

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Dalam Bahasa Inggrisnya kecemasan berarti “*anxiety*” dan dari Bahasa Latin yaitu “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Menurut Freud (Dalam Alwisol, 2005 : 28) kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Setiap manusia pasti pernah mengalami kecemasan, yang bisa memberikan efek negatif bagi tubuh atau pikiran bahkan bisa berlebihan. Untuk membantu kita mendapatkan kembali ketenangan, ada bacaan zikir dan doa yang dapat diucapkan ketika merasa gugup. Ayat-ayat berikut dari Al-Qur'an dapat diingat dan dibacakan ketika kecemasan terjadi. Dirangkum dari berbagai sumber. Selain berlaku bagi orang-orang beriman sebagai hamba-hamba-Nya yang taat, ayat ini diturunkan oleh Allah untuk membantu para nabi. Salah satu contohnya adalah ketika Allah menyelamatkan Nabi Ibrahim AS setelah ia dilemparkan ke dalam api yang menyala-nyala.

Terdapat dalam Q.S Al-Anbiya ayat 69 yang memiliki arti “Kami (Allah) berfirman, “Wahai api! Jadilah kamu dingin, dan penyelamat bagi Ibrahim!” Dalam Tafsir Al-Muyassar / Kementerian Agama Saudi Arabia 68-69 dijelaskan bahwa kandungan dalam surah ini ialah “Mereka menyalakan api yang besar dan melemparkan Ibrahim ke dalamnya. Kemudian Allah

memenangkan Rasulnya. Maka tidak ada rasa sakit apapun yang mengenai Ibrahim, dan tidak ada mara bahaya yang menimpanya.”

Seperti yang dikatakan oleh Syamsu Yusuf dan Nurikhsan yang berpendapat bahwa kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu. Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Siswa dapat merasa cemas kapan saja, misalnya saat diminta maju kedepan kelas, saat dimintai pendapatnya, saat berbicara di depan umum, dan cemas menjelang ujian akhir. (Setiawati, 2009: 2) Kecemasan menggambarkan sebuah proses psikis yang tingkah lakunya tidak dapat langsung ditentukan apakah seseorang mengalaminya atau tidak, maka perlunya pengamatan yang lebih dalam mengenai bentuk-bentuk ataupun gejala dan juga faktor timbulnya kecemasan.

Dalam tahap perkembangan remaja yang terbagi menjadi awal, madya dan juga akhir, siswa SMP yang pada rentang umur yakni 13-15 tahun, secara psikologis merupakan masa remaja awal yang belum bisa mencapai kestabilan emosi sehingga mudah terpengaruh oleh sesuatu yang berasal dari luar dirinya.

Sebagai Lembaga bagi siswa untuk mengembangkan potensi dirinya secara aktif dan mandiri, serta mengaktualisasikan kemampuan diri yang mereka miliki, sekolah menjadi wadah awal untuk para siswa dalam proses perkembangannya. Pada setiap proses kegiatan belajar maka akan ada evaluasi, evaluasi bertujuan untuk menentukan angka kemajuan atau hasil belajar pada

siswa. Evaluasi yang dilakukan dengan baik dan benar seharusnya dapat meningkatkan mutu dan hasil belajar karena kegiatan evaluasi itu pada dasarnya akan membantu siswa dalam meningkatkan cara belajarnya. Akan tetapi, pada kenyataannya evaluasi yang ada pada *setting* sekolah adalah ujian yang menimbulkan kecemasan pada siswa. Ujian Akhir merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Ujian dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana peserta didik memahami proses pembelajaran yang telah dilakukan disuatu lembaga pendidikan, agar seseorang itu dapat naik ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi yang nantinya akan membawa seseorang kepada kehidupan yang lebih baik dan mencapai tujuan hidup.

Siswa yang akan menghadapi ujian akhir akan membawa ide dan sentimennya tentang Ujian Akhir saat belajar sebagai bahaya berbahaya (*stressor*). Siswa biasanya merasa cemas akan mengecewakan orang tuanya, takut gagal dan khawatir jika tidak lulus ujian, takut jika tidak sejalan dengan proses pembelajaran yang telah diselesaikan selama ini. Karena ketakutan mereka gagal dalam ujian akhir mereka dan tidak dapat melanjutkan studi atau karir mereka setelah mereka lulus, mayoritas siswa kurang percaya diri.

