

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan tempat yang paling baik untuk siswa . Di sekolah siswa melakukan proses belajar. Siswa adalah pribadi yang akan berkembang menjadi dewasa. Dengan bertambahnya usia, siswa belajar mulai dari titik nol dari sebelum ia mengetahui menjadi tahu. Dalam proses pembelajaran inilah dibutuhkan seseorang yang benar-benar bisa memahaminya maka dari itu dibutuhkan seorang guru yang dapat mendampingi siswa. Di dalam sekolah semua guru menjadi penanggung jawab bagi semua siswanya terutama dalam proses belajar mengajar. Selain menyampaikan ilmu pengetahuan guru juga harus membimbing siswanya untuk menjadi siswa yang mandiri dan sukses meraih keberhasilan. Salah satu cara yang sudah sering dilakukan agar siswa berani dan mandiri di dalam kelas adalah Presentasi.

Presentasi yaitu penyampaian materi yang dilakukan oleh siswa di depan kelas. Presentasi bermakna sebagai tindakan menginformasikan kembali ide, gagasan yang dilaksanakan secara terstruktur.¹ Presentasi sudah lumrah dilakukan di semua jenjang pendidikan, di Sekolah Dasar, di Sekolah Menengah Pertama, di sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan diperguruan tinggi sudah sangat sering dilakukam dengan tujuan menyampaikan informasi materi kepada siswa lain. Presentasi

¹ Herri Susanto, *Communication Skills "Sukses Komunikasi, Presentasi, dan Berkarier"*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2004), hlm. 150.

digunakan untuk menggali berbagai informasi, menyerap, dan mengolahnya sampai menghadirkan kembali informasi tersebut kepada teman sekelas.

Banyak siswa yang berpendapat bahwa presentasi adalah hal yang sangat menegangkan dan menakutkan, sehingga kurang disukai oleh beberapa siswa. Ketakutan –ketakutan yang muncul dari siswa disebabkan oleh siswa itu sendiri dan juga disebabkan oleh strategi yang digunakan dan kurangnya kesiapan materi pada saat melakukan presentasi. Untuk mengatasi masalah yang muncul pada diri siswa tersebut maka guru harus memiliki metode pembelajaran yang lebih kreatif dan menyenangkan agar siswa dapat presentasi di depan kelas dengan tenang.

Salah satu cara atau metode yang digunakan guru agar dapat mengetahui siswa tersebut paham atau tidak terhadap materi yang disampaikan ketika presentasi di depan kelas yaitu dengan melihat cara penyampaian materi yang disampaikan oleh siswa ketika berada di depan teman-teman sekelasnya. sebagian siswa yang paham mengenai materi yang disampaikan menganggap hal tersebut (Presentasi) bukanlah suatu masalah, akan tetapi sebagian siswa yang kurang mengerti mengenai materi yang akan di sampaikan di depan kelas akan menganggap hal tersebut sebagai suatu tekanan sehingga mereka akan cemas ketika guru menyuruh presentasi di depan kelas.

Dalam kondisi seperti ini, seringkali siswa akan berfikir negatif, berfikir yang salah terhadap dirinya sendiri yang dapat mendownkan siswa itu sendiri. Seperti “saya Malu”, “saya takut tidak bisa melakukannya”, “saya takut salah”, “saya takut tidak bisa menjawab pertanyaan”, atau mungkin ada siswa lain yang tidak membenarkan tindakannya . Hal itu mengakibatkan siswa tidak dapat berkonsentrasi

pada saat presentasi di depan kelas. Sehingga tidak dapat melakukan presentasi secara maksimal. Padahal dalam kegiatan pembelajaran siswa yang harus lebih aktif dikelas. Serta keberanian mereka akan menjadi poin tersendiri bagi siswa. Apabila siswa berhasil maka akan ada peningkatan terhadap prestasi belajar siswa. Akan tetapi, apabila siswa tidak berhasil akan berdampak pada hasil belajar siswa.

