

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang diselenggarakan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta aktivitas pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif mengembangkan potensi diri, (Luneto, 2019:17). Pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan potensi individu serta membentuk karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan masyarakat. Dalam konteks ini, sekolah berperan sebagai lembaga formal yang dapat dioptimalkan untuk mewujudkan cita-cita pendidikan nasional. Di lingkungan sekolah, proses pembelajaran berlangsung melalui kegiatan belajar mengajar yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa. Dalam pelaksanaan proses tersebut, terdapat pembagian peran yang jelas antara guru dan siswa.

Idealnya, siswa memiliki tugas utama untuk belajar, sedangkan guru bertugas sebagai pengajar sekaligus pembimbing. Siswa diharapkan mampu menunjukkan prestasi yang optimal serta perkembangan dalam mengelola kecemasan, karena pada dasarnya tanggung jawab utama dalam belajar berada pada diri siswa sendiri. Dalam kondisi ideal tersebut, siswa dapat menghadapi tantangan belajar dengan kesiapan mental dan emosional yang baik, tanpa terhambat oleh gangguan psikologis seperti kecemasan. Namun, meraih hasil belajar yang maksimal bukanlah hal yang mudah karena mempengaruhi faktor internal maupun eksternal.

Salah satu kondisi yang sering dialami siswa adalah kecemasan belajar, yaitu kondisi emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan keprihatinan saat menghadapi proses pembelajaran. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif.

Kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi siswa, menurunkan semangat dan motivasi belajar, serta menghambat kemampuan berpikir positif yang pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang mengampu kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja, diketahui bahwa sekitaran 88,73% peserta didik di kelas VIII menunjukkan ketidaknyamanan dalam proses belajar yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Ketidaknyamanan tersebut memicu munculnya kecemasan sehingga siswa kesulitan untuk berkonsentrasi selama pembelajaran berlangsung, cenderung menghindari tugas, merasa cemas saat menghadapi ujian atau ketika ditunjuk oleh guru, serta kurangnya percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Kecemasan belajar ini tercermin dari perasaan khawatir, takut, dan keprihatinan terhadap situasi tertentu. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan belajar tersebut melalui layanan yang tepat dan terarah.

Upaya guru BK dalam mengatasi kecemasan belajar sejauh ini dilakukan melalui koordinasi dengan wali kelas, namun belum berjalan secara efektif. Oleh karena itu, upaya untuk menurunkan kecemasan belajar sangat penting dilakukan oleh Guru BK karena permasalahan tidak diberikan penanganan, hal tersebut akan memengaruhi konsentrasi, keyakinan diri, serta menimbulkan reaksi fisik dan

perilaku menghindar, yang secara keseluruhan dapat menghambat proses dan hasil belajar. Apabila permasalahan ini tidak ditangani, maka akan memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta menimbulkan perilaku menghindar yang dapat menghambat proses belajar.

Kecemasan belajar adalah perasaan yang bercampur antara ketakutan, kekhawatiran, dan keprihatinan terhadap masa depan, tanpa adanya penyebab yang jelas untuk kekhawatiran tersebut, (dalam Mahtumi, 2020:96). Berdasarkan uraian permasalahan di atas, adapun faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan belajar.

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan belajar berasal dari dalam diri (internal) dan dari lingkungan sekitar (eksternal), (Apriani et al., 2021). Faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti kurangnya kemampuan mengelola fokus saat pembelajaran, kecenderungan menghindari tugas, perasaan cemas ketika harus menghadapi ujian atau ditunjuk guru, serta rendahnya kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapat. Pola pikir negatif terhadap kemampuan diri atau situasi belajar dapat memperkuat kecemasan dan menghambat proses pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan belajar, khususnya hubungan siswa dengan guru dan suasana kelas. Misalnya, gaya mengajar guru yang terlalu kaku, ekspresi yang kurang bersahabat, atau sikap yang dianggap menekan, dapat membuat siswa merasa tidak nyaman, bahkan takut untuk aktif bertanya atau mengemukakan pendapat saat belum memahami materi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan belajar merupakan kondisi yang perlu mendapat perhatian serius.

Kecemasan belajar adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan. Kondisi ini tentunya tidak bisa dibiarkan berlarut-larut, mengingat masa SMP

merupakan periode penting dalam perkembangan kognitif dan emosional siswa. Jika kecemasan belajar ini dibiarkan, maka dapat berdampak negatif terhadap proses dan hasil belajar siswa, seperti menurunnya motivasi, prestasi, serta meningkatnya perilaku menghindar terhadap tugas-tugas akademik. Apabila kecemasan belajar tidak ditangani dengan tepat, siswa akan semakin tertinggal dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat untuk membantu siswa mengelola dan meredakan kecemasan belajar yang mereka alami. Adapun salah satu metode yang dapat digunakan adalah kognitif behavioral.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk menurunkan kecemasan belajar adalah menggunakan konseling kognitif behavioral. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa permasalahan emosional, termasuk kecemasan, berawal dari proses kognitif atau pola pikir individu yang negatif. Pikiran yang bersifat negatif akan memengaruhi respons emosional sehingga memunculkan kecemasan, yang kemudian tercermin dalam perilaku individu. Dengan demikian, perubahan perilaku dalam pendekatan kognitif behavioral diawali dengan memperbaiki proses berpikir atau kognitif yang menjadi sumber munculnya masalah. Behavioral adalah metode psikoterapi yang disusun secara sistematis dan berfokus pada pencapaian tujuan tertentu, (Procyshyn, 2024:292). Pendekatan ini membantu mengubah persepsi negatif menjadi positif serta memperbaiki cara berpikir siswa. Dengan demikian, pendekatan konseling kognitif behavioral bertujuan untuk membantu siswa dalam mengevaluasi pandangan dan perilaku mereka, sehingga persepsi atau sikap negatif dapat dirubah menjadi pandangan atau perilaku yang lebih positif. Oleh karena itu, dalam pendekatan kognitif behavioral peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif karena teknik ini berfokus pada perubahan pola pikir