Data yang diperoleh memperlihatkan bahwa siswa memiliki kecemasan yang cukup besar, seperti tidur menjadi tidak nyaman, jantung berdebar-debar saat mengikuti pembekalan ujian akhir, tangan berkeringat dan dingin saat mengerjakan *try out* serta mudah panik terhadap perubahan-perubahan informasi yang belum pasti kebenarannya. Siswa menjadi menghindari dengan

tidak hadir saat belajar tambahan tanpa ada alasan yang jelas dan siswa menjadi tidak serius mengikuti pembekalan informasi yang diberikan guru BK mengenai ujian sekolah. Selain itu, perasaan takut tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan dapat juga menjadi salah satu perasaan yang dapat membentuk persepsi negatif terhadap ujian akhir. Standar nilai kelulusan yang ditetapkan sekolah, membuat siswa khawatir apakah dapat mencapai target tersebut atau tidak. (Hasil Wawancara Peneliti dengan Ibu Suci selaku Guru BK di SMPN 4 Rancaekek pada tanggal 19 Desember 2022).

Tingkat kecemasan sosial yang dihadapi oleh siswa perlu diidentifikasi sejak awal, sehingga didapatkan data yang kongkrit tentang kecemasan sosial. Data tersebut dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program sebagai upaya intervensi yang nantinya digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan setiap siswa khususnya kelas IX yang akan menjalani ujian akhir. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan itu melalui teknik *cognitive restructuring* yang berasal dari pendekatan konseling behavioral, dimana dalam teknik ini memiliki cara kerja yaitu mengganti pola pikir siswa yang semua negatif menjadi positif sehingga dapat mengurangi perasaan cemas dalam menghadapi ujian akhir. Dengan *cognitive restructuring* yang diharapkan siswa dapat memahami dan mengetahui apa yang menjadi penyebab dirinya memiliki tingkat kecemasan saat ujian akan tiba semakin tinggi.

Selain itu, untuk memperkuat judul pada penelitian ini, penulis mengajukan penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dari berbagai sudut

pandang. Dari Hasil Penelitian Terdahulu yang dilakukan oleh Idriani Idris (2019) mengemukakan bahwa masalah kecemasan dalam menghadapi ujian merupakan masalah yang urgent karena kecemasan dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan pada diri siswa, menyangkut gangguan fisik maupun psikis yang dapat merugikan dirinya sendiri, orang lain maupun lingkungannya sehingga akan mempengaruhi hasil ujian yang diikuti oleh siswa di sekolah, kenyataanya di sekolah-sekolah SMP maupun SMA masih banyak siswa yang tidak dapat mengontrol kecemasannya ketika akan menghadapi ujian sehingga berpengaruh langsung terhadap hasil ujian yang telah diikuti. Dengan demikian, konselor memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan siswa di sekolah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Herdayanti dkk (2021) dengan judul “*Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI IPA Di SMA NEGERI 12 Banjarmasin*” mengungkapkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling individual efektif terhadap mengurangi kecemasan akademik. Hasil dari penelitian ini menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan akademik.

Dari beberapa sumber penelitian yang relevan tersebut, maka dipahami bahwa adanya kesamaan dengan tema judul penulis, akan tetapi tentunya memiliki perbedaan antara penelitian ini dengan sumber penelitian yang relevan tersebut, dimana terletak pada perbedaan lokasi penelitian, dan juga objek penelitian, lokasi peneliti dilakukan di SMPN 4 Rancaekek dan objek

penelitiannya terfokus kepada siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir. Oleh karena itu peneliti tertarik mengkaji lebih dalam tentang masalah kecemasan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir.

Adapun kajiannya yaitu khusus pada bagaimana konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi kecemasan siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir, maka penelitian ini dengan penjelasan yang sudah tertera diatas, bahwa melalui teknik *cognitive restructuring* dimana terdapat konsep dasar restrukturisasi kognitif yaitu proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau kesalahan berpikir, dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan dirasa oleh peneliti dapat menjadi salah satu upaya mengurangi kecemasan yang terjadi pada siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka fokus penelitian mengenai “Bimbingan Konseling dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir kelas IX di SMPN 4 Rancaekek” adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir?
2. Bagaimana penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek?

