

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam proses pendidikan formal yang sedang dijalani oleh individu (siswa), tentunya tuntutan serta batas waktu yang ada mendorong siswa untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan kalender akademik yang telah ditetapkan. Baik dari materi yang harus dikuasai, tugas-tugas yang harus dikerjakan, dan ujian yang harus diikuti. Tugas-tugas sekolah sering kali memicu munculnya kecemasan, dan apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik serta menjurus pada kecemasan berlebih akan mengganggu perkembangan secara optimal siswa dalam proses pendidikan yang dijalannya.

Penyebab kecemasan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran tentunya memiliki banyak penyebab, salah satunya ialah mata pelajaran yang dipelajarinya. Berdasarkan hasil penelitian *Trend In International Mathematics And Science Study* tahun 2015 dalam (Prahara, 2017), menunjukkan bahwa pelajaran matematika merupakan mata pelajaran yang menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian besar siswa di Indonesia, hal ini dilihat dari penguasaan siswa terhadap materi pelajaran matematika. Pelajaran matematika menjadi stimulus yang menyebabkan siswa menjadi cemas, selain materi yang harus dikuasai tidaklah mudah, matematika menjadi salah satu mata pelajaran wajib yang diujikan dalam Ujian Nasional (UN), sehingga menyebabkan siswa menjadi cemas. Kecemasan siswa terhadap mata pelajaran matematika disebut dengan kecemasan matematika atau *Mathematics anxiety*.

Menurut Kaplan dalam (Prabawati, 2016), kecemasan didefinisikan sebagai respons terhadap peristiwa tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, atau yang belum pernah dilakukan. Menurut Sudrajat dalam (Prabawati, 2016), kecemasan dapat menjadi penghambat belajar dan mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang seperti konsentrasi, daya ingat, munculnya rasa takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kemudian kecemasan matematika menurut Ricardson & Woolfolk dalam (Maloney, Waechter, Risko, &

Fugelsang, 2012) didefinisikan sebagai kondisi di mana individu mengalami hal yang negatif serta mempengaruhi optimalisasi performa saat terlibat berhadapan dengan tugas-tugas yang menuntut kemampuan numerik dan keterampilan matematika.

Strategi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan matematika yang di alami siswa di antaranya ialah dengan memberikan konseling untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. Menurut Karasu (McLeod, 2016) aliran konseling terdiri dari 4 pendekatan, dari pendekatan tersebut muncul kurang lebih 400 model konseling yang ditawarkan sebagai strategi penanganan masalah psikologis. Dari jumlah pendekatan yang ada maka perlu untuk membandingkan pendekatan mana, yang lebih efektif serta signifikan untuk menurunkan kecemasan matematika yang di alami oleh siswa. Hal ini bertujuan, dengan mendapat hasil komparasi antara satu pendekatan dengan pendekatan yang lain untuk mengatasi kecemasan matematika, akan memudahkan tenaga layanan psikologis untuk memilih pendekatan konseling yang lebih efektif bagi siswa untuk mengatasi kecemasan matematika yang dialaminya. Terlebih lagi pada tahun 2020 proses pembelajaran harus dilakukan secara jarak jauh dengan media jaringan. Oleh karena itu, layanan konseling pun harus bergeser dari yang dilakukan secara konvensional menjadi layanan konseling berbasis *cyber* agar tetap efektif di kala pandemi.

Dalam penelitian ini, penulis hendak meneliti efektivitas dan signifikansi antara pendekatan konseling kognitif perilaku dan pendekatan konseling musik dalam mengurangi kecemasan matematika siswa. Sejauh ini hingga Agustus 2020, topik penelitian yang diangkat oleh penulis belum pernah di teliti, selain itu mengacu pada penelitian-penelitian yang relevan, pendekatan konseling kognitif perilaku dan konseling musik berhasil menurunkan kecemasan matematika. Akan tetapi kajian penelitian yang membandingkan efektivitas dan signifikansi konseling kognitif perilaku dan konseling musik sejauh ini masih belum dijumpai. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang membandingkan efektivitas dan signifikansi konseling musik dan konseling kognitif perilaku.

