

PENGARUH PENGGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN BELAJAR SISWA SMP

Maria Wilhelmina Keli
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: riwinkeli@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test post test design* pada populasi 37 siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Surabaya. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, diperoleh 8 orang siswa. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan metode skala kecemasan belajar siswa yang dilakukan uji validitas butir diperoleh nilai signifikansi 0,00-0,05 dengan reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,601. Teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah analisis Uji T independen. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan belajar siswa SMP.

Kata kunci: *Kecemasan Belajar, Bimbingan Kelompok, dan Teknik restrukturisasi Kognitif*

ABSTRACT

This study aims to determine the significance of the effect of using group guidance services using cognitive restructuring techniques on student learning anxiety. This research was a pre-experimental study with one group pre-test post test design design in a population of 37 students of class VIII B of SMP Negeri 21 Surabaya. The research sample was determined using purposive sampling technique, obtained 8 students. The research data were collected using the student learning anxiety scale method which was tested for item validity and obtained a significance value of .00-.05 with Alpha Cronbach reliability of .601. The data analysis technique used by researchers is the independent T Test analysis. The findings of this study indicate that the use of cognitive restructuring techniques in group guidance significantly influences the learning anxiety of junior high school students.

Keywords: *Learning Anxiety, Group Guidance, and Cognitive Restructuring Techniques*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu jenis emosi yang dapat mengganggu dan memberikan pengaruh negatif pada proses belajar. Menurut Kelly (2012) kecemasan adalah perwujudan dari berbagai emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin, sehingga ia menjadi tidak tenang, khawatir dan takut terhadap sesuatu

yang tidak jelas atau tidak diketahui. Kecemasan belajar siswa adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu atau siswa yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas aktivitas yang beragam dalam situasi akademis, dimana ditandai adanya rasa takut, gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar sehingga pencapaian prestasi tidak dapat dicapai dengan optimal.

Penelitian yang dilakukan Yuni Purnawanti (2017) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan belajar ditandai dengan kondisi panik, takut akan melaksanakan ulangan maupun ujian kenaikan kelas. Siswa merasa tertekan ketika diberikan tugas oleh guru mata pelajaran. Dampak jika kecemasan siswa tidak diatasi akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan. Kecemasan yang berlebihan dapat memicu dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Kecemasan terjadi karena membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Siswa yang mengalami kecemasan berlebihan sebaiknya segera diatasi agar tidak terjadi hal-hal yang merugikan apalagi pada tingkat kecemasan yang tergolong berat.

Karakteristik kecemasan menurut Spielberger dan Sarason dalam Faisal (2009) yaitu kecemasan memiliki karakteristik sebagai sesuatu yang menakutkan, menyulitkan dan menantang, berkurangnya kemampuan dan keefektifan untuk mengatasi dan mengerjakan semua tugas yang dikerjakan kepadanya, kesulitan mengatasi dan mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan aktivitas kognitif, sulit untuk berkonsentrasi dalam menanggung berbagai konsekuensi dan resiko yang dihadapinya. Deffender dan Hazeleus dalam Ghufon & Risnawita (2010) menyatakan penyebab kecemasan meliputi kekhawatiran mengenai tentang dirinya sendiri, emosional reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar, keringat dingin dan tegang.

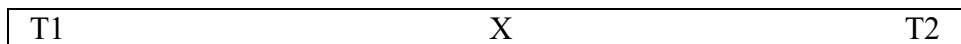
Pada tingkat kecemasan berat atau tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dapat mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang. Dalam kondisi seperti inilah layanan bimbingan dan konseling (BK) sangat diperlukan. Pada kenyataannya tidak semua individu siswa mampu menghadapi dan mengatasi masalah kecemasan, sehingga perlu pelayanan bimbingan dan konseling.