3. Bagaimana hasil penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir
2. Untuk mengetahui penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek
3. Untuk mengetahui hasil dari penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan wawasan keilmuan lingkup dakwah khususnya yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah literatur dalam Bimbingan Konseling.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah pengetahuan tambahan informasi kepada guru BK di SMPN 4 Rancaekek serta pihak terkait. Serta melalui penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan pada siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Pada bagian ini peneliti menguraikan pemikiran mendalam yang didasarkan pada penelusuran terhadap hasil penelitian yang serupa dilakukan sebelumnya, serta uraian teori yang dipandang relevan yang akan dijadikan acuan dalam melakukan penelitian. Uraian pada bagian ini terdiri atas :

1. Hasil penelitian sebelumnya karya Annisa Andalutia Istiqhfarin dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Sunan Ampel Surabaya, yang berjudul "*Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Biblioterapi Untuk Mengatasi Kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya*" (Skripsi Tahun 2021). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata – kata verbal bukan angka – angka. Temuan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa hasil dari *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* dengan teknik *biblioterapi* dalam mengatasi kecemasan pada Seorang Mahasiswa di UIN Sunan Ampel Surabaya dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan konseli dari waktu ke waktu.

2. Skripsi Karya Zavira Anggraini Zen dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan, dengan judul *“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa SMP Muhammadiyah 2 Medan Tahun Ajaran 2017/2018”* (Skripsi Tahun 2018). Adapun hasil dari penelitian ini adalah Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan atau lakukan maka penulis menemukan beberapa kesimpulan. *Pertama*, Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan topik khusus sudah berhasil dilakukan di SMP Muhammadiyah 2 Medan dengan menggunakan teknik diskusi kelompok dengan topik kecemasan berkomunikasi. *Kedua* Efektivitas kecemasan komunikasi siswa di SMP Muhammadiyah 2 Medan cukup baik namun kemampuannya berbeda-beda, ada beberapa siswa yang masih cemas dalam komunikasi serta antusiasmenya mengikuti pelajaran. *Ketiga*, Dari hasil penelitian, efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Medan terbilang cukup efektif dan efisien..
3. Indonesian Journal Of Educational Counseling (Volume 3 Nomer 1 Tahun 2019) Karya Putu Agus Apriliana, Kadek Suranata, dan I Ketut Dharsana dari Universitas Pendidikan Ganesha, dengan judul *“Mereduksi Kecemasan Siswa melalui Cognitive Behavioral”* Temuan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa Kecemasan pada siswa dapat diartikan sebagai kondisi yang penuh khawatiran dan ketakutan, merasa tertekan, tidak tenang, merasa bersalah, merasa tidak aman dan berpikiran kacau yang disertai

ketegangan fisik terhadap situasi tertentu. Ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan terbagi menjadi tiga bagian yaitu secara fisik, perilaku dan kognitif. Upaya mereduksi kecemasan siswa dapat dilakukan oleh guru BK/Konselor melalui konseling *cognitive behavioral*. Langkah-langkahnya yaitu a) mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan siswa dan mengetahui tingkat kecemasan yang dialaminya, b) melaksanakan konseling *cognitive behavioral* yaitu dengan memulai Konseling (2 menit), mendiskusikan isi dalam sesi (5 menit), mengecek kejadian minggu sebelumnya (10 menit), melaksanakan inti konseling (25 menit), menetapkan tugas untuk pertemuan selanjutnya (5 menit), dan mengevaluasi sesi (5 menit). Setelah pelaksanaan konseling selesai, selanjutnya melakukan tahap c) Tindak lanjut. Untuk itu, ketika konseling *cognitive behavioral* ini diaplikasikan, maka diketahui berpotensi untuk mereduksi kecemasan siswa

4. Terapatik : Jurnal Bimbingan dan Konseling (Volume 8 Nomer 1 Tahun 2022) karya Anna Rufaidah dan Yeni Karneli dari Universitas Indraprasta PGRI dan Universitas Padang, dengan judul "*Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan Untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan*". Temuan dalam penelitian ini menyebutkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mereduksi kecemasan klien yang dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku pada klien setelah diberikan layanan konseling perorangan. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan pemaparan penggunaan Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling perorangan untuk mereduksi gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada penelitian ini, penulis memilih lembaga pendidikan yaitu SMPN 4 Rancaekek. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan ke efektifitas dari beberapa teknik dalam bimbingan konseling, maka penelitian yang dilakukan peneliti yaitu Bimbingan Konseling dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir kelas IX di SMPN 4 Rancaekek. Maka dari itu cukup jelas penelitian yang dilakukan peneliti berbeda dari penelitian sebelumnya.

