

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Peserta didik seharusnya siap menerima Pelajaran Ketika menghadapi proses belajarnya. Kegiatan belajar di dalam kelas dirancang secara menyeluruh untuk mendukung pembelajaran siswa Ketika di sekolah. Namun dalam praktiknya, banyak siswa mengalami hambatan yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Salah satu kendala yang paling sering muncul adalah masalah kecemasan akademik.

Pada masa remaja, saat sedang menghadapi ujian atau tes siswa sering mengalami kecemasan. Gejala yang umum terlihat meliputi rasa gugup, ketegangan, kegelisahan, serta kesulitan untuk berkonsentrasi. Banyak siswa cenderung menghindari aktivitas tersebut. Kecemasan ini disebabkan oleh pikiran-pikiran negatif yang mengganggu, ditambah dengan beberapa gejala kegiatan fisiik, seperti mengubah kebiasaan tidur, ketegangan, mengalami lelah fisik, serta kesulitan berkonsentrasi. Maka dari itu, peserta didik seringkali menghindar saat menghadapi ujian atau tes, karena takut mendapatkan hasil yang jelek yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap beberapa siswa, banyak di antara mereka yang cenderung menghindari permasalahan yang terjadi karena rasa cemas yang berlebihan. Beberapa siswa bahkan sering membolos sekolah, merasa tertekan, dan dihantui oleh pikiran negative. Mereka merasa tidak mampu menyelesaikan mata Pelajaran yang diberikan di sekolah serta mengalami perubahan fisik seperti berkeringat dingin, ketegangan, jantung berpacu lebih cepat dari biasanya, dan sulit dalam berkonsentrasi. Kondisi ini menimbulkan beban pikiran yang berat, sehingga siswa kesulitan menyelesaikan Pelajaran dengan baik. Bahkan, saat menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah (PR) mereka pun masih merasakan kesulitan walaupun guru telah menyampaikan materi dengan jelas. Gejala yang ditimbulkan dari rasa kecemasan ini, rasa kurang nyaman yang dialami oleh peserta didik dan cenderung berprasangka buruk selama kegiatan belajar, meragukan kemampuan dirinya, dan seringkali mengabaikan kegiatan akademik.

Beberapa factor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik menurut hasil penelitian Istiantoro (2018) antara lain: 1) Faktor pribadi, yang meliputi rasa cemas yang mengganggu, kurangnya kemampuan siswa untuk beradaptasi, bersamaan dengna

kebiasaan belajar kurang baik; 2) Faktor keluarga, meliputi adanya sikap orangtua yang otoriter, orangtua kurang memberikan pengawasan, masalah dalam lingkungan keluarga, dan harapan orang tua yang tidak realistis; 3) Faktor social, seperti penolakan dari lingkungan, diskriminasi, serta persepsi siswa yang keliru terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajar mereka; dan 4) Faktor kelembagaan, yang mencakup adanya kompetensi antar siswa, hubungan yang kurang harmonis antara siswa dan guru, serta fasilitas sekolah yang tidak memadai..

Gejala kecemasan akademik yang diidentifikasi pada beberapa siswa di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari dkk. (2016) mengenai stress akademik. Temuan dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa sering kali dipicu oleh pemikiran negative mereka terhadap tuntutan atau kondisi akademik yang dihadapi. Ketika para siswa melihat tanggung jawab akademik mereka sebagai beban, mereka cenderung merasakan rasa cemas dan tidak pasti saat harus mengikuti kegiatan pelajaran, baik di rumah maupun di sekolah. Peserta didik yang mengalami stress akademik biasanya ditunjukkan empat tanda utama, yaitu perilaku, pikiran, emosi, dan gejala fisik.

Solusi untuk masalah ini sangat penting, mengingat perlunya Upaya dalam membantu peserta didik menghadapi rasa cemas akademik mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Adamas (2021) menunjukkan bahwa Teknik photovoice dapat mengurangi kecemasan akademik. Teknik ini memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi dan mengungkapkan kecemasan yang mereka alami dalam konteks kelompok konseling. Dengan menggunakan foto-foto yang kaya akan makna dan menuliskan deskripsi terkait, siswa dapat mengekspresikan berbagai bentuk kecemasan seperti ketidakjelasan informasi yang diberikan oleh guru, rasa gugup saat memasuki ruang ujian, tangan yang bergetar dan berkeringat saat harus melakukan presentasi, serta kesulitan mempertahankan focus di kelas atau perpustakaan yang sering kali membuat mereka terus melihat jam, tidak dapat menjauhkan diri dari ponsel pintar, atau bermain-main dengan alat tulis, hingga akhirnya kehabisan waktu saat ujian karena terlalu terfokus pada soal-soal lainnya.

Zulaifi (2022) menyatakan bahwa Teknik berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) dapat mengurangi Tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Siswa dapat mengatasi kecemasan akademik mereka dengan memfokuskan pikiran pada hal-hal yang lebih baik asalkan mereka secara konsisten membicarakan kepada diri mereka sendiri dengan menggunakan komentar-komentar yang membangun.

