

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah solusi yang paling efektif untuk mencerdaskan individu bangsa dan negara. Dalam lingkungannya, pendidikan mencoba mengembangkan potensi-potensi yang setiap manusia agar potensi itu dapat berguna kelak bagi individu, bangsa dan negara itu sendiri. Pada saat ini, pendidikan berkaitan erat dengan belajar dan pembelajaran karena memang faktor utama dalam pendidikan di Indonesia adalah 2 faktor tersebut untuk meningkatkan kompetensi peserta didik dan tenaga pendidik menuju Indonesia yang beradap.¹ Sedangkan menurut Azyumardi Azra pendidikan adalah suatu proses penyiapan generasi untuk menjalankan kehidupan dan memenuhi tujuan hidup secara lebih efektif dan efisien. Melalui pendidikan diharapkan lahir generasi muda yang berkualitas, memiliki wawasan yang luas, berkepribadian, dan bertanggung jawab untuk kepentingan masa depan. Untuk mewujudkan harapan tujuan pendidikan diperlukan manajemen pendidikan yang baik pada setiap satuan pendidikan.²

Sebuah hak atas pendidikan telah diakui oleh beberapa pemerintah. Meskipun pendidikan adalah wajib sebagian besar tempat sampai usia tertentu, bentuk pendidikan dengan hadir di sekolah sering tidak dilakukan, dan sebagian kecil orang tua memilih untuk pendidikan home-schooling, e-learning atau yang serupa untuk anak-anak mereka. Dalam Bahasa Inggris, kata pendidikan disebut dengan Education dimana secara etimologis kata tersebut berasal dari bahasa Latin, yaitu *Eductum*. Jadi, secara singkat pengertian pendidikan adalah suatu proses

¹Faizal djabidi, "*Manajemen Pengelolaan Kelas*", (Malang.: madani, 2017), 1

² Badrudin, "*Manajemen Peserta Didik*", (Jakarta: PT INDEKS, 2014),2.

pembelajaran kepada peserta didik agar memiliki pemahaman terhadap sesuatu dan membuatnya menjadi seorang manusia yang kritis dalam berpikir.³

Banyak fenomena dan konflik yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Sehingga siswa perlu ada pemahaman tentang bimbingan dan konseling. Menurut Jones Tifire dan Setiwart. Bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian yang bijaksana. Bantuan itu berdasarkan dalam prinsip demograsi yang merupakan tugas hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sejauh tidak mencampuri hak orang-orang lain.

Sedangkan menurut smith, MC. Daniel, mendefinisikan bahwa konseling adalah merupakan sesuatu yang diberikan kepada individu yang membantu mereka yang memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan. Rencana dan interprestasi yang diperlukan untuk penyesuaian diri.⁴

Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya dan harus menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli membantu untuk memahami diri sendiri. Konselor kepada konseli bertatap muka atau langsung untuk membantu memecahkan permasalahan yang dihadapinya agar konseli tersebut mampu mengubah sikap dan perilakunya serta memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap sendiri. Serta proses membantu mencapai perkembangan dan memantau mencapai perkembangan yang optimal dengan menggunakan sumber-sumber dirinya.

³Abdul Aziz, *Pengantar Manajemen dan Substansi Administrasi Pendidikan*, (Surabaya: JI. Tales II, 2017), hlm 22.

⁴Drs.Daryanto, *Bimbingan Da Konseling*.(Yogyakarta:GavaMedia,2015). Hlm:3-4

Menurut Shertzer dan Stone bimbingan konseling adalah proses untuk membantu orang agar mereka memahami diri sendiri dan lingkungan hidupnya. adapun itu bisa merupakan usaha bersama antara klien dan konselor sehingga ia sanggup mengarahkan diri.⁵ Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan satu kesatuan dalam pemberian layanan kepada konseli untuk membantu memecahkan permasalahannya agar siswa tersebut dapat mengarahkan potensinya ke yang lebih baik lagi sehingga konseli tersebut bisa memecahkan permasalahannya secara mandiri.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang memusatkan diri pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sikap permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling pengertian, saling menerima dan membantu. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam kelompok kecil melalui saling mempedulikan antar sesama anggota kelompok dan antar anggota kelompok dengan konselor.⁶

Menurut Prayitno layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal 10 orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus). Konseling kelompok ditujukan untuk memecahkan masalah klien serta mengembangkan potensi yang ada pada

⁵Drs.Safwanamin,M,psi,"*Pengantar Bimbingan Konseling*",(jakarta2014), 14-15.

⁶Tatiek Romlah, "*Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*" (Malang: penerbit universitas negeri malang, 2006),5.

dirinya. Tujuan layanan konseling kelompok yaitu, berkembangnya perasaan, pikiran, wawasan dan sikap terarah pada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu individu lain yang menjadi peserta layanan.⁷

Kemampuan matematis penting dikuasai oleh siswa secara eksplisit dijelaskan Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) dalam tujuan kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan yaitu supaya siswa memiliki kemampuan memahami konsep matematika, memecahkan masalah yang meliputi kemampuan memahami masalah, memiliki sikap menghargai matematika dalam kehidupan.