F. Landasan Pemikiran

1. Landasan Teoritis

a. Pengertian Bimbingan Konseling

Bimbingan dalam Istilah Bahasa Inggris disebut "*Guidance*" yang memiliki pengertian mendasar yakni, memberikan informasi mengenai sesuatu sambil memberikan nasehat, serta mengarahkan atau menuntun seseorang menuju suatu tujuan. (Enjang, et al., 2009: 50)

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. (Prayitno, et al., 2009: 99)

Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah suatu bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki kemampuan, kepada setiap individu untuk mengembangkan dirinya, dalam mencapai kebahagiaan.

Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati Konseling menyatakan bahwa konseling merupakan terjemah dari (counseling), yaitu bagian dari bimbingan, baik sebagai pelayanan maupun sebagai teknik. Pelayanan konseling merupakan jantung hati dari usaha bimbingan secara keseluruhan. (Dewa Ketut Sukardi, et al., 2008: 4)

Menurut Williamson, konseling dalam buku teori-teori konseling agama dan umum, diartikan sebagai suatu proses personalisasi dan individualisasi untuk membantu seseorang dalam mempelajari mata pelajaran di sekolah, ciri-ciri perilaku sebagai warganegara dan nilai-nilai pribadi dan social serta kebiasaan-kebiasaan dan semua kebiasaan lainnya, mempelajari keterampilan (skill), sikap, dan kepercayaan yang dapat membantu dirinya selaku makhluk yang dapat menyesuaikan diri secara normal.

Menurut SK Mendikbud No. 025 / 0 / 1995 tentang Petunjuk Tehnik Ketentuan Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya yang dimaksud Bimbingan Konseling adalah Pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perseorangan maupun kelompok agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal dalam bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma – norma yang berlaku.

b. Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) adalah salah satu teknik yang ada dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT). Penerapan pendekatan CBT ini menekankan proses kognitif dan perilaku, namun ada yang secara murni bekerja pada aspek kognitif. Sementara itu ada yang lebih memusatkan perhatian pada perilakunya untuk mencapai kesempatan yang lebih besar dan memperoleh penguatan atas perilaku. Teknik CR melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dibuat untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang (Erford, 2015).

Menurut Ellis (dalam Nursalim, 2013) teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Selain itu, Soemarjoedi (dalam Nurrohmah, 2019) mengemukakan bahwa CR adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosidan perilakunya.

Berdasarkan beberapa pengertian *cognitive restructuring* di atas maka peneliti menyimpulkan bahwa *cognitive restructuring* berfokus pada upaya

pemberian bantuan untuk mengubah pemikiran dan keyakinan negatif menjadi positif yang bertujuan konseli mampu mengevaluasi diri sendiri.

c. Kecemasan

Berdasarkan pendapat dari (Gunarso, n.d, 2008) dalam (Wahyudi, Bahri, and Handayani 2019), kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Pengaruh kecemasan terhadap tercapainya kedewasaan, merupakan masalah penting dalam perkembangan kepribadian. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu, kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan itu.

Menurut Kholil Lur Rochman (2010: 104) dalam (Sari 2020), kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. *Anxiety* atau kecemasan merupakan pengalaman yang bersifat subjektif, tidak menyenangkan, menakutkan dan mengkhawatirkan akan adanya kemungkinan bahaya atau ancaman bahaya dan seringkali disertai oleh gejala-gejala atau reaksi fisik tertentu akibat peningkatan aktifitas otonomik. (Suwanto 2015).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir yang bersifat

lama pada sesuatu yang tidak jelas (subjektif) atau belum pasti akan terjadi dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya.

2. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah kaitan atau hubungan antara konsep satu dengan konsep lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Dalam kerangka konseptual ini memudahkan untuk mengendalikan kegiatan penelitian dan meningkatkan wawasan terhadap satu fenomena yang diamati, berdasarkan teori yang dipaparkan oleh para ahli mengenai teknik *cognitive restructuring*, maka kerangka konseptual dalam penelitian adalah sebagai berikut:



Tabel 1.1

Kerangka Konseptual

Observasi Peneliti pada hari senin, 19 Desember 2022 di SMPN 4 Rancaek dengan Ibu Suci selaku Guru BK setempat dan juga hasil research peneliti tentang Teknik *cognitive restructuring*. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif. Namun kecemasan dengan intensitas yang tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan.

