

PENERAPAN STRATEGI *RESTRUCTURING COGNITIVE* DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA PADA SISWA MTS.ASSA'ADAH II BUNGAH GRESIK

Renni Setyawati
FKIP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
setyawatirenni96@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan apakah atau tidak restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam belajar matematika di kelas VII Mts. Assa'adah II Bungah Gresik dalam bimbingan kelompok. Rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-test pre-test desain post-test*. Diberikan kepada 6 siswa kelas VII Mts. Assa'adah II Bungah Gresik yang mendapat skor tinggi. Metode pengumpulan tanggal yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah skala pengukuran kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil interpretasi menggunakan uji *wilcoxon* dan diketahui bahwa $Asymp.sig = 0,003$ Nilai *asyp, sig (2- tailed) = 0,05 < a = 0,05*. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ternyata ditolak. Ada pengaruh tetapi tidak signifikan dalam penerapan strategi restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam belajar matematika di kelas VII F Mts.Assa'adah II Gresik Bungah.

Kata kunci: *kecemasan siswa dalam belajar matematika, restructuring cognitive.*

ABSTRACT

The purpose of this study was to show whether or not cognitive restructuring was used to reduce student anxiety in learning mathematics in Class VII F Mts.Assa'adah II Bungah Gresik in group guidance. This research plan used in this study is a one group Pre-test Post-test design. Given to 6 student of class VII F Mts.Assa'adah II Bungah Gresik who got high scores. The data collection method used in this study is quantitative research. The instrument used is the scale of measuring student anxiety in mathematical learning. The data analysis technique used in this study is non parametric analysis using the wilcoxon test. The result of the interpretation using the Wilcoxon test and it is known $Asymp.sig = 0.003$ Asymp value, $sig (2- tailed) = 0.05 < a = 0.05$. Then it can be concluded that H_0 was found H_0 rejected. There is an influence but not significant in the application of cognitive restructuring strategies to overcome students' anxiety in learning mathematics in class VII F Mts.Assa'adah II Gresik Bungah.

Kata kunci: *Student anxiety in learning mathematics, Cognitive Restructuring*

PENDAHULUAN

Kecemasan memiliki dasar cemas, kata cemas ialah sedang tidak tenang hati (karena merasa khawatir, takut) dan gelisah. Setiap orang (anak-anak, remaja, dan juga dewasa) pasti juga mengalami rasa cemas ketika menghadapi masalah yang berbeda-beda. Rasa cemas itu

harus dihadapi dan tidak bisa di hindari oleh setiap orang. Pernyataan tersebut dapat 1 dikemukakan oleh (Gunasa & Gunarsa, 2007) “Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, juga bahaya dari dalam diri dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (tidak jelas) bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan”. Kecenderungan yang dialami oleh rasa cemas dapat di tandai dengan kekhawatiran, dan rasa tidak enak. Dalam tingkat kecemasan terdapat 4 golongan yaitu sangat berat, berat, sedang, dan tidak ada rasa cemas.

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan tingkatan kecemasan berat. Dan dikemukakan oleh Cameroon, Cameroon juga menyatakan bahwa tingkatan kecemasan di bagi menjadi 3 yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat. Di dalam kegiatan belajar peserta didik juga mengalami kecemasan. Mereka menganggap matematika bidang studi yang sulit untuk di pahami (konsep rumus, dan latihan soal), membuat peserta didik merasa takut, gelisah dan selalu membuat cemas. Seseorang yang mengalami cemas mereka cenderung untuk menyalahkan dirinya sendiri dan disertai ketidakmampuan untuk menemukan sebuah pemecahan masalah yang di hadapi. Mereka dapat merasakan kesulitan dalam belajar, sehingga bisa berpengaruh besar terhadap hasil mata pelajaran yang bersangkutan. Seperti penyakit, kecemasan pada matematika bisa membuat siswa-siswa yang mengalami wajah pucat, berkeringat, sesak pada nafas dan merasa fikiran panik, ketakutan, putus asa dan depresi ketika mereka menghadapi pelajaran matematika. Jika dibiarkan untuk bisa belajar matematika akan menjadi pengalaman buruk buat peserta didik yang akhirnya akan membuat mereka tidak minat belajar pelajaran matematika.