Rasa cemas akademik yang diteliti oleh peneliti ini diaas melalui Teknik restrukturisasi kognitif dalam konteks layanan bimbingan kelompok. Metode ini dipilih karena menganggap bahwa perilaku maladaptive sering kali muncul akibat keyakinan atau pandangan yang keliru. Teori dari Teknik restrukturisasi kognitif menyatakan bahwa emosi dan perilaku sosial dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak realistis. Dengan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup, individu bisa lebih baik mengatasi emosi dan akar permasalahannya. Melalui penerapan Teknik restrukturisasi kognitif dalam lingkungan kelompok, masalah rasa cemas bisa dikelola dengan efektif, dengan cara mengubah pikiran negative menjadi positif. Hal ini dapat menciptakan perspektif yang lebih netral atau positif, yang pada gilirannya membantu memperbaiki perilaku yang bermasalah atau negative.

Yuniarti (2022) menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *self-management* untuk mengatasi rasa cemas akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dapat mengenali perasaan cemas yang mereka alami. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh kurangnya minat peserta didik terhadap kegiatan belajar, yang pada gilirannya membuat mereka menjadi kurang peduli terhadap proses Pendidikan. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *self-management*, siswa diberikan berbagai saran motitatif. Hal ini berfungsi sebagai dorongan bagi siswa untuk memahami Tindakan yang perlu dilakukan, sehingga mereka lebih bersedia untuk mengkomunikasikan kekhawatiran mereka melalui catatan yang telah dibuat.

Rizal dkk. (2022) menerapkan Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan efikasi siswa. Penelitian ini dimulai dengan memberikan pretest dan diakhiri dengan posttest. Melalui tahapan Teknik restrukturisasi kognitif yang telah diberi, peneliti menemukan bahwa metode ini dapat membantu siswa yang mengalami efikasi diri rendah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisayana dan rekan-rekannya (2014) yang digunakannya Teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan ketahanan peserta didik. Hasil refleksi menunjukkan bahwa melalui konseling kognitif dan Teknik restrukturisasi kognitif, siswa bisa meningkatkan resiliensi mereka baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Beberapa tindakan yang ditunjukkan antara lain adalah kemampuan mengendalikan emosi, mengatur keinginan, memiliki semangat, memandang masalah sebagai tantangan, serta mampu dibedakan antara resiko yang realistis dan yang tidak realistis.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti mempunyai rasa ketertarikan untuk melaksanakan penelitian yang mengkaji masalah-masalah rasa cemas akademik yang dialami oleh peserta didik. Penelitian ini berjudul “**Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa**”.

2. Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian ini tetap terfokus dan mendorong diskusi yang relevan guna mencapai tujuan yang diinginkan, diperlukan pembatasan masalah. Batasan ini berfungsi dalam menghindari kesalahan atau memperluas topik yang tidak diinginkan. Masalah yang berkaitan dengan keterbatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

“Mengidentifikasi seberapa efektif layanan bimbingan kelompok yang menggunakan Teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi rasa cemas akademik siswa”.

3. Rumusan Masalah

Dengan pertimbangan terkait latar belakang yang telah dijelaskan, permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimana efektifitas layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi rasa cemas akademik siswa?”.

4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan paparan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah mengukur keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengatasi rasa cemas akademik siswa.

5. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan manfaat teoritis dan praktis berikut:

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan melakukan kemajuan yang signifikan dalam ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang pendidikan yang berkaitan dengan bimbingan kelompok dan konseling.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Sekolah

Memberikan layanan bimbingan kelompok dapat membantu dalam mengurangi rasa kecemasan, yang merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa.

2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan untuk mengembangkan, melakukan dan menerapkan layanan bimbingan kelompok disekolah untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti dimasa yang akan datang, penelitian ini diharapkan mampu menjadi ilmu yang berguna. Termasuk penelitian yang akan dikaji yang memiliki topik serupa di penelitian mereka.

6. Definisi Operasional Variabel

Penjelasan mengenai definisi operasional pada penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

a. Bimbingan Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif

Bimbingan kelompok dalam Teknik restrukturisasi kognitif adalah layanan yang dirancang untuk membantu peserta didik melalui dinamika kelompok dalam mengubah pemikiran negative peserta didik menjadi pemikiran yang positif. Proses ini meliputi beberapa tahapan, yaitu: 1) Mengumpulkan informasi mengenai permasalahan yang dihadapi oleh siswa; 2) Membantu siswa untuk mengevaluasi keyakinan diri mereka; 3) Membimbing siswa untuk mengevaluasi keyakinan diri mereka dengan menggunakan pemikiran yang logis; dan 4) Membantu siswa dalam mengubah keyakinan diri mereka menjadi lebih positif.

b. Kecemasan Akademik

Rasa cemas akademik adalah respons yang dialami oleh setiap orang, baik yang muda maupun yang tua. Rasa cemas ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu kecemasan patologis dan gangguan rasa cemas yang disebabkan oleh stress akut. Dalam konteks Pendidikan, rasa cemas akademik muncul karena kekhawatiran siswa akan kemungkinan kegagalan dalam belajar yang sering kali dipicu oleh harapan orang tua serta reaksi biokimia yang muncul saat menghadapi tugas akademik. Ada beberapa indikator yang dapat menunjukkan adanya kecemasan akademik, antara lain: 1) perubahan fisik, seperti berkeringat, detak jantung yang cepat, dan tangan yang gemetar; 2) perubahan psikologis, seperti rasa khawatir,

ketakutan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi; serta 3) perubahan perilaku, seperti kurangnya rasa percaya diri dan kecenderungan untuk menghindari tugas-tugas.