

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permasalahan dalam dunia Pendidikan begitu beragam terkait kegiatan kegiatan yang memiliki pribadi yang unggul dan kompeten. Melalui Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam maupun di luar kelas, diharapkan siswa mampu memaksimalkan kompetensi yang mereka miliki secara kreatif dan aktif. Beberapa masalah dapat berasal dari kurikulum, guru, maupun siswa itu sendiri. Menurut Kamarullah (2017) mengungkapkan pernyataan bahwa persepsi siswa mengenai matematika merupakan mata pelajaran yang menakutkan di mana matematika sebagai ilmu yang kering, abstrak, teoritis, penuh dengan lambang-lambang dan rumus yang sulit.

Menurut UU SISDIKNAS No. 20 tahun 2003, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan di masyarakat, bangsa, dan negara.

Berdasarkan uraian, bahwa Pendidikan yang tertuang dalam UU No. 2 tahun 2003, tidak hanya sekadar menggambarkan apa itu Pendidikan,

tetapi memiliki makna bahwa setiap orang sedang berada dalam Pendidikan yaitu untuk mengembangkan talenta yang dimilikinya dan dari undang-undang di atas, peserta didik dituntut untuk memiliki keterampilan yaitu kemampuan berkomunikasi matematis yang baik (menunjang motivasi belajarnya) karena salah satu kompetensi yang dibutuhkan pada zaman sekarang yang serba digital di mana kehidupan manusia mengalami perubahan-perubahan fundamental, yang sangat jauh berbeda dengan tata kehidupan di zaman sebelumnya.

Mata pelajaran matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang lebih mementingkan pemahaman dibandingkan hafalan, untuk memahami suatu pokok bahasan matematika peserta didik harus memahami konsep-konsep dari matematika itu sendiri sehingga dapat mudah untuk dipahami dan dapat diterapkan dalam memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan mata pelajaran matematika yaitu agar peserta didik memiliki kemampuan: 1). Memahami matematika, menjelaskan keterkaitan antar konsep dan mengaplikasikan konsep algoritma secara luwes, akurat, efisien, dan tepat dalam pemecahan masalah. 2). Menggunakan penalaran pada pola sifat, melakukan manipulasi matematika, dalam membuat generalisasi, Menyusun bukti, atau menjelaskan gagasan dan pernyataan matematika. 3). Memecahkan masalah yang meliputi kemampuan memahami masalah, merancang model matematika, menyelesaikan model dan menafsirkan solusi yang diperoleh. 4). Mengkomunikasikan gagasan dengan symbol, tabel, diagram, atau media lain untuk memperjelas keadaan atau masalah. 5).

Memiliki sikap menghargai kegunaan matematika dalam kehidupan, yaitu memiliki rasa ingin tahu, perhatian, dan minat dalam mempelajari matematika, serta sikap ulet dan percaya diri dalam pemecahan masalah (Depdiknas, 2006).

Hannula (2014) mengemukakan bahwa matematika tidak murni logika pemikiran, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai bentuk afektif/sikap. Ranah afektif mencakup sikap, keyakinan, motivasi emosi, dan semua aspek non kognitif pemikiran manusia”. Salah satu ranah afektif yang sangat mempengaruhi proses belajar matematika siswa adalah kecemasan terhadap matematika yang dikenal dengan istilah *mathematics anxiety* lebih. Hannula (2014) menyatakan bahwa *anxiety* merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan atau adanya rasa ketakutan. Ketakutan/kecemasan adalah salah satu alasan mengapa hubungan interpersonal yang penting dalam memahami matematika. Hal tersebut dapat terjadi karena timbulnya rasa takut atau cemas yang meningkat, bersifat subjektif pada setiap individu dan mempengaruhi sulit atau tidaknya pemahaman terhadap materi yang diterima.

Pada kenyataannya banyak orang/siswa mengeluh pada saat mempelajari matematika dibangku sekolah formal. Matematika merupakan sesuatu yang membuat muka pucat, sakit gigi, sakit perut, merasa jenuh dan bosan atau badan gemetar dan berkeringat dingin. Matematika dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan (Setyono, 2006). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak siswa atau bahkan mahasiswa yang kurang berminat terhadap matematika.

Mata pelajaran matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang masih dianggap sulit oleh sebagian besar siswa. Hal ini menjadikan matematika sebagai momok yang menakutkan bagi sebagian besar siswa. Menurut Yuliana (2013), ketakutan yang sebenarnya dari pelajaran matematika adalah anak takut jika jawaban yang didapatkannya salah, karena jawaban yang salah berarti kegagalan sehingga anak dituntut untuk selalu bisa memberikan jawaban yang benar. Ketakutan atau rasa takut akan matematika dapat diartikan juga sebagai kecemasan matematika.

Fauzy dan Nurfaizah (2021) mengungkapkan di samping belajar matematika yang dinilai penting, dalam kenyataannya pelajaran ini masih sulit, rumit, dan menakutkan. Sehingga hal tersebut akan mengakibatkan siswa cepat putus asa, gelisah, khawatir, dan cemas sebelum pembelajaran matematika. Menurut Aunurofiq & Junaedi (2017) siswa yang cemas pada matematika berarti cemas pada semua hal yang berhubungan dengan matematika seperti cemas tidak bias mengerjakan soal, cemas saat mengikuti pelajaran, cemas saat ditanya oleh guru, dan sebagainya.

