

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I ini menguraikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat serta struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan saat yang penting dalam perjalanan kehidupan individu. Menurut Santrock pada masa ini terjadi proses transisi atau perpindahan dari masa anak menuju dewasa, yang melibatkan berbagai perubahan kognitif, dan sosial emosional (Santrock, 2008). Seperti perubahan pola pikir, emosi yang tiba-tiba dan meledak-ledak, merasa hubungan pertemanan sangat penting, dan pengaruh pertemanan yang sangat tinggi.

Menurut Erikson masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual (Kann, 2008, hlm. 212). Pandangan yang dijelaskan ini sesuai dengan pendapat dari Steinberg, yaitu remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, mereka berfikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya (Peachmann,dkk, 2005, hlm. 202).

Dalam proses perkembangannya, remaja mengalami berbagai tekanan baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitar. Tekanan tersebut muncul sebagai akibat dari berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Sebagian besar remaja mungkin akan menghadapi berbagai hambatan dalam proses perkembangannya, yang cenderung dapat mengganggu kesehatan fisik dan emosi.

Hakikatnya berbagai hambatan yang dialami remaja merupakan manifestasi dari stress, diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik (Nurlela, 2013, hlm. 1). Seperti yang diungkapkan oleh Hall bahwa masa ini bahkan dipandang sebagai periode

Wulan Desi Sari, 2016

**PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK
MENGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“*badai dan tekanan*” atau “*strom & stress*” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan dalam diri (Taiwo, 2010, hlm.16).

Walker pada tahun 2002 melakukan penelitian pada 60 orang remaja, penelitian tersebut mengungkapkan :

Bahwa penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Sebagai salah satu contoh tekanan yang sering terjadi pada remaja adalah adanya tekanan di sekolah. Remaja saat di sekolah merupakan peserta didik yang merasakan berbagai tekanan yang terjadi di sekolah. Tekanan yang dirasakan adalah rasa kurang nyaman dalam proses akademik. Ketidaknyamanan yang dirasakan tersebut menimbulkan kecemasan dalam diri sehingga peserta didik menjadi tidak dapat berkonsentrasi dalam aktivitas akademik di sekolah.

Perasaan tidak nyaman tersebut dapat timbul karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi peserta didik. Tuntutan ini dapat berupa pekerjaan rumah, tuntutan belajar di sekolah yang padat, jam pelajaran yang sangat padat. Perubahan kurikulum dan sistem dalam pendidikan yang menuntut anak untuk lebih aktif dan kreatif juga menambah tekanan pada peserta didik. Lebih lanjut lagi dijelaskan tuntutan yang harus dipenuhi oleh peserta didik, dijelaskan dalam standar kompetensi lulusan Pmendiknas Nomor 23 Tahun 2006, yang menyatakan bahwa lulusan SMA hendaknya :

(1)Memiliki kemampuan mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya, (2) menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan dan pekerjaannya (3) menunjukkan cara berpikir logis, kritis dan inovatif dalam mengambil keputusan, (4) menunjukkan sikap kompetitif untuk mendapatkan hasil yang baik, (5) memiliki kemampuan menganalisis, dan memecahkan masalah kompleks, (6) menghasilkan karya kreatif, baik individu atau kelompok, (7) menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk mengikuti pendidikan tinggi.

Wulan Desi Sari, 2016

**PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK
MENGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi oleh peserta didik di usia remaja semakin menambah tekanan yang dirasakan dalam dirinya.

Kompleksitas permasalahan serta kehidupan yang penuh dengan tantangan, tekanan dan persaingan tersebut sangat mungkin dihadapi oleh peserta didik hal inilah sebagai salah satu yang mendorong munculnya kecemasan akademik, yaitu suatu kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi ketika proses akademik berlangsung (Greenberg, 2002, hlm. 132).

Kecemasan akademik akan terjadi jika peserta didik merasa tidak mampu melaksanakan berbagai aktifitas akademik dengan baik dan sesuai. Aktifitas belajar yang tinggi, banyaknya tuntutan tugas, rentang waktu belajar di kelas yang lebih lama, banyaknya tugas rumah yang harus diselesaikan dapat menimbulkan kecemasan akademik bagi peserta didik. Kecemasan akademik hanya muncul pada berbagai aktifitas yang berhubungan dengan akademik, seperti berbicara di depan kelas, berdiskusi, mengerjakan tugas sekolah, dan ketika menghadapi ujian.

Fenomena kecemasan akademik pada peserta didik dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Zaini, Dkk pada tahun (2010) di SMPN 22 Padang memperoleh hasil yaitu tingkat kecemasan peserta didik dalam mempertahankan prestasi 72,9% pada kategori tinggi, 18,8% kategori sedang dan 8,3% berada pada kategori kurang cemas. Jadi dari penelitian Zaini, dkk ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa pada gejala fisik dalam mempertahankan prestasi berada dalam kategori cukup cemas karena masih banyak peserta didik yang membutuhkan dorongan dari guru pembimbing, orang tua serta guru mata pelajaran.