Kecemasan yang dialami oleh siswa mengakibatkan, siswa menjadi menghindar dengan tidak hadir saat belajar tambahan tanpa ada alasan yang jelas dan siswa menjadi tidak serius mengikuti pembekalan informasi yang diberikan guru BK mengenai ujian. Teknik *cognitive restructuring* (CR) merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) yang bertujuan untuk memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2017: 399) lokasi penelitian merupakan tempat di mana situasi sosial tersebut akan diteliti. Misalnya di sekolah, perusahaan, lembaga pemerintah, jalan, rumah, pasar dan lain-lain.

Lokasi yang di jadikan tempat penelitian ini adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 4 Rancaekek yang beralamat di Jl.Rancakendal Dua, Linggar, Kecamatan Rancaekek, Kabupaten Bandung, Jawa Barat 40394.

Alasan peneliti memilih lokasi tersebut sebagai tempat penelitian karena sumber data yang di perlukan sangat tersedia. Sistem Administrasi yang ada di Smpn 4 Rancaekek ini sangat lengkap sehingga memudahkan peneliti mendapatkan data yang di perlukan dalam penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

a. Paradigma

Menurut Hidayat (2003) bahwa paradigma konstruktivisme memandang ilmu sosial sebagai analisis sistematis terhadap socially meaningful action melalui pengamatan langsung secara terperinci terhadap pelaku sosial yang bersangkutan menciptakan dan mengelola dunia sosial mereka.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan paradigma konstruktivisme penelitian. Paradigma ini memandang realitas kehidupan sosial dan bukan sebagai realits yang natural, tetapi terbentuk dari hasil konstruksi. Paradigma konstruktivisme merupakan cara pandang untuk dapat memahami kompleksitas di dunia nyata.

Penulis menggunakan paradigma ini untuk melakukan interpretasi terhadap suatu fenomena yang ada di masyarakat terutama kalangan siswa sekolah terkait kecemasan yang terjadi di kelas IX saat menghadapi ujian akhir.

b. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam dan mengandung makna, yaitu data yang sebenarnya dan data pasti (Suryana, 2010: 41).

Penulis menggunakan pendekatan ini untuk mendapatkan data dan mencari informasi mengenai kegiatan yang terdapat pada Kegiatan BK serta peristiwa yang terjadi di dalamnya secara mendalam.

3. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Artinya, data yang dikumpulkan bukan berupa angka-angka, melainkan data tersebut berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan, memo, dan dokumen resmi lainnya. Sehingga yang menjadi tujuan dari penelitian kualitatif ini adalah menggambarkan realita empirik dibalik fenomenan secara mendalam, rinci, dan tuntas (Moeloeng, 2004: 11).

Metode Penelitian deskriptif kualitatif ini memiliki tujuan dengan memaparkan kejadian objektif atau fakta-fakta di lapangan dari hasil penelitian mengenai bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir kelas IX di SMPN fokus4 di SMPN 4 Rancaekek.

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis Data Menurut Sugiyono (2017) jenis data ada 2, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif adalah data yang berbentuk kata, kalimat atau gambar. Sedangkan data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan atau scoring.

Jenis data dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang merupakan tujuan dari fokus pertanyaan penelitian yang diajukan menggunakan wawancara dan catatan lapangan berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fokus dan tujuan penelitian. Jenis data yang digunakan merupakan data yang bersifat non-statistik, yang mana data yang akan diperoleh merupakan data dalam bentuk verbal bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis yang terkumpul dalam penelitian ini tentang :

- 1) Data untuk mengetahui kondisi awal siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian akhir.
- 2) Data tentang penerapan bimbingan konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi dalam mengurangi kecemasan siswa kelas IX di SMPN 4 Rancaekek
- 3) Data tentang bagaimana penerapan bimbingan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian akhir di SMPN 4 Rancaekek

b. Sumber Data

Sumber data merupakan informasi yang ingin didapatkan dalam penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:172) sumber data adalah: “Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh.”

Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, adalah sebagai berikut :

1) Sumber Data Primer

Menurut Sugiyono (2018:456) sumber data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan.