Berdasarkan pencarian di alamat-alamat jurnal yang ada, hanya dijumpai penelitian secara parsial, seperti penelitian yang dilakukan oleh Mariska (2017) yang menunjukkan Konseling Kognitif Perilaku berhasil menurunkan kecemasan secara signifikan siswa kelas VII SMP N 11 Bandar Lampung. Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rohmah (2011) menggunakan pendekatan konseling musik klasik untuk menurunkan kecemasan matematika secara signifikan pada siswa SMA kelas XI IPS SMA N 5 Yogyakarta.

Berdasarkan dua penelitian yang menggunakan pendekatan yang berbeda, didapati hasil yang sama yaitu penurunan kecemasan umum (Penelitian Mariska menggunakan skala kecemasan Hamilton yang digunakan untuk mengukur kecemasan secara umum) dengan menggunakan Kognitif Perilaku dan penurunan kecemasan matematika dengan menggunakan konseling musik. Namun walaupun dari kedua penelitian menunjukkan hasil yang sama-sama menurunkan, masih ada kelemahan dari kedua penelitian tersebut. Untuk penelitian ``Kognitif Perilaku mengurangi kecemasan belajar matematika siswa kelas VII SMP N 11 Bandar Lampung`` patut dipertanyakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan matematika pun belum spesifik, hal ini dilihat dari instrumen yang digunakan. Peneliti menggunakan *Hamilton anxiety Scale* yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada umumnya bukan kecemasan matematika, sedangkan untuk mengukur kecemasan matematika terdapat instrumen tersendiri, misalnya *Mathematics Anxiety Rating Scale*. Penggunaan instrumen untuk mengukur kecemasan tentunya berdampak pada item-item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur hal yang akan diukur, sehingga dari instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian Kognitif Perilaku mengurangi kecemasan matematika siswa kelas VII SMP N 11 Bandar Lampung masih dipertanyakan keakuratannya untuk mengukur kecemasan matematika dan juga kriteria yang dijadikan acuan efektivitas dari konseling. Sedangkan penelitian yang dilakukan Rohmah (2011) dipertanyakan kriteria untuk menentukan efektivitas pendekatan konseling.

Berdasarkan analisis penulis di beberapa penelitian yang relevan dengan topik yang diteliti, didapati simpulan kriteria efektivitas konseling hanya didasarkan pada penurunan secara signifikan skor *Mean post-test* dibandingkan

Mean pre-test variabel terikat. Tentunya patut untuk diperhatikan, bahwa efektivitas konseling memiliki kriteria-kriteria, sehingga konseling dapat dikatakan efektif. Menurut Frank (1961), dijelaskan kriteria untuk menentukan efektivitas konseling di antaranya:

1. Durasi dari *treatment* yang diberikan serta waktu kekambuhan setelah diberikan *treatment*.
2. Kontak terapeutik dalam proses konseling.
3. Kehadiran dan ketidakhadiran konseli lainnya dalam *treatment*.

Akan tetapi dalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan dua kriteria efektivitas, yaitu :

1. Durasi dari *treatment* yang diberikan serta waktu kekambuhan setelah pemberian *treatment*.
2. Kontak terapeutik dalam proses konseling.

Selain penelitian yang dilakukan Mariska (2017) dan Rohmah (2011) terdapat penelitian lain yang relevan dan berkaitan dengan topik yang diteliti oleh penulis, di antaranya: Utami (2017) melakukan penelitian mengenai *keefektifan layanan konseling kelompok teknik kognitif restrukturing dan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi Kecemasan akademik siswa SMA negeri 9 Palembang*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik Kognitif *restrukturing* terhadap kecemasan akademik siswa. Tingkat keefektifan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan akademik siswa. Tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif *restrukturing* yang terintegrasi dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Perbedaan tingkat keefektifan konseling kelompok teknik kognitif *restrukturing*, teknik desensitisasi sistematis, dan integrasi dari kedua teknik untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di SMA Negeri 9 Palembang. Dengan sampel 21 orang yang dipilih secara *purposive random sampling* dari 159 orang siswa. Analisis data yang digunakan menggunakan uji *One-way Annova*.