Menurut Ottens mengungkapkan peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut (Ottens, 1991, hlm. 5) :

Kekhawatiran yang tidak beralasan, dialog yang maladaptive, pengertian dan keyakinan yang salah, perhatian yang menurun akibat pengganggu eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), perhatian menurun akibat pengganggu internal (kekhawatiran, malamun, reaksi fisik), otot tegang, berkeringat, jantung berdetak kencang, tangan gemetar, prokrastinasi akademik dan kecermatan yang berlebihan. Apabila kondisi tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka peserta didik tidak akan mampu mencapai prestasi akademik yang telah ditargetkan.

Menurut Tobias mengungkapkan peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam penginstruksian informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang' (Matthews, dkk, 2000, hlm. 272). 'Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori' (Noveh-Benjamin, Matthews, dkk, 2002, hlm. 272). Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zeidner mengungkapkan bahwa kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, working memory dan retrieval (Matthews, dkk, 2002, hlm. 272).

Kecemasan akademik dapat membuat peserta didik tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar, selain itu kecemasan juga membuat nilai prestasi peserta didik menjadi menurun. Dampak dari kecemasan akademik yang terjadi pada peserta didik akan menghambat proses belajar yang terjadi, sehingga perlu untuk diatasi melalui intervensi bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek akademik.

Permasalahan kecemasan akademik pada peserta didik memerlukan upaya bantuan yang tepat. Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dari pendidikan memiliki peran penting dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki peserta didik, dalam tahap perkembangan potensi dirinya. Upaya bimbingan dan konseling diberikan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang terjadi pada peserta didik berkaitan dengan aktivitas akademiknya seperti mengerjakan tugas, berbicara di depan kelas, mengikuti pelajaran tambahan, berdiskusi dengan teman, dan lain sebagainya.

Bidang bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam permasalahan akademik adalah bimbingan dan konseling akademik. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf bahwa bimbingan dan konseling akademik adalah proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar, dan memecahkan masalah-masalah belajar atau akademik (Yusuf, 2009, hlm.51).

Bimbingan dan konseling akademik dapat diberikan secara tepat dan menyeluruh kepada peserta didik. Tepat berarti layanan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik. Menyeluruh berarti dapat melayani seluruh kebutuhan dalam proses perkembangan peserta didik. Sehingga permasalahan peserta didik yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi akan teratasi dan tidak akan menghambat dalam proses akademik di sekolah.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah akademik peserta didik adalah layanan responsif. Hal ini karena kecemasan akademik berhubungan dengan cara berpikir peserta didik yang tidak logis. Sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap proses belajar, baik dalam segi perasaan dan tindakan yang diperlihatkan oleh peserta didik.

Menurut Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan (Ottens, 1991, hlm.1).

Layanan yang diberikan kepada peserta didik agar dapat mengelola stimulus yang datang dan merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif adalah layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif ini termasuk ke dalam pendekatan kognitif perilaku. Restrukturisasi kognitif ini memiliki tujuan untuk memperbaiki pemikiran yang negatif dalam diri dengan mengidentifikasi dan menguji pikiran maladaptif. Dengan restrukturisasi kognitif ini dapat membantu peserta didik untuk memiliki pola pikir dan perilaku yang baik dan sesuai.

Konseling kognitif perilaku merupakan perpaduan antara konseling kognitif dan konseling perilaku. Perilaku merupakan hal yang nampak dan dapat “dipelajari”. Sedangkan teori kognitif melibatkan pikiran dan perasaan dimana perilaku tidak dapat mengidentifikasi atau mengukur secara terang-terangan. Teori kognitif lebih membahas mengenai struktur kognitif dan kondisi internal sebagai alasan untuk berperilaku.

Pada dasarnya meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui proses stimulus-kognisi-respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif manusia dijadikan factor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak (Oemarjoedi, 2003, hlm.6).

Konseling kognitif perilaku diartikan sebagai pendekatan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Intervensi yang dilakukan untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik berdasarkan pendekatan kognitif perilaku dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Restrukturisasi kognitif digunakan sebagai teknik bagi peserta didik yang mengalami kecemasan akademik untuk memonitor atau mengarahkan peserta didik dalam menentukan jalan pikirannya, sehingga peserta didik dapat berpikir logis dan positif. Pikiran tersebut sangat berpengaruh bagi peserta didik dalam perasaan dan tindakan yang akhirnya dapat menurunkan kecemasan akademik.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan yang dilamai peserta didik adalah layanan konseling, seperti yang diungkapkan oleh Mortenson menyebutkan bahwa “*counseling is the heart of the guidance program*”, yang berarti konseling merupakan inti dari program bimbingan (1964; Rochman , 2009, hlm. 3). Maka menunjukkan bahwa konseling sebagai alat yang penting dalam keseluruhan kegiatan program.

