**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang Masalah**

Studi ini dilatar belakangi semakin kompleksnya persoalan yang kita hadapi dari waktu kewaktu, baik persoalan yang berhubungan dengan diri sendiri, keluarga, pekerjaan, dan masalah kehidupan secara umum. Menurut Surya Utama, seiring dengan perkembangan zaman, masalah gangguan jiwa secara global semakin meningkat, begitu pula di indonesia[[1]](#footnote-1). Kompleksitas masalah-masalah tersebut telah mengarahkan sebagian dari kita mengalami konflik-konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang kita harapkan, bahkan sampai dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu.

Bangsa Indonesia hidup di zaman global yang menuntut perubahan sangat pesat, serta muncul berbagai tantangan dan persoalan serba kompleksitasnya. Di bidang pendidikan sekolah-sekolah, perguruan tinggi, guru dan peserta didik banyak sekali mengalami perubahan banyak baik tuntutan standar pendidikan maupun kelulusan siswa. Apalagi tuntutan kualitas pendidikan agar anak didik sukses setelah tamat, baik bekerja maupun untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. Tugas yang berat dan harus dilakukan adalah bagaiman mempersiapkan siswa untuk hidup dalam lingkungan yang selalu dinamis dan penuh kompetitif dengan perubahan zaman yang luar biasa ini.

1

Bagi peserta didik dengan kemiskinan ilmu pengetahuan sangat sulit untuk beradaptasi dan memahami perputaran roda zaman. Tidak seharusnya siswa terhindar dari tipu daya kemunafikan dan terjebak pada zaman iptek yang serba pesat. Akibat dari beratnya beban yang dipikul peserta didik terutama menghadapi masa-masa menentukan seperti ujian nasional, seringkali mengalami gangguan kejiwaan meskipun dalam kategori ringan. Pada umumnya orang pernah mengalami stres, walaupun sering tidak dirasakan karena stres ini berkisar dari sedikit dari kegelisahan rasa cemas yang melumpuhkan. Seseorang yang mengalami sedikit rasa gelisah tidak mengadari kalau hal ini merupakan stres yang bisa menjadi parah.

Situasi yang menekan, khususnya situasi ujian nasional, cenderung menimbulkan kecemasan pada diri peserta didik. Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku siswa. Penelitian-penelitian yang dilakukan Sarason membuktikan peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik peserta didik degan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu.

Lembaga pendidikan tidak dapat melepaskan diri dari berbagai persolan tersebut, lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab untuk membantu para siswa baik sebagai pribadi maupun sebagai calon anggota masyarakat. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah bertanggung jawab mendidik dan menyiapkan peserta didik agar mampu (berhasil) menyesuaikan diri di dalam masyarakat dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui kegiatan pembelajaran didalam kelas, sekolah belum cukup untuk menyiapkan peserta didik untuk terjun kemasyarakat secara berhasil.

Peserta didik hendaknya dibantu agar apa yang mereka terima dari sekolah dapat menjadi bekal guna menjadi anggota masyarakat yang mandiri dan mampu menghadapi masalah- masalahnya. Dalam kondisi seperti inilah layanan bimbingan konseling (BK) sangat diperlukan. Pada kenyataan yang ada tidak semua individu mampu menghadapi dan mengatasi masalahnya sendiri. Dalam keadaan seperti inilah peserta didik perlu mendapatkan bimbingan konseling dari orang lain atau biasa disebut konselor. Bimbingan dan konseling (BK) adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor).

Konseling merupakan salah satu cara yang efektif untuk membantu menyelesaikan berbagai macam permasalah kehidupan dan membantu mengatasi konflik, hambatan, dan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan, sekaligus sebagai upaya peningkatan kesehatan mental. Konseling merupakan satu diantara bentuk upaya bantuan yang secara khusus dirancang untuk mengatasi persoalan-persoalan yang kita hadapi. Dalam perkembangan terakhir ini kita ketahui konseling sebagai salah satu hubungan pemberian bantuan yang professional yang dari waktu ke waktu perkembangannya begitu sangat pesat baik dari segi riset-riset yang dilakukan maupun teknik-teknik yang dikembangkannya.