Sumber data primer dalam penelitian ini yang terlibat secara langsung dalam kegiatan penelitian yakni, murid kelas IX-D SMPN 4 Rancaekek, dan Guru BK SMPN 4 Rancaekek. Pada penelitian ini data diperoleh dari hasil rekaman wawancara secara mendalam dengan narasumber (*depth interview*) serta (FGD) *focus group discussion*.

2) Sumber Data Sekunder

Menurut Sugiyono (2018:456) sumber data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen.

Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah sumber data penunjang yang berkaitan dengan penelitian yang diperoleh melalui studi kepustakaan yang terdapat dalam buku, artikel, hasil penelitian orang lain, jurnal, arsip lembaga dan informasi lainnya yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti.

5. Informan atau Unit Analisis

a. Informan

Menurut Lexy J. Moelong (2014) informan adalah seseorang yang tidak hanya dapat memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar belakang penelitian, tetapi juga mampu memberikan masukan tentang sumber bukti yang mendukung.

Informan dalam penelitian ini meliputi (1) Peneliti yang mengumpulkan data dari lapangan untuk memperoleh informasi (2) Guru BK SMPN 4 Rancaekek sebagai Pembina dalam menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* (3) Siswa kelas IX khususnya kelas IX-D sebagai sumber informasi karena merupakan orang yang melaksanakan proses Bimbingan dan Konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir

b. Unit Analisis

Menurut Morrison (2017:166) unit analisis merupakan seluruh hal yang diteliti untuk mendapatkan penjelasan ringkas mengenai keseluruhan unit yang dianalisis, unit analisis ini biasanya juga disebut sebagai unit observasinya.

Unit analisis merupakan sasaran yang akan diteliti baik berupa benda, individu, kelompok, wilayah dan waktu tertentu sesuai dengan fokus penelitian. Unit analisis dalam penelitian ini adalah Bimbingan Konseling

Cognitive Restructuring untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir khususnya kelas IX.

c. Teknik Penentuan Informan

Dalam penelitian ini, informan yang terpilih yaitu, Siswa kelas IX-D SMPN 4 Rancaekek, dan Guru BK SMPN 4 Rancaekek.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam metode penelitian kualitatif lebih menekankan pada beberapa kegiatan. Metode kualitatif juga lebih mengedepankan proses pengumpulan data dibandingkan dengan hasil akhir.

Proses pengumpulan data penelitian juga dipengaruhi dari jenis sumber data dikarenakan jenis sumber data dalam penelitian ini adalah pelaku (secara lisan) dan kertas (secara tulisan), maka untuk memperoleh dan mengumpulkan data digunakan teknik-teknik sebagai berikut:

a) Observasi

Menurut Sugiyono (2018:229) Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Observasi juga tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain.

Observasi yang digunakan oleh peneliti yakni mengamati secara langsung data lapangan yaitu proses pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir kelas IX SMPN 4 Rancaekek.

Observasi partisipan aktif ini adalah jenis pengamatan yang dilakukan dengan aktif dan terlibat langsung di dalam berbagai hal yang sedang diobservasi, sehingga pengamat harus terjun langsung untuk melakukan proses observasi dan mengamati langsung.

Menurut Sugiyono (2007:64) menjelaskan bahwa, Observasi partisipatif yang dimana peneliti terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dengan observasi partisipan ini, maka data yang diperoleh akan lebih tajam, dan sampai mengetahui pada tingkat makna dari setiap perilaku yang nampak. Observasi partisipatif ini dapat digolongkan menjadi empat, yaitu partisipasi pasif, partisipasi moderat, partisipasi aktif, dan partisipasi lengkap.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti melakukan observasi untuk mendapatkan gambaran mengenai kecemasan yang dirasakan murid kelas IX dalam menghadapi ujian akhir. Peneliti menggunakan observasi partisipasi aktif, dimana peneliti ikut terlibat dalam beberapa aktivitas yang dilakukan oleh informan tetapi tidak sepenuhnya lengkap. Dengan observasi partisipasi ini maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam

dan mengetahui sejauh mana kecemasan yang dirasakan murid kelas IX khususnya kelas IX-D untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir.

b) FGD (*Focus Group Discussion*)

Metode *focus group discussion* adalah riset kualitatif yang mengandalkan pada interaksi antara peneliti dengan responden sehingga terjadi sebuah dinamika kelompok.