Dalam perkembangan terakhir ini kita ketahui konseling sebagai salah satu hubungan pemberian bantuan yang profesional yang dari waktu ke waktu perkembangannya begitu sangat pesat baik dari segi riset-riset yang dilakukan maupun teknik-teknik yang

dikembangkannya. Dalam hal menghadapi kecemasan belajar siswa bimbingan kelompok dapat membantu permasalahan kecemasan belajar siswa, sehingga hal ini perlu dilakukan penelitian untuk memperoleh data empiris yang sangat berguna bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah dalam memperkaya referensi untuk kepentingan praksis bimbingan dan konseling kepada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* (Sumadi Suryabrata, 2014) yang digunakan untuk mengetahui signifikansi penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok terhadap kecemasan belajar siswa. Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

T1 adalah pengukuran variabel kecemasan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan (pre-test), T2 adalah pengukuran variabel kecemasan belajar siswa setelah diberikan perlakuan (post-test). X adalah perlakuan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok kepada subjek penelitian sebanyak 8 orang siswa sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 40 menit.

Populasi penelitian ini adalah para siswa kelas VIII B di SMP Negeri 21 Surabaya sebanyak 37 siswa, dan sampelnya 8 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala kecemasan belajar siswa yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Hasil uji validitas butir dengan prosedur validitas isi diperoleh nilai signifikansi antara 0,00-0,05, dan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,601.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik Uji T independen dengan bantuan program *Microsoft Excel 2013* dan *SPSS for Windows* versi 24.0 (Mudhar, 2016). Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi dengan menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows* versi 24.0. Hasil uji normalitas sebaran dan uji homogenitas variansi diuraikan pada tabel 1 dan tabel 2.

Tabel 1. Hasil uji normalitas sebaran data *pre-test post-test* kecemasan belajar siswa

| Variabel | Statistik | df | sig | Keterangan |
|----------------------------------|-----------|----|-------|---------------------------|
| Kecemasan belajar siswa Pretest | 0,934 | 8 | 0,557 | Data berdistribusi normal |
| Kecemasan belajar siswa Posttest | 0,930 | 8 | 0,512 | Data berdistribusi normal |

Tabel 2. Hasil uji homogenitas variansi Data Kecemasan Belajar Siswa

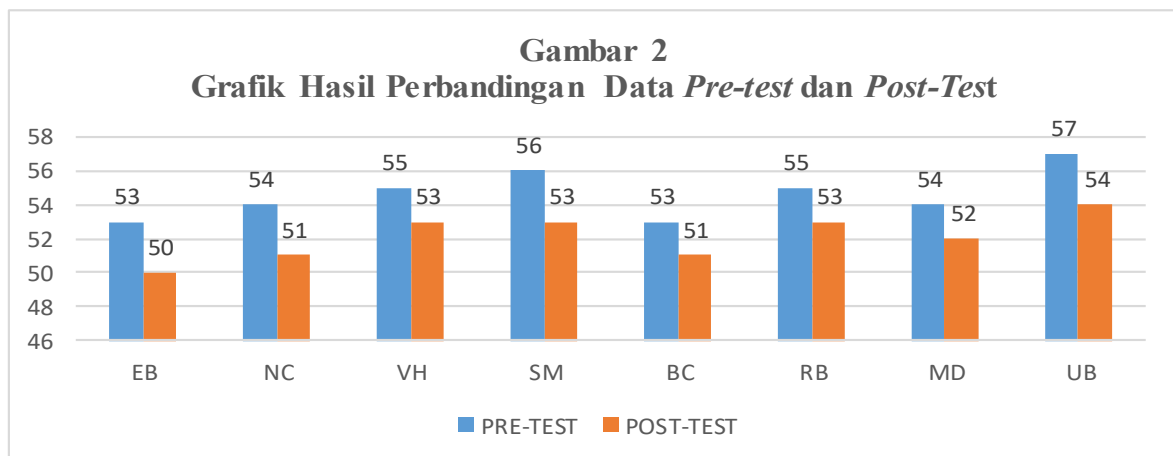
| Statistik | Deviasi 1 | Deviasi 2 | Signifikansi | Keterangan |
|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------------------|
| 0,428 | 1 | 14 | 0,241 | Variansi data homogen |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif variabel kecemasan belajar siswa SMP Negeri 21 Surabaya hasil *pre-test* sebelum siswa sebagai subjek penelitian diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan hasil *post-test* setelah subjek diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif diuraikan pada tabel 3 dan skor kecemasan belajar siswa hasil *pre-test* dan *post-test* setiap subjek penelitian diuraikan pada gambar 2.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kecemasan Belajar Siswa hasil *pre-test* dan *post-test*