Seperti yang dikemukakan oleh Kirkland yang membuat suatu kesimpulan bahwa kecemasan yang sedang ataupun kecemasan yang tinggi berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Baik dapat mendorong siswa itu lebih belajar atau malah lebih mengganggu hasil belajar siswa.² Kecemasan dapat berpengaruh terhadap proses dan hasil belajar siswa. mereka merasa prihatin terhadap dirinya dan khawatir ketika mereka menghadapi tantangan-tantangan di sekolah. Kecemasan atau *Anxietas* dapat mempengaruhi tingkah laku yang ditimbulkan dari ancaman-ancaman berupa rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya yang ditimbulkan dari perasaan-perasaan yang kurang benar yang menurutnya ada sesuatu yang tidak bisa diterimanya seperti yang ada di pikiran yang sedang menghantuinya sehingga berpengaruh terhadap tingkah laku siswa.³

Kecemasan adalah suatu hal yang akan memperingatkan akan adanya ancaman bahaya yang biasa ditandai dengan perasaan tegang yang akan membuat kita

²Anggia Maretta, Dkk. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Bengkulu*, Jurnal Ilmiah BK, (Volume 1(2), 2018), hlm. 3.

³Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perawatan*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hlm. 27.

salah tingkah dalam melakukan sesuatu.⁴ Timbulnya kecemasan itu dari diri sendiri yang dapat menjadikan kita seolah-olah tidak berdaya, yang dapat menurunkan konsentrasi, daya ingat menurun. Jika kecemasan mulai mengacaukan emosi, maka akan mengakibatkan prestasi tidak optimal dan kinerja siswa pada saat Presentasi tidak maksimal.

Kecemasan yang menyebabkan seseorang menjadi putus asa adalah kecemasan yang negatif, Orang yang berfikiran negatif akan mempunyai pandangan yang negatif pula dan menganggap pikiran tersebut sebagai suatu kenyataan sehingga dapat membuat kecemasan pada diri sendiri. Kecemasan terjadi karena pikiran berfokus pada prasangka-prasangka yang belum terjadi. Masalah yang dialami oleh siswa merupakan akibat dari siswa yang selalu mengedepankan pikiran takut salah yang dapat mempengaruhi sikap dan juga siswa yang selalu mengedepankan keyakinan-keyakinan yang salah dalam diri siswa itu sendiri.

Berpikiran negatif adalah suatu yang belum pasti benar-benar akan terjadi, oleh karena itu Allah SWT. melarang hamba-Nya berfikiran negatif dan Memerintahkan hamba-Nya untuk selalu berfikir positif. Jadi cobalah untuk berserah diri kepada Allah SWT. seperti yang dijelaskan dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah⁵ ;

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ^٥

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

⁴Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm. 17.

⁵ Nico Manggala, *9 Terapi Untuk Kecemasan Berlebihan (Ansietas)*, (Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, 2015), hlm. 38.

“Diwajibkan kalian semua berperang meskipun itu terlihat tidak menyenangkan bagi kalian , tapi bisa jadi hal yang tidak menyenangkan bagi kalian adalah hal yang terbaik untuk kalian. Dan boleh saja kamu melakukan sesuatu yang menurutmu baik bagimu, bisa jadi itu tidak baik bagimu. Allah yang mengetahui semua yang baik dan yang tidak baik bagimu.”. (QS. Al- Baqarah: 216).⁶

Dalam surah ini dijelaskan. Maka hendaklah kita berfikir positif. Dengan berpikir positif, maka akan mengubah hidup menjadi lebih baik, lebih tenang, lebih optimis, dan menghindari sikap pesimis, takut gagal, dan pikiran-pikiran negatif lainnya.

Melihat dampak negatif dari kecemasan pada saat presentasi, maka harus mencari cara untuk mengurangi dan mencegah kecemasan siswa. Maka perlu mendapatkan bantuan tenaga pendidik yaitu guru BK dalam menangani kecemasan yang dialaminya dan juga guru mata pelajaran dalam penguasaan materi agar siswa dapat melakukan presentasi secara optimal.