Berdasarkan penjelasann di atas bisa di tegaskan bahawa belajar matematika mempunyai posisi sangat penting dalam kehidupan maupun kemajuan suatu bangsa. Dengan demikian pula keberadaan pelajaran matematika bagi peserta didik di seluruh indonesia, dengan adanya kemampuan belajar matematika bagi seluruh peserta didik bisa bersaing dengan bangsa lain dalam persaingan kehidupan. Banyak peserta didik yang mengalami kecemasan belajar matematika dan memiliki sedikit minat untuk mengambil mata pelajaran yang berkaitan dengan matematika atau berhitung (Scarpello, 2007). Banyak alasan tentang siswa belajar matematika. Salah satu alasan mengapa matematika di pelajari karena bisa berguna dalam kehidupan sehari-hari maupun sebagai bahasa dan alat dalam penegmbangan sains dan teknologi (Indiyani, 2006). Pada kenyataannya, masih ada gambar bahwa matematika pelajaran yang sulit. Sedangkan menurut Hudoyo (dalam Nawangsari, 2002),

kecemasan siswa dalam belajar matematika juga bisa dipengaruhi oleh hasil pengalaman belajar matematika yang di terima siswa di masa lampau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok terapi perilaku kognitif dengan restrukturisasi kognitif dan pemecahan masalah untuk mengurangi kecemasan siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan kelompok pembanding pretest - post-test acak.

Penelitian ini menggambarkan suatu permasalahan dengan lebih luas yang di lakukan di Mts Assa'adah II Bungah Gresik. pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Desember – 4 Januari 2019-2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian pre-test yang telah digunakan untuk menegetahui kecemasan siswa pada tanggal 25 November 2019, dengan menggunakan angket kecemasan siswa yang sudah diuji dengan baik dan kebenarannya.

Setelah dilakukan pre-test peneliti mencari rentangan dengan menggunakan skala kecemasan siswa yang telah disebarkan di sekolah Mts.Assa'adah II Bungah Gresik. Menurut Sugiyono (2010) rentangan data (*range*) dapat di ketahui dengan data yang terkecil yang ada pada kelompok itu diperoleh 3 kategori sebagai berikut :

Skor tinggi	: 63-83
Skor sedang	: 42-62
Skor rendah	: 21-41

Berikut hasil pengisian angket kecemasan siswa dalam belajar matematika pada siswa Mts.Assa'adah Bungah Gresik.

Tabel 1
Hasil Pre-Test Kecemasan Siswa Kelas VII F

NO	Pre-Test	Kategori
1.	38	Rendah
2.	39	Sedang
3.	39	Sedang
4.	40	Tinggi
5.	40	Tinggi
6	40	Tinggi

Hasil data *pre-test* ada 6 siswa yang sedang mengalami kecemasan siswa belajar matematika dengan kategori sedang dan tinggi. Hasil *pre-test* ini menunjukkan kondisi yang awal sebelum responden yang mendapatkan kecemasan.

Setelah diperoleh hasil *pre-test*, responden yang masuk kedalam kategori kecemasan yang rendah akan dijadikan sebagai subjek penelitian, untuk langkah selanjutnya ditindak lanjut dengan pemberian kecemasan dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi bertujuan untuk mengatasi kecemasan siswa dalam pelajaran matematika.

Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis non *parametric* dengan menggunakan metode uji *wilcoxon*. Peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dalam peneliti ini untuk menganalisis hasil pengamatan yang dari dua data terdapat perubahan atau tidak. Manfaat dari tes ini dalam peneliti adalah untuk menentukan ada tidaknya pengaruh yang ditimbulkan berdasarkan perubahan antara sebelum dan sesudah melakukan pemberian *treatment*.

Setelah dilakukan uji *wilcoxon*, terdapat pengaruh yang signifikan pada layanan bimbingan kelompok dengan tehnik diskusi terhadap kecemasan siswa pada kelas VII F Mts.Assa'adah II Bungah Gresik. Peneliti menggunakan *wilcoxon* dan menggunakan bantuan SPSS versi 24 untuk mengetahui hasil uji *wilcoxon*.