| Variabel | Kelompok | N | Minimum | Maximum | Mean | Standar Deviasi |
|-------------------------|-----------|---|---------|---------|-------|-----------------|
| Kecemasan belajar siswa | Pre-test | 8 | 53 | 57 | 54,63 | 1,408 |
| Kecemasan belajar siswa | Post-test | 8 | 50 | 54 | 52,13 | 1,356 |



Gambar 2. Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecemasan Belajar Siswa

Hasil analisis data kecemasan belajar siswa sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberi per;akuan (*post-test*) dan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif diuraikan pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Data dengan menggunakan Uji T Statistik parametrik pada Variabel Kecemasan Belajar siswa

| Variabel | Nilai F | Sig. | Nilai t | df | Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|-------------------------|---------|-------|---------|----|-----------------|------------|
| Kecemasan Belajar siswa | | 1,000 | 3,617 | 14 | 0,003 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 4 di atas diperoleh nilai $T = 3,617$, $df = 14$ pada taraf signifikan 0,003 yang berarti signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok terhadap kecemasan belajar siswa diterima.

Teknik restrukturisasi kognitif merupakan cara mengubah pikiran negatif ke pikiran positif (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2015). Ketika siswa dalam posisi berpikiran negatif, maka ia cenderung melihat dirinya tidak berdaya, merasa tidak mampu melakukan atau mengerjakan tugas-tugas akademik, dan melihat ke depan pesimis. Sebaliknya, jika siswa mampu menjadikan dirinya berpikiran positif maka ia akan mampu berpikir lebih logis dan rasional. Dalam kondisi ini, kapasitas individu akan bekerja secara maksimal dalam melakukan berbagai aktivitas akademik. Ketika seseorang berpikiran logis dan rasional maka ia akan mampu menghilangkan gejala cemas karena berpikir secara logis dan realistis, menjadikan kapasitas individu bekerja secara normal.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai rasa takut yang tidak jelas sumbernya. Kecemasan diliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami oleh seseorang dalam perjalanan hidupnya. Misalnya seorang siswa takut tidak dapat hidup dengan baik, takut tidak naik kelas, takut tidak bahagia, dan takut peristiwa itu terulang lagi. Kecemasan merupakan perasaan mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi suatu masalah. Menurut Sanitiara (2014) kecemasan belajar merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Menurut Kirklan dalam Slameto (2010) tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi akan mengganggu kegiatan belajar.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan belajar adalah perasaan takut saat seseorang sedang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan perasaan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah. Kecemasan siswa dalam belajar dapat direduksi atau diturunkan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan belajar.

SIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan belompok secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan belajar siswa kelas VIII B SMP Negeri 21 Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Faisal. (2009). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*, (online): <http://faisal.wordpress.com/2008/07/01/upayamencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/>, diakses 9 Maret 2013.
- Ghufon dan Risnawita. (2010). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal, Volume 2 Nomor (1): 50–64*.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2015). *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Kelly. (2012). *Pengaruh Sikap Siswa dan Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar (Survei pada SMP di Wilayah DKI Jakarta)*. Tersedia: <http://www.namadomaincom/ndbanbig.gif>.
- Mudhar. (2016). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS*. Surabaya: University Press UNIPA Surabaya.
- Rusmana. (2009). *Bimbingan Kelompok*. Bandung: Ciptapustaka Media.
- Sanitiara. (2014). Efektivitas Kecemasan Matematika (Math Anxiety) pada Siswa Kelas XI. *Umanitas*, Vol VIII, No. 2, hlm 131.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Reniuka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (2014). *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke 25. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.