Untuk mengatasi kecemasan pada saat Presentasi, diperlukan alternatif bantuan dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan menggunakan Teknik perubahan pola pikir yaitu teknik *Cognitive Restructuring*. Teknik ini dapat digunakan untuk mengubah pikiran yang salah menjadi pikiran yang lebih masuk akal atau lebih positif, dan membantu siswa mengubah keyakinan akan kegagalan. Menurut Cormier dan Cormier, teknik ini dapat mengidentifikasi pikiran yang salah yang dapat merusak diri dan menggantinya dengan pikiran yang positif yang dapat

⁶Mushaf Aqillah, *Al-Quran Terjemah dan Tafsir untuk Wanita Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Ath- Thabari, Asbabun Nuzul, Doa dan Zikir Sehari-Hari*, (Bandung: JABAL, 2010), hlm. 34.

menguatkan dirinya. Teknik *Cognitive Restructuring* ini berpusat pada pola pikiran yang salah yang kemudian diidentifikasi dan mengubahnya ke pikiran yang menguatkan yaitu pikiran yang positif. Prinsip CR didasarkan pada Anggapannya bahwa segala bentuk perilaku itu dipengaruhi oleh pikiran, persepsi dari individu itu sendiri yang dapat memunculkan perilaku yang sengaja dan berdampak negatif bagi dirinya sendiri. Teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengetahui pikiran apa saja yang salah dan mengenalinya serta menggantinya dengan pikiran yang lebih positif sehingga dapat menghilangkan pikiran yang salah tersebut.⁷

Cognitive Restructuring ini disebut juga dengan perubahan pola fikir yang menyangkal proses berpikir yang salah atau pikiran yang tidak rasional dan menggantinya dengan pikiran yang menguatkan yaitu pikiran yang positif. Teknik *Cognitive Restructuring* menerapkan prinsip belajar pada pikiran. Teknik *Cognitive Restructuring* di dasarkan pada dua anggapan bahwa pikiran irrasional dapat menghasilkan perilaku yang disengaja oleh siswa yang akan memunculkan perilaku yang tidak diinginkan atau perilaku yang negatif terhadap siswa itu sendiri. Yang kedua, pikiran yang ada pada diri siswa dapat diubah oleh siswa itu sendiri melalui perubahan pikira diri siswa itu sendiri.⁸ Jadi semua tindakan yang akan dilakukan oleh siswa itu berada di tangan siswa itu sendiri.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan pada tanggal 26 Februari 2020 kepada beberapa siswa di MTs Al-Mukhlisin, terdapat beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa salah satunya yaitu siswa sering merasa cemas ketika berada di

⁷Mochammad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2013), hlm. 32.

⁸Harwanti Novindari, Jawahirul Kawakib, *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa*, Jurnal Psikologi, (Volume 3(2), 2006), hlm. 78.

depan kelas terutama ketika sedang presentasi di depan kelas. Kecemasan yang dirasakan ditandai dengan perasaan malu, gugup, dan merasa deg-degan pada saat presentasi di depan kelas. Maka dengan itu masalah kecemasan ini bisa diatasi dengan cara konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring* yaitu dengan merubah pola pikir yang salah atau pikiran negatif yang ada pada individu menjadi pola pikir yang positif atau pikiran yang dapat menguatkan. Dengan Teknik ini diharapkan dapat mengubah pikiran-pikiran yang salah menjadi pikiran yang lebih positif yang dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas.

Berdasarkan Latar Belakang masalah diatas, peneliti perlu membuktikan kebenarannya antara teori dan realita. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut yaitu tentang “ **Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Siswa Saat Presentasi di Depan Kelas di MTs Al- Mukhlisin Galis**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang di gunakan yaitu:

1. Apakah Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas di MTs Al- Mukhlisin Galis?
2. Apakah ada perbedaan skor kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas antara sebelum diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dan sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa MTs Al-Mukhlisin Galis?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan susunan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.
2. Untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas antara sebelum dan sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa MTs Al-Mukhlisin Galis.