Penyebab siswa takut pelajaran matematika secara empiris berdasarkan hasil riset sebelumnya, menurut Gunarsa (dalam Putro, 2017) siswa duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) mulai memasuki peran sebagai remaja awal dengan memiliki beberapa ciri-ciri seperti tidak stabil keadaannya, lebih emosional, mempunyai banyak masalah, memasuki masa yang kritis, munculnya rasa kurang percaya diri, dan suka mengembangkan pikiran baru, mudah gelisah, suka berkhayal, dan menyendiri. Menurut hasil

penelitian yang dilakukan oleh Sugianto, dkk (2017) bahwa masih banyak siswa Sekolah Menengah Pertama yang mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran matematika diantaranya ditunjukkan dengan sebagian besar siswa merasa pusing ketika mengatasi persoalan matematika, tidak yakin dengan jawaban sendiri, merasa takut terhadap guru matematika, merasa tidak nyaman saat belajar matematika, siswa sulit memahami simbol-simbol matematika, dan kurang mampu mengoperasikan bilangan.

Pada hakikatnya ketakutan dalam mempelajari matematika seharusnya mampu memotivasi siswa untuk belajar lebih baik lagi, membuat siswa mampu membuka diri, bertanya apabila tidak mengerti agar memperoleh hasil yang memuaskan. Namun, rasa takut terhadap matematika justru membuat siswa merasa trauma karena diberi sanksi oleh guru sehingga rasa trauma itu akan terus muncul ketika mengikuti mata pelajaran matematika.

Dalam mengatasi rasa trauma ini, seorang pendidik kiranya mampu memulihkan rasa takut siswa dengan secara perlahan untuk memberikan pujian bila siswa yang memiliki rasa trauma sudah mulai muncul keberanian untuk menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan ketika guru mengadakan model pembelajaran dengan diskusi di dalam kelas.

Rasa takut yang dialami oleh siswa terhadap mata pelajaran matematika karena faktor pikiran irasional siswa terhadap dirinya. Oleh karena itu, yang dapat dilakukan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahannya adalah dengan cara mengatasi pikiran irasional mereka. Ada banyak pendekatan dalam konseling yang dapat digunakan untuk membantu konseli

dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kognitif irasional mereka, salah satunya adalah pendekatan kognitif.

Menurut Komalasari, dkk (2012: 201) pendekatan *rational emotive therapy* adalah pendekatan *behavior* kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku, dan pikiran. Pandangan dasar pendekatan ini adalah tentang manusia bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Salah satu pendekatan dalam kognitif adalah *rational emotive behavior therapy* yang dikembangkan oleh Albert Ellis. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami *input* kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (Gerorge dan Christiani dalam Komalasari 2012: 202).

Ellis (dalam Willis 2004: 76) mengatakan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dilakukan dengan cara konselor menunjukkan bahwa masalah ataupun gangguan yang dihadapinya berasal dari pikiran irasional dan rasionalnya. Setelah konseli dapat memahami bahwa masalahnya bersumber dari pikiran irasionalnya, maka konseli berusaha mengubah keyakinan tersebut menjadi rasional. Selanjutnya konselor berusaha membantu konseli menghindari pikiran irasionalnya dengan menjelaskan mekanisme pikiran tersebut menjadi masalah dalam hidupnya. Kemudian

membantu konseli untuk mengembangkan filosofi hidupnya yang rasional dan membuang yang irrasional.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru mata pelajaran matematika pada bulan Desember 2023, menyatakan bahwa di SMP St. Bernardus ada beberapa siswa yang merasa dirinya kurang mampu untuk memahami matematika dan ada juga siswa yang mengalami rasa takut karena memiliki rasa trauma ketika pernah diberi sanksi oleh guru matematika pada waktu SD. Penyebab lain mengapa siswa takut dengan mata pelajaran matematika karena adanya tuntutan dari orang tua yang di luar kemampuan anak sehingga anak diharuskan untuk mengikuti les *private* matematika.

Informasi lain yang diperoleh, perasaan takut anak tampak adanya tingkah laku menghindar saat pelajaran matematika, seperti pergi ke toilet berlama-lama, pergi ke kantin, ke lapangan basket dengan macam-macam alasan. Fakta empiris yang menggambarkan rasa takut yang dialami oleh siswa, sebenarnya terletak pada pikiran/keyakinan yang salah, itulah yang disebut dengan pikiran *irrasional*. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 3 siswa dan didapatkan informasi bahwa siswa benar meninggalkan kelas ketika pelajaran matematika tanpa menyebutkan alasannya.

Bertitik tolak dari latar belakang di atas peneliti ingin mengkaji lebih dalam dan mengangkat dalam sebuah penelitian dengan judul: “Efektifitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengatasi Rasa Takut Anak pada Mata Pelajaran Matematika”.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk Uraian pada latar belakang, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “ Apakah pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* efektif untuk mengatasi perasaan takut siswa pada mata pelajaran matematika?”

1.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Primer

Untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi perasaan takut pada mata pelajaran matematika.

b. Tujuan Sekunder

Untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang efektifitas pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* mengatasi perasaan takut pada anak yang takut pada mata pelajaran matematika.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Rancangan penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan Pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang terdahulu atau yang telah ada dan