negatif menjadi lebih positif. Perubahan pada proses kognitif tersebut diharapkan dapat mengurangi kecemasan sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang lebih positif.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Restrukturisasi kognitif adalah suatu teknik yang berfokus pada pengubahan pikiran negatif ke dalam bentuk pikiran yang lebih positif, (Fitriani & dkk, 2023). Tujuannya adalah menggantikan dan mengoreksi keyakinan atau pemikiran negatif dengan keyakinan yang lebih positif. Jika pemikiran negatif dibiarkan tanpa intervensi, hal ini dapat berdampak pada emosi dan perilaku seseorang, serta berpotensi menimbulkan tekanan psikologis (Sari, 2020). Sejumlah penelitian mendukung efektivitas pendekatan ini dalam konteks pendidikan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hartati & dkk, 2024 Pendekatan *Cognitive Behavioral* terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan belajar pada siswa SMPN 9 Mataram. Hasil uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan, sehingga hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian, *Cognitive Behavioral* dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu siswa mengelola kecemasan dalam proses pembelajaran langsung. Sementara itu, Lismawati dan Prasetiawan (2022) menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terbukti dapat menurunkan kecemasan belajar melalui perubahan pola pikir yang negatif menjadi lebih positif. Keunggulan dari penerapan teknik restrukturisasi kognitif pada individu yang mengalami kecemasan belajar terletak pada kemampuannya dalam mengoreksi keyakinan positif serta pikiran negatif yang dimiliki oleh individu. Teknik restrukturisasi kognitif ini bertujuan untuk membantu siswa mengubah cara berpikir yang keliru dan menantang asumsi-

asumsi yang negatif yang menjadi sumber kecemasan. Proses ini dilakukan dengan mendorong individu untuk menyadari bahwa perubahan perilaku yang efektif hanya dapat tercapai apabila mereka bersedia terlibat aktif dalam mengeksplorasi serta memahami pikiran dan perasaan yang memengaruhi respons mereka terhadap situasi tertentu.

Sejalan dengan penjelasan tersebut, sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas teknik ini. Selanjutnya penelitian dilakukan oleh (Rufaidah & Karneli, 2020) bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling perorangan terbukti efektif dalam mereduksi gangguan kecemasan klien. Teknik ini membantu klien mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, yang berdampak pada perubahan perilaku dan pemikiran mereka. Penelitian oleh (Lismawati & Prasetiawan, 2022) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* Teknik ini efektif dalam mereduksi kecemasan belajar dengan mengubah pemikiran yang salah atau negatif. Melalui pendekatan ini, konselor membantu peserta didik mencari alternatif pemikiran yang lebih positif, sehingga mereka dapat mengembangkan cara pandang dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi situasi cemas. Adapun penelitian dilakukan oleh (Keli, 2020) bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan belajar pada siswa kelas VIII B di SMP Negeri 21 Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas, kecemasan belajar yang dialami siswa SMP Negeri 1 Singaraja memerlukan penanganan yang tepat dan terarah. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah konseling kognitif behavioral dengan teknik

restrukturisasi kognitif. Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diatas, terdapat beberapa masalah yang perlu di identifikasi.

1. Kecemasan belajar masih dialami oleh peserta didik di SMP Negeri 1 Singaraja
2. SMP Negeri 1 Singaraja belum pernah menerapkan layanan konseling secara khusus untuk menangani siswa yang mengalami kecemasan belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, kecemasan belajar merupakan isu yang kompleks. Namun, mengingat keterbatasan waktu, sumber daya, dan ruang lingkup, penelitian ini difokuskan pada kajian yang lebih terarah, yakni untuk mengkaji efektivitas pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan konseling kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan belajar pada siswa SMP Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

pada hasil peneliatan adapun harapan yang akan dapat memberikan manfaat yakni sebagai berikut:

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan pendekatan kognitif behavioral dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan belajar siswa.

b. Secara praktisi

1. Sekolah

Dengan penelitian ini, lembaga sekolah dapat mengimplementasikan hasilnya dalam menangani setiap permasalahan yang muncul di bidang pembelajaran, sehingga memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan pendekatan dan strategi pendidikan yang lebih efektif sesuai kebutuhan siswa.

2. Guru BK

Dapat menambah pengetahuan baru tentang layanan konseling dengan pendekatan kognitif behavioral menggunakan teknik restrukturisasi dan mengetahui bagaimana cara menerapkan saat melakukan proses layanan konseling.

3. Siswa

Dengan penelitian ini siswa dapat menambah informasi serta pengetahuan mengenai bagaimana cara menurunkan kecemasan belajar. Sehingga diharapkan siswa dapat menerapkan apa yang telah dilakukan selama sesi konseling.

4. Orang Tua

Penelitian ini dapat orang tua dapat sebagai pertimbangan untuk memberikan motivasi dan aturan yang orang tua bisa lakukan untuk mewujudkan mimpi dan harapan anaknya.

5. Peneliti Lain

Dapat mengembangkan atau memodifikasikan layanan konseling dengan pendekatan kognitif behavioral menggunakan teknik restrukturisasi sesuai dengan penelitian di lapangan.