Pemikiran atau fantasi merupakan salah satu faktor interen yang termasuk dalam faktor psikologi yang mempengaruhi proses belajar. kecemasan terjadi karena membayangkan atau bertindak seakan-akan bahaya itu nyata, padahal kenyataannya tidak terjadi atau belum terjadi. Ataupun juga mempersepsikan negatif tentang sesuatu, diri anda sendiri ataupun lingkungan di luar diri anda. Tidak menutup kemungkinan adanya pemikiran irasional yang terjadi pada peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tujian nasional, ketakutan untuk gagal pada saat mengerjakan soal. Ketika pemikiran irasional hadir dalam cara berfikir peserta didik, maka juga akan berpengaruh terhadap prestasi belajar perta didik.

Dalam hal ini peran konselor sangat penting, mengingat profesinya sebagai *helper* yang bertidak dalam membantu pemecahan masalah perta didik dalam berbagai aspek, salah satunya masalah belajar yang bersifat koordinatif dengan wali pesrta didik ataupun guru mata pelajaran.[[2]](#footnote-2)

Bimbingan konseling dapat membantu permasalahan akademik yang mampu menyentuh ranah psikologi peserta didik, yakni dengan cara berpikir dan asumsi dalam menghadapi ujian nasional. Dalam pemecahan masalah belajar, konselor dapat menerapkan berbagai teknik yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan efektif dan mudah diterima oleh konseling. Dalam penelitian ini, penulis ingin menguji efektivitas salah satu teknik bimbingan konseling yang dapat mengubah *mindset* irasional peseta didik dalam menghadapi ujian nasional menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga prestasi belajar peserta didik dapat terdongkrak.

Menurut Peneliti teknik Restrukturisasi Kognitif cukup efektif dalam membantu mengurangi kecemasan peserta didik, karena Restrukturisasi Kognitif merupakan suatu teknik yang digunakan dalam proses psikoterapi belajar untuk mengidentifikasi dan membantah pikiran irasional atau maladaptif, seperti berpikir semu, pemikiran magis dan penalaran emosional, yang umumnya terkait dengan banyak gangguan kesehatan mental. Restrukturisasi Kognitif menggunakan banyak strategi, seperti pertanyaan Socrates, rekaman kognisi dan panduan citra digunakan dalam berbagai jenis terapi, termasuk terapi perilaku kognitif (CBT), dan terapi emotif rasional (RET)[[3]](#footnote-3)

Tujuan teknik Restrukturisasi Kognitif dilakukan pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu untuk menyanggah keyakinan irasional individu tentang pemikiran negatif dengan menggunakan metode mengum-pulkan data asumsi negatif, lembar pekerjaan rumah, membentuk interpretasi yang berbeda, mempelajari keahlian menyelesaikan masalah (*problem solving*), merubah pola pikir dan menentang keyakinan yang salah pada gangguan somatisasi. Dengan cara individu diajak untuk memahami bahwa perubahan perilaku hanya dapat dilakukan dan dapat memberikan hasil efektif dalam mengatasi masalahnya, jika individu mampu bekerja sama dalam mengeks-plorasi pikiran dan perasannya.

Manfaat teknik Restrukturisasi Kognitif pada individu yang mengalami gangguan somatisasi yaitu individu dapat membedakan, memahami pikiran dan perasaannya yang salah, serta mengevaluasi keyakinan dengan bukti yang jelas sehingga individu dapat berpikir lebih rasional.[[4]](#footnote-4)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru pembimbing di SMA NEGERI I Banjar Margo dapat diketahui bahwa masih banyak perta didik yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat menghadapi ujian nasional, khususnya kelas XI yang umunya berusia 17-18 tahun. Pada usia tersebut dapat dikatakan masuk pada usia remaja yang perkembangan kognitifnya mengalami peralihan dari masa kanak-kanak. Lazimnya menjadi tidak sabar dengan standar-standar ideal yang baru ditemukan dan dibingungkan oleh banyak standar ideal yang diadobsi. Idealisme tersebut juga dapat menghasilkan kekeliruan presepsi dalam menghadapi sesuatu. Karena disibukkan oleh pengadopsian presepsi orang lain yang banyak didengar,