Kemudian Febria (2014) melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui penggunaan konseling musik untuk mengurangi kecemasan menyusun skripsi

pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana. Subjek penelitian 7 mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi, subjek penelitian menjadi 1 kelompok yaitu kelompok eksperimen. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengukur kecemasan mahasiswa dengan menggunakan teknik analisis *Wilcoxon*. Hasil analisis data menghasilkan *mean rank pre-test* sebesar 119,14 dan *mean rank post-test* 73,85 yang terbukti secara signifikan dapat menurunkan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan $p= 0,018 < 0,05$. Dengan demikian konseling musik dapat secara signifikan menurunkan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa BK – FKIP UKSW.

Kemudian Haynes (2003) melakukan studi guna meneliti efek *background* musik, yang dimainkan sebelum ujian, pada kecemasan tes matematika aljabar dan prestasi akademik mahasiswa perguruan tinggi. Subjek penelitian adalah 160 mahasiswa aljabar di Universitas Virginia Barat. Analisis data menggunakan *Tukey's Honestly*. Berdasarkan analisis data, mengindikasikan terjadi penurunan kecemasan matematika pada partisipan yang menjadi subjek penelitian, sedangkan untuk kecemasan akademik, konseling dengan latar belakang musik tidak menurunkan skor kecemasan akademik yang masuk kategori tinggi maupun rendah.

Berdasarkan penelitian yang relevan baik dengan topik konseling kognitif perilaku mengurangi kecemasan maupun topik konseling musik untuk mengurangi kecemasan, dapat disimpulkan belum ada penelitian yang membandingkan efektivitas dan efisiensi konseling kognitif perilaku dengan konseling musik untuk mengurangi kecemasan matematika. Selain itu, berdasarkan pencarian hasil penelitian dengan dengan kata kunci ``Efektifitas *Cognitif Behavior Therapy (CBT) dan Konseling Musik untuk Mengurangi Kecemasan Matematika Siswa*`` di alamat jurnal seperti jurnal Proquest, jurnal Ebsco, *Education Resource Information Center (ERIC)*, Portal Garuda, repositori Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), repositori Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS), Universitas Indonesia (UI), Universitas Gadjah Mada (UGM),

University of Harvard, University of Oxford, dan Google scholar sampai pada Agustus 2020, belum dijumpai penelitian yang membahas topik yang sama seperti yang diteliti oleh penulis. Melihat belum adanya penelitian yang membandingkan efektivitas dan efisiensi konseling kognitif perilaku dengan konseling musik untuk mengurangi kecemasan matematika pada siswa, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian berkaitan dengan topik tersebut.

1.1. Rumusan Masalah

Pendekatan konseling manakah yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga?

1.2. Tujuan Penelitian

Mengetahui pendekatan konseling yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat teoritis penelitian ini menambah pengetahuan dalam kajian efektivitas pendekatan konseling kognitif perilaku dan pendekatan konseling musik *online* untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI SMK Diponegoro Salatiga secara signifikan. Kemudian daripada itu, apabila hasil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan maka akan mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mariska (2017) dan Susanti and Rohmah (2012). Selain itu, penelitian ini memberi temuan baru dalam hal perbandingan efektivitas pendekatan konseling kognitif perilaku dan pendekatan konseling musik *online* untuk menurunkan kecemasan matematika siswa.

1.3.2. Manfaat praktis dari penelitian ini memberikan alternatif solusi pendekatan konseling yang lebih efektif dan signifikan untuk menurunkan kecemasan matematika siswa.

1.5. Sistematika Penelitian

Pada penulisan penelitian ini terdiri dari lima bab, bagian awal terdiri atas halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman motto, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran, dan abstraksi.

BAB I PENDAHULUAN.

Meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI.

Bab ini menguraikan kecemasan matematika, konseling *online* konseling kognitif perilaku, konseling musik, kriteria efektivitas, kajian yang relevan, dan hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN.

Bab ini berisi tentang jenis penelitian, subjek penelitian, variabel, definisi operasional, metode pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang gambaran umum subjek penelitian, penyajian data, analisis data, pengujian hipotesis, dan hasil pembahasan penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi simpulan dan saran.