Hal tersebut dapat dibuktikan pada uraian di tabel 2 Cara dalam menggunakan tehnik uji *wilcoxon*. Dasar keputusan berdasarkan :

- a) Jika nilai *asympt. Sig(2-tailed) < 0,05*, maka H₀ di terima.
- b) Jika nilai *asympt. Sig (2-tailed) > 0,05*, maka H₀ di tolak.

Tabel 2
 Hasil Uji *Wilcoxon* Penerapan Teknik *Restructuring Cognitive* Kelas VII F Mts. Assa'adah II Bungah Gresik.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test- Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	0 ^c		
	Total	6		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics ^a	
	Post Test- Pre Test
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

(Pre-Test Post-Test)

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2.938 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil interpretasi data ini menggunakan uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:

1. *Negative ranks* atau selisih (negatif) antara siswa terisolir untuk *pre-test* dan *post-test*. Di sini terdapat 0 data negatif (N) artinya ke 6 siswa mengalami kecemasan nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah 0 sedangkan jumlah rangking atau *sum of ranks* adalah 0.
2. *Positive Ranks* atau selisih (positif) antara siswa mengalami kecemasan untuk *pre-test* dan *post-test*. Di sini terdapat 6 data negatif (N) artinya ke 6 siswa mengalami kecemasan belajar matematika dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*. *Mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah 6.00 sedangkan jumlah rangking atau *sum of ranks* adalah 66. Jadi terjadi adanya peningkatan terhadap penerapan teknik asertif.

No	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Perbedaan Skor
1	38	Rendah	67	Rendah	29
2	38	Rendah	69	Sedang	31
3	39	Sedang	69	Sedang	30
4	40	Tinggi	88	Tinggi	48
5	40	Tinggi	63	Rendah	23
6	40	Tinggi	65	Rendah	25

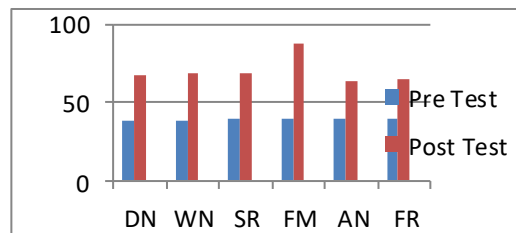
3. *Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, di sini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 2,938. Karena nilai 0,003 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Kesimpulannya yakni bahwa ada pengaruh teknik diskusi dalam bimbingan kelompok secara signifikan dapat

mengatasi kecemasan belajar matematika siswa kelas VII F MTs. Assa'adah II Bungah Gresik.

Berikut adalah perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dari skala pengukuran kecemasan siswa. Berikut penjelasan hasil dari *pre-test* dan *post-test* terdapat pada tabel 4.5 di bawah ini.

Hasil Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Siswa dalam belajar MTs. Assa'adah II Bungah Gresik



Tabel diatas menunjukkan bahwa setiap responden dikategorikan rendah, presentase pada setiap individu mengalami penurunan yang dikategorikan menjadi rendah. Hasil dari *post-test* yang telah diberikan kepada 6 responden penelitian mengalami penurunan kecemasan siswa dalam belajar matematika menurun menjadi kategori tinggi ke rendah.

Dari tabel 4.6 dan gambar 4.3 yaitu histogram *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa setiap responden dikategorikan rendah, presentase pada setiap individu mengalami peningkatan yang dikategorikan menjadi tinggi. Hasil dari *post-test* yang telah diberikan kepada 6 responden penelitian mengalami penurunan kecemasan siswa dalam belajar matematika dari kategori tinggi ke kategori rendah.

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terhadap kecemasan belajar pada siswa “Mts.Assa'adah II Bungah Gresik”. Dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terhadap kecemasan siswa dalam belajar matematika. Sehingga menjelaskan adanya pengaruh positif penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk mengatasi masalah siswa terutama untuk kecemasan siswa dalam belajar matematika.

Berdasarkan pada hasil analisis data yang telah di jelaskan pada bagaian sebelumnya , maka dapat kita lihat bahawa terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum treatment, dimana kegiatan yang digunakan sebagai treatment adalah bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Bersama dengan hal ini, maka hipotesis penelitian yang berbunyi “Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terhadap kemampuan

komunikasi interpersonal pada siswa kelas VII F Mts.Assa'adah II Bungah Gresik ” dapat diterima.

Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan tehknik diskusi untuk menurunkan kecemasan siswa dalam belajar matematika dilakukan dengan mengajak subjek penelitian untuk fokus terhadap dirinya, dengan menggunakan teknik diskusi, konseli akan belajar lebih aktif. Pada kondisi sebenarnya kecemasan siswa dalam belajar matematika yang dimiliki siswa dalam mengungkapkan pendapat, mayoritas mereka mengaku mengalami kecemasan siswa dalam belajar matematika, sehingga hal ini membuat mereka merasa takut. Proses konseling dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat diikuti oleh semua konseli dengan baik. Hal ini dapat dinilai dengan tercapainya tujuan bersama yang telah disepakati oleh semua pihak dalam bimbingan kelompok pada awal proses kegiatan konseling.

Tahap yang dilaksanakan dalam *treatment* ini berdasarkan pada langkah-langkah yang dijelaskan oleh Romlah (2006), pelaksanaan diskusi kelompok meliputi tiga langkah yaitu sebagai berikut :

1. Tahap perencanaan, fasilitator melaksanakan lima macam hal, yaitu:
 - a. Merumuskan tujuan diskusi
 - b. Menentukan jenis diskusi, apakah diskusi kelas, diskusi kelompok kecil atau diskusi panel.
 - c. Melihat pengalaman dan perkembangan siswa, apakah memerlukan pengarahan-pengarahan yang jelas, tugas yang sederhana dan waktu diskusi yang lebih pendek, atau sebaliknya.
 - d. Memperhitungkan waktu yang tersedia untuk kegiatan diskusi.
 - e. Mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi, misalnya rangkuman, kesimpulan-kesimpulan atau pemecahan masalah.

2. Tahap pelaksanaan

Fasilitator memberikan tugas yang harus didiskusikan, waktu yang tersedia untuk mendiskusikan tugas itu, dan memberitahu cara melaporkan tugas, serta menunjuk pengamat diskusi apabila diperlukan.

3. Tahap penilaian

Fasilitator meminta pengamat melaporkan hasil pengamatannya, memberikan komentar mengenai proses diskusi dan membicarakannya dengan kelompok.

Setelah mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi sesuai tahapan-tahap diatas, Penurunan skor kecemasan siswa dalam belajar matematika menjadi

subjek penelitian yang berbeda, hal ini dapat terjadi sebab setiap individu harus menggunakan cara-cara yang berbeda-beda dalam menerima, mengolah informasi, serta merespon pendapat-pendapat yang telah diungkapkan dalam diskusi kelompok. Kecemasan siswa dalam belajar matematika hal ini berarti bahwa siswa tersebut telah memiliki kecemasan dalam mengemukakan pendapatnya disekolah terutama dalam bergaul dengan teman sebaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan yang menggunakan teknik statistic non-parametrik uji *wilcoxon* diperoleh *statistic* deskriptif kecemasan siswa dalam belajar matematika. Dari hasil analisis data tersebut, diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan nilai rata-rata (mean) score *variable* kecemasan siswa dalam belajar matematika pada N=6. Nilai mean sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok sebesar 39.33 dengan nilai standar deviasi sebesar 816. Sedangkan setelah diberi layanan bimbingan kelompok meningkat menjadi 70.17 dengan standar deviasi sebesar 9.042. Hasil interpretasi menggunakan uji *wilcoxon* diketahui bahwa asymp. Sig (2-tailed) bernilai 0.003. karena nilai 0.003 lebih besar dari $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tapi tidak signifikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi terhadap menurunkan kecemasan siswa dalam belajar matematika di Mts.Assa'adah II Bungah Gresik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anisa, N, N. (2013). *Upaya Bimbingan dan Konseling Menggunakan Teknik Restructuring Cognitive untuk meredeksi Body Dysmorphic Disorder (BDD) Pada Siswa*.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Liliweri, Alo. (2003). *Komunikasi Antar Pribadi*. Bandung: Citra Aditya Bakti.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hamzah, H.M Ali, dan Muhlissarini. (2014). *Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Matematika*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Istitusi Pendidikan*. Cetakan IX. Yogyakarta:Media Abadi.
- Sudrajat, A. *Kecemasan siswa di sekolah* . *Akhmadsudrajat*. Wordpress.com (online) (diakses tanggal 9 Agustus 2014 pukul 09.44).