misalnya: “tes ini sangat sulit, jika saya gagal maka orang tua saya akan memarahi saya, akan ditertawakan oleh teman, dimusuhi dan dianggap bodoh oleh semua orang”. Maka bukan tidak mungkin perta didik tersebut telah memupuk pemikiran negatif yang mengakibatkan kecemasan, tekanan emosional yang mengarah pada berbagai masalah seperti menghindari situasi terjadinya kegagalan, ketidak setujuan dan ketakutan mengeluarkan pendapat.Sehingga perta didik cenderung menarik diri apabila menghadapi ujian nasional, dengan menunjukkan sikap acuh tak acuh, malas, membuat gaduh di kelas dan lain sebagainya yang menunjukkan penolakan terhadap kegitan ujian nasional tersebut yang dapat menghasilkan nilai buruk pada mata pelajaran tertentu dan tentu juga akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Upaya guru pembimbing di SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang dirasa masih kurang efektif dalam membantu peserta didik untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Karena masih ada peserta didik yang memiliki kecemasann dalam menghadapi tes. Selain itu, guru prmbimbing SMA NEGERI 1 Banjar margo belum menggunakan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional. Penulis berharap bahwa dengan menggunakan teknik tersebut dapat membantu menyelesaikan masalah dalam prestasi belajar peserta didik kelas XI di SMA NEGERI 1 Banjar Margo.

Adapun yang mendorong penulis untuk meneliti permasalahan tersebut karena di SMA NEGERI 1 Banjar margo merupakan salah satu lembaga pendidikan favorit, sehingga dipandang perlu untuk meningkatkan mutu dan kualitas layanan bimbingan konseling sebagai sarana dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional. Sekolah ini berada di Kelurahan bujuk agung , Kecamatan Banjar Margo dan terletak di Kabupaten Tulang Bawang .

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Layana konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional dengan teori *rasional emotif*  pada peserta didik Kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo.

1. **Indentifikasi masalah**

Bedasarkan uraian latar belakang masalah di atas dari jumlah 70 peserta didik sementara dengan menggunakan skala psikologi. peneliti mengkategorisasikan sebagai berikiut:

1. Terdapat 8 peserta didik masuk dalam kategori kecemasan tinggi. 12 peserta didik masuk dalam kategori kecemasan sedang dan 50 peserta didik masuk dalam kategori kecemasan rendah.
2. Apabila kecemasan tidak di tangani akan berdampak buruk pada peserta didik yang bersangkutan maupun yang tidak bersangkutan.
3. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian nasonal peserta didik kelas XI SMA NEGERI 1 Banjar Margo Tulang Bawang.
2. **Batasan Masalah**

Agar peneliti ini tidak terlalu luas cakupannya. maka bedasrkan latar belakang yang di paparkan diatas, akan di batasi masalahnya mengurangi tingkat kecemasan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada peserta didik kelas XI SMA 1 NEGERI Banjar Margo Tulang Bawang tahun ajaran 2016/2017.

1. **Tujuan Penelitian**
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum *Pre Test* peserta didik Kelas XII SMA NEGERI 1 Banjar Margo saat menghadapi tes

Untuk mengetahui hasil penerapan teknik Restrukturisasi Kognitif mengurangi kececmasan saat menghadapi ujian nasional pada persta didik kelas XI di SMA NEGERI 1 Banjar Margo.

1. **Manfaat Penelitian**

Selain melatih penulis agar lebih tanggap terhadap permasalahan pendidikan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu secara teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis

Dengan mengetahui tentang efektivitas teknik Restrukturisasi Kognitif dalam menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI di SMA NEGERI 1 Banjar Margo. Maka hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dalam menambah perbendaharaan teoritis khususnya dalam masalah Bimbingan Konseling yang diterapkan untuk membantu permasalahan akademik peserta didik.

1. Secara praktis .

Dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam memberikan bantuan bagi para konselor untuk menentukan kebijaksanaan dalam mengembangkan dan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam peningkatan prestasi belajar peserta didik.

1. Bagi penulis

Sebagai bahan acuan bagi penelitian lain terutama yang meneliti bidang Bimbingan Konseling. Khususnya tentang layanan bimbingan konseling kelompok.

1. http://digilib.uinsby.ac.id/739/, hlm vii [↑](#footnote-ref-1)
2. Yusup Gunawan dan Chatetine Dewi limansubroto, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1992), hlm 41. [↑](#footnote-ref-2)
3. http://digilib.uinsby.ac.id/739/hlm 185 [↑](#footnote-ref-3)
4. Mochammad Nursalim, dkk, *Strategi Konseling*,… hlm 48 [↑](#footnote-ref-4)