Kecemasan matematis adalah sebuah perilaku yang dapat menjadi penghambat dalam kegiatan pembelajaran. Kecemasan berasal dari kata cemas yang berarti risau hati karena khawatir, takut, gelisah. Kecemasan menurut Bestawi dan Wati merupakan perasaan takut atau khawatir yang disebabkan oleh sebagai peristiwa yang bersifat subjektif. Anna dan Ifdil juga turut memaparkan kecemasan sebagai, kondisi emosi dengan timbulnya rasa yang tidak nyaman pada diri seorang dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Dengan demikian, kecemasan matematis dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang timbul akibat kondisi emosi yang tidak stabil yang

⁷Intan Mariska Putri, “ Efetifitas Cognitife Behafioral Therapy dengan tehnik self-Management untuk mengurangi kecemasan menghadapi pelajaran matematika peserta didik kelas 7 SMPN 11 bandar lampung, ” *Jurnal Skripsi* , (Februari 2017), 39.

ditandai dengan rasa takut, khawatir, was- was, panik, dan lain sebagainya ketika menghadapi suatu pekerjaan yang tidak dikehendakinya.⁸

dianjurkan dalam terapi untuk ketentraman manusia dalam menyelesaikan masalah kecemasan yang dijelaskan Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Al-Quran QS. Ar-Rad [13]:28

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ إِذْ كُرِّئَ إِلَيْهِ بِذِكْرِ اللَّهِ إِذْ كَرَّ قُلُوبُهُمْ وَتَوَطَّطِينَ ءَأَمِنُوا الَّذِينَ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Rad [13]) :

Ayat ini secara jelas mengandung perintah bahwa seseorang harus memiliki hati yang tentram agar nantinya mampu untuk meningkatkan keimanan. Orang yang selalu cemas akan merasa tidak tenang dan selalu berada dibawah tekanan dalam menjalankan aktivitas kehidupan. Kecemasan bisa diatasi dengan menggunakan beberapa cara salah satunya dengan cara relaksasi

Relaksasi adalah teknik yang paling efektif untuk menyembuhkan kecemasan. Teknik relaksasi adalah salah satu teknik terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah ada berbagai teknik relaksasi, terapi yang biasa digunakan adalah teknik relaksasi dengan mengundurkan otot-otot seluruh tubuh, kemudian pengendoran dilakukan pada bagian-bagian tubuh yang sering mengalami cemas. Semakin lama berlatih teknik relaksasi, orang semakin dan semakin spontan untuk merasakan bagian tubuh yang terkena cemas dan semakin mudah untuk mengembalikan pada

⁸ Hafiziani Eka Putri, "PENDEKATAN CONCRETE PICTORIAL ABSTRACT (CPA) kecemasan belajar matematis, self-efficacy matematis, instrument dan rancangan pembelajaran" (Sumedang: UPI sumedang, 2019), 15.

keadaan semula⁹ Banyak orang yang tidak memahami cara nya merelaksasikan tubuhnya. Bahkan, ada banyak orang yang tidak menyadari ketegangan yang terjadi di dalam tubuhnya. Mereka tidak menyadari ketika menghadapi cemas, otot-otot tubuh menjadi tegang, seperti dada yang terasa sasak, tengkuk yang terasa kram, bagian perut yang terasa keras. Keadaan ini jika dibiarkan akan berdampak pada kesehatan fisik dan pikis.

Melalui teknik relaksasi autogenic teknik latihan otot (relaxation via tension relaxation), bias diterapkan ketika terhadap dengan cemas, ketika menghadapi situasi yang menegangkan, seperti beban kerja numpuk dan penyelesaian tugas yang hamper mendekati batas waktunya tanpa disari otot-otot akan memiliki ketegangan yang meningkatkan menerapkan teknik relaksasi dengan baik maka tubuh akan bias dikontrol sehingga tingkat ketegangna otot yang terjadi tidak melibihi ambang batas pencegahan terhadap cemas bias dilakukan dengan mengubah sikap hidup. Orang terlihat aktif dengan pekerjaan dan kehidupan masyarakat, lebih berorientasi pada tantangan dan peruabhan dan merasa dapat menguasai kejadian-kejadian dalam hidupnya adalah orang yang tidak akan mudah terkena efek cemas.

Terkait untuk itu peneliti terdorong melaksanakan penelitian di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan karena salahsatu permasalahan yang terjadi disana salah satunya yaitu siswa yang masih sulit mengikuti pembelajaran matematika disebabkan oleh dengan sikap guru yang kurang ketelatenan dalam pembelajaran matematika terhadap siswa. Dan disekolah yang sudah peneliti observasi yaitu di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan memang masih ada siswa yang masih mengalami hal tersebut. Pada saat pertama kali peneliti melakukan observasi,

⁹Aryani, “*Stress Belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling*”, 17.

peneliti langsung melakukan wawancara kepada siswa. Peneliti melakukan pendekatan terlebih dahulu agar siswa tidak merasa takut selanjutnya peneliti melakukan wawancara lebih rinci terkait dengan pembelajaran matematika tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Relaksasi* untuk mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan?
2. Apakah ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Relaksasi*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dikemukakan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keefektifitasan konseling kelompok dengan teknik *relaksasi* untuk mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan.
2. Untuk mengetahui adakah perubahan yang signifikan pada skor kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Relaksasi*.