Program konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu peserta didik untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami dengan cara mengubah pola pikirnya yang irasional menjadi lebih rasional. Selain itu peserta didik juga mampu memberikan perubahan pada pola pikir dan perilakunya menjadi lebih baik dan dapat bekerjasama serta mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang dialaminya.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah “ Bagaimana Rancangan Program Konseling teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik SMA Negeri 2 Bandung”.

Wulan Desi Sari, 2016

PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK MENGGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan individu yang sudah memiliki kematangan pada segi kognitifnya. Peserta didik SMA berada dalam tahap perkembangan remaja yang dimana sudah memiliki kematangan kognitif (Yusuf,S, 2009, hlm. 195).

Menurut Makmun bahwa peserta didik SMA berada pada tahap meningkatnya kapasitas intelektual dimana persentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ seseorang mencapai 92% sejak usia 13 tahun (Makmun, 2000, hlm. 35). Artinya pada masa remaja terjadi peningkatan kapasitas intelektual serta perubahan kematangan intelektual yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual dalam diri. Tahap eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasi dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berfikir (Nurlaela, 2012, hlm. 6). Dengan demikian masa remaja merupakan masa yang penuh dengan potensi dalam pengembangan akademiknya.

Potensi yang dimiliki oleh remaja tersebut membuat orang-orang di lingkungan sekitarnya menaruh harapan akan keberhasilannya dalam pendidikan. Dalam pencapaiannya, peserta didik berusaha untuk mampu memberikan yang terbaik, mengerjakan dan menuntaskan berbagai tugas akademik yang harus diselesaikan. Peserta didik juga berusaha untuk tidak mengalami kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik, sehingga tugas yang terlalu banyak, tuntutan yang begitu tinggi, dan keterbatasan coping yang membuat beberapa peserta didik menjadi tidak mampu melakukan adaptasi yang menyebabkan peserta didik menjadi mengalami kecemasan dalam proses akademiknya.

Kecemasan akademik tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena akan merugikan peserta didik itu sendiri. Kecerdasan akademik akan mengganggu aktifitas belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan akan mengganggu perhatian peserta didik, working memory, dan retrieval (Zidner, (Metthews, dkk, 2000, hlm. 272)).

Bimbingan dan konseling seyogyanya dapat membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan akademik dengan efektif. Restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik dalam

Wulan Desi Sari, 2016

**PROGRAM LAYANAN KONSELING UMTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK
MENGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mereduksi kecemasan akademik. Restrukturisasi kognitif dapat membantu peserta didik yang mengalami kecemasan akademik dengan mengubah pola pikir peserta didik yang negatif terhadap kegiatan akademis menjadi lebih positif (Dobson & Dobson, 2010, hlm. 12). Menurut Ross berbagai solusi bisa diberikan melalui terapi perilaku, terapi kognitif, dan instruksi ruang kelas tradisional dalam berbagai teknik seperti *self affirmation*, relaksasi, dan restrukturisasi kognitif (Sherman, 2006, hlm. 5).

Berdasarkan identifikasi masalah mengenai kecemasan akademik. Teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya bimbingan dan konseling dalam mereduksi kecemasan akademik, maka rumusan masalah dalam penelitian dipaparkan sebagai berikut;

- 1) Bagaimana gambaran umum tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?
- 2) Bagaimana rumusan program konseling kelompok restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik pada peserta didik kelas X SMA negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan program bimbingan dan konseling restrukturisasi kognitif yang efektif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung tahun ajaran 2014/2015, sedangkan tujuan khususnya yaitu untuk menghasilkan data empirik tentang :

- 1) Gambaran umum kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun ajaran 2014/2015.
- 2) Rumusan program konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi acuan konseptual maupun teoritis yang dapat menambah wawasan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling, khususnya pengetahuan bimbingan dan konseling terkait dengan kecemasan akademik peserta didik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dapat dirasakan bagi pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling, sebagai berikut,

- 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan data mengenai gambaran kecemasan akademik peserta didik sebagai rujukan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik. Data penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Juga dapat memberikan kontribusi memberikan kiat-kiat mereduksi kecemasan akademik serta mengoptimalkan strategi yang digunakan dalam teknik restrukturisasi kognitif.
- 2) Bagi Peserta Didik. Dapat memperoleh informasi dan mampu mengenail gejala-gejala kecemasan akademik dan mampu mereduksi kecemasan akademik yang dialami peserta didik.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian dilakukan dalam lima bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan memaparkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.

Bab II kajian pustaka merupakan konsep-konsep/teori-teori dalam bidang yang dikaji, kerangka pemikiran merupakan tahapan yang harus ditempuh untuk merumuskan hipotesis dengan mengkaji hubungan teoritis antar variable penelitian.

Bab III metode penelitian memaparkan lokasi penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, proses pengembangan instrument, teknik pengumpulan data dan analisis data.

Bab IV hasil penelitian dan pembahasan menguraikan tentang pengolahan data, serta pembahasan hasil pengolahan data.

Bab V penutup terdiri dari kesimpulan, saran, dan penutup.