D. Asumsi Penelitian

Ada beberapa asumsi atau anggapan dasar yang dapat dikemukakan sebagai pegangan untuk memecahkan masalah dalam penelitian ini :

1. Tingkat kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas dapat diturunkan atau dikurangi.
2. Kecemasan saat presentasi dapat ditimbulkan dari pikiran-pikiran yang salah atau pikiran yang negatif.
3. Teknik *Cognitive Restructuring* dapat diterapkan kepada siswa yang mengalami kecemasan.
4. kecemasan saat Presentasi di depan kelas dapat diukur dengan menggunakan skala kecemasan saat Presentasi.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang di pakai dalam penelitian ini adalah :

- a. Hipotesis Alternatif (Ha) :Teknik *Cognitive Restructuring* dapat Membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan saat Presentasi di depan kelas.
- b. Hipotesis Alternatif (Ha) :Ada perbedaan skor kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas antara sebelum diberikan teknik *Cognitive Restructuring* dan sesudah diberikan Teknik *Cognitive Restructuring*.

F. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini sebagai ;

1. Kegunaan Teoritik

- a. Dapat mengetahui bahwa Kegunaan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas.
- b. Digunakan sebagai bahan acuan bagi peneliti lanjutan tentang *Cognitive Restructuring* yang dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Kepala Sekolah MTs Al-Mukhlisin Galis

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bahwa peran guru BK sangat penting untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa saat presentasi di depan kelas.

- b. Bagi Guru MTs Al- Mukhlisin Galis

Dapat dijadikan bahan evaluasi untuk meningkatkan layanan bimbingan agar siswa dapat mengurangi perasaan cemas ketika presentasi di depan kelas.

c. Bagi Peneliti

Peneliti ini akan memperoleh hasil dari penggunaan Teknik *Cognitive Restructuring* yaitu efektif atau tidak dalam menurunkan tingkat kecemasan.

d. Bagi peneliti lain

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

e. Bagi Institut Agama Islam Negeri Madura

Dari hasil penelitian ini, diharapkan penelitian ini menjadi sumber kajian bagi kalangan mahasiswa selanjutnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini sebagai berikut;

- a. Subjek yang diteliti adalah siswa MTs Al- Mukhlisin Galis Pamekasan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi saat presentasi di depan kelas.
- b. Penelitian ini terbatas pada penggunaan Teknik *Cognitive Restructuring* yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang salah dari siswa dengan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan menguatkan sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika Presentasi di depan Kelas.
- c. Metode pengumpulan data memakai instrumen tes yaitu dengan menggunakan skala kecemasan saat presentasi yang mengacu pada teori shah bahwa komponen kecemasan ada tiga yaitu komponen fisik, emosi, dan gangguan mental dan kognitif. Yang ditandai dengan pusing, khawatir, tangan berkeringat, grogi, panik, takut, bingung, dan sebagainya.

H. Definisi Istilah

Untuk mendapatkan persamaan persepsi dan pengertian permasalahan ini, maka perlu mendefinisikan istilah-istilah yang terdapat dalam judul yaitu :

a. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* yaitu teknik yang berpusat pada perubahan pola pikir yang salah atau pikiran yang negatif yang diidentifikasi menjadi pikiran yang lebih positif yang menguatkan sehingga dapat mengganti pikiran dan keyakinan-keyakinan yang salah menjadi keyakinan-keyakinan yang menguatkan.

b. Siswa MTs

Individu yang berstatus sebagai pelajar di MTs Al- Mukhlisin

c. Kecemasan Saat Presentasi

Kecemasan saat Presentasi di depan kelas adalah suatu perasaan dimana seseorang merasa khawatir dan ketakutan ketika presentasi karena sebab yang kurang jelas sehingga mengakibatkan individu tidak mampu bersikap atau bertindak secara Rasional.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan saat presentasi di depan kelas bisa diatasi dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* hal ini karena kecemasan yang terjadi pada diri individu disebabkan oleh pikiran-pikiran mereka yang selalu berfikir negatif terhadap dirinya sendiri. Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* ini peneliti berharap dapat merubah pikiran yang salah (terhadap kegagalan) menjadi pikiran-pikiran yang positif agar dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa saat Presentasi di depan kelas.