D. Asumsi Penelitian

Untuk memberikan arahan terhadap penelitian ini, maka peneliti ber asumsi bahwa:

1. Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi efektif diterapkan untuk mengatasi kecemasan belajar matematika
2. Konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi tidak efektif diterapkan untuk mengatasi kecemasan belajar matematika

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Alternatif (H_a) : Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Relaksasi* dapat mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika
2. Hipotesis Alternatif (H_o) : Ada perubahan yang signifikan pada skor kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Relaksasi*.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdapat dua manfaat, yaitu secara teoritis maupun secara praktis. Sehingga dapat di definisikan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis bisa bermanfaat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi siswa, guru BK, peneliti, serta masyarakat luas. Untuk menambah keilmuan terutama untuk merumuskan tentang pelaksanaan *Relaksasi* terhadap kecemasan belajar matematika.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi sekaligus memberikan acuan dan pengetahuan khususnya kepada kalangan diantaranya sebagai berikut.

a. Bagi Kepala di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam rangka mendukung pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika.

b. Bagi Guru BK di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dalam melaksanakan tugas dan fungsi dalam bimbingan dan konseling bisa lebih efektif dan lebih optimal.

c. Bagi Dewan Guru di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan pedoman dalam meningkatkan komunikasi siswa serta ikut membantu guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

d. Bagi Siswa MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi siswa agar siswa bisa mengatasi kecemasan belajar matematika dengan baik.

e. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ajang untuk menambah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk menghindari kesalah pahaman dan agar mecapai pengertian yang sama maka perlu adanya ruang lingkup yaitu ;

1. Subjek yang diteliti adalah siswa MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan yang memiliki kecemasan belajar matematika.
2. Penelitian ini terbatas pada penggunaan Teknik *Relaksasi* untuk membantu mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar matematika di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan.
3. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala kecemasan belajar matematika.
4. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di MA Nasyrul Ulum. Jl. Masjid Bagandan No 154 Pamekasan. Merupakan lembaga yang berada di Pamekasan Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

H. Definisi Istilah

Ada beberapa istilah yang perlu untuk didefinisikan secara operasional, agar pembaca memiliki persepsi dan pemahaman yang sejalan dan menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok

Adalah Membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar dalam arti bahwa konseling kelompok memberi dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan atau bertindak dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal sehingga dapat mewujudkan dirinya.

2. Relaksasi

Adalah salah satu bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang untuk menutup mata dan berkonsentrasi pada pernafasan sehingga akan tercipta keadaan yang nyaman dan tenang, serta memberikan intruksi berupa gerakan-gerakan mulai dari kepala sampai kaki yang tersusun secara sistematis untuk melatih otot menjadi rileks.

3. Kecemasan Matematika

Adalah perasaan tidak nyaman yang timbul akibat kondisi emosi yang tidak stabil yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, was- was, panik, dan lain sebagainya ketika menghadapi suatu pekerjaan yang tidak dikehendaknya

I. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Penelitiannya Mujiatun

Penelitian yang dilakukan oleh mujiatun yang berjudul “efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan behavior dalam teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung” persamaan dari kedua jenis penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen (treatmen). Jenis penelitian eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperiment design dengan One Group Pretest. Selain itu persamaan terletak pada teknik yang digunakan, yaitu sama-sama menggunakan teknik relaksasi dan juga sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok, adapun perbedaannya terletak pada tujuan yang ingin diperoleh. Tujuan pada peneliti tersebut mengukur efektif atau tidaknya

penggunaan teknik relaksasi religius untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengukur efektif atau tidaknya penggunaan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan belajar matematika. Perbedaan juga terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian mujiatun objeknya adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 22 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas X di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan.

2. Penelitiannya Muhadi

Penelitian yang dilakukan oleh Muhadi yang berjudul “efektivitas konseling kelompok dengan teknik rasional emotive behavior therapy untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas VII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung ” jenis penelitian eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Pre Eksperiment design dengan One Group Pretest . selain itu persamaan terletak pada layanan konseling kelompok, sedangkan yang membedakan yaitu pada tujuan peneliti tersebut mengukur efektif atau tidaknya penggunaan teknik REBT untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengukur efektif atau tidaknya penggunaan teknik relaksasi untuk mengatasi kecemasan belajar matematika. Perbedaan juga terletak pada objek penelitiannya, dalam penelitian mujiatun objeknya adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 8 Bandar Lampung, sedangkan dalam penelitian ini objeknya adalah peserta didik kelas X di MA Nasyrul Ulum Bagandan Pamekasan.