kecemasan akademik yang diakibatkan dari distorsi kognitif.
- 1.2.2. Pengaruh restrukturisasi kognitif yang dapat memberikan dampak pada penanganan kecemasan akademik.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Permasalahan efektivitas restrukturisasi kognitif dalam penanganan kecemasan akademik adalah fokus penelitian atau batasan masalah.

## **1.4 Rumusan Masalah**

- 1.4.1. Bagaimana pengaruh konseling kognitif teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani kecemasan akademik pada proses belajar siswa kelas XI PH F di SMK Negeri 1 Singaraja?

1.4.2. Apakah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa dalam menangani kecemasan akademik siswa kelas XI PH F di SMK Negeri 1 Singaraja?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan membuktikan efektivitas restrukturisasi kognitif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa kelas XI PH F SMK Negeri 1 Singaraja.

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang metode kognitif dalam mengatasi kecemasan akademik siswa.
- b) Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman mengenai pendekatan dan metode restrukturisasi kognitif di sekolah.

### 1.6.2 Manfaat praktis

- a) Manfaat bagi guru BK

Guru bimbingan konseling (BK) dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk lebih memahami, merencanakan, dan mengatasi distorsi kognitif dalam konseling kognitif, sehingga meningkatkan efektivitas pelaksanaannya.

- b) Manfaat bagi siswa

Dapat mengetahui pemahaman konseling kognitif lebih dalam lagi dan diharapkan siswa dapat mengimplementasikan perilaku-perilaku sesuai

dalam konseling sehingga dapat mengentaskan perilaku negatif pada remaja.

c) Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan wawasan dan keterampilan peneliti dalam bidang bimbingan konseling.