Menurut Irwanto (2006: 1-2) “FGD merupakan suatu proses pengumpulan data dan informasi yang sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu yang sangat spesifik melalui diskusi kelompok”

FGD secara sederhana dapat didefinisikan sebagai suatu diskusi yang dilakukan secara sistematis dan terarah mengenai suatu isu atau masalah tertentu. Secara lebih detail definisi FGD dikemukakan oleh Elliot & Associates (2005): “*A focus group discussion (FGD) is a small group of six to ten people led through an open discussion by a skilled facilitator (Elliot & Associates, 2005)*”

Dari kedua definisi para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa FGD merupakan suatu proses pengumpulan data mengenai permasalahan tertentu melalui diskusi kelompok terbuka yang terdiri dari 6 hingga 10 orang peserta diskusi serta dipimpin oleh seorang fasilitator.

Sebagai alat penelitian, FGD dapat digunakan sebagai metode primer maupun sekunder. FGD berfungsi sebagai metode primer jika digunakan sebagai satu-satunya metode penelitian atau metode utama (selain metode lainnya) pengumpulan data dalam suatu penelitian. FGD digunakan sebagai metode sekunder pengumpulan data karena pada selanjutnya hasil FGD akan digunakan untuk melengkapi dan mendukung hasil *depth interview*. Pada penelitian ini, penulis melakukan FGD terhadap beberapa narasumber yakni siswa kelas IX-D yang berjumlah 42 siswa dengan membuat 3 kelompok-kelompok kecil yang masing-masing berjumlah 13-14 orang.

c) Wawancara

Menurut Moelong (2012: 186) menjelaskan Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

Adapun kegiatan wawancara yang dilakukan peneliti adalah mewawancarai secara langsung Guru BK SMPN 4 Rancaekek, Siswa kelas IX mengenai bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir kelas IX SMPN 4 Rancaekek.

Dokumentasi merupakan komponen dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam kegiatan penelitian deskriptif kualitatif. Penulis menggunakan metode dokumentasi sebagai metode penunjang dan penguat

informasi yang didapatkan, metode ini juga digunakan sebagai pelengkap data yang tidak didapatkan pada saat metode observasi dan wawancara dilakukan.

Data – data hasil observasi dan wawancara akan di dokumentasikan berupa data verbatim, catatan-catatan, gambar-gambar, rekaman video dan suara yang kemudian akan dianalisa dan diambil suatu kesimpulan.

7. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Penetapan keabsahan suatu data tentu memerlukan teknik pemeriksaan yang berdasarkan pada beberapa kriteria. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik triangulasi sebagai teknik untuk menentukan keabsahan data. Teknik triangulasi merupakan teknik yang menggunakan pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber data yang sama (Sugiyono, 2012: 327).

Data yang dikumpulkan dapat dipengaruhi oleh kredibilitas informan, waktu pengungkapan, kondisi yang dialami dan lain sebagainya. Maka dari itu, peneliti perlu melakukan triangulasi data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Sehingga dapat menghasilkan triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber data yang menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi, dan melakukan wawancara terhadap beberapa orang untuk mendapatkan pandangan yang berbeda-beda.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Penulis akan melakukan kegiatan analisis data melalui beberapa tahapan, seperti data reduction (reduksi data), data display (penyajian data), dan conclusion drawing/verification (penarikan kesimpulan dan verifikasi) penjelasannya sebagai berikut (Sugiyono, 2017: 246). Adapun langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok serta memilih fokus yang dapat dijadikan objek penelitian. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

Tujuan dilakukannya penelitian tidak hanya sekedar untuk menyederhanakan data, tetapi juga untuk memastikan apakah data yang diolah itu merupakan data yang tercakup dalam penelitian atau merupakan data yang terbilang valid.

b. Penyajian Data

Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Bentuk penyajian data kualitatif dapat berupa teks yang naratif, maupun grafik, matrik, jaringan dan bagan.

Penyajian data dilakukan dengan tujuan agar dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran keseluruhan. Pada tahap ini, peneliti mengklasifikasikan dan menyajikan data sesuai dengan data-data yang telah dikumpulkan.

c. Penarik Kesimpulan

Penarikan kesimpulan ini merupakan tahap akhir dari proses analisis atau pengolahan data. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha untuk mencari atau memahami makna/arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi. Dalam tahap ini, peneliti melakukan penarikan kesimpulan dari semua data yang telah diperoleh sebagai hasil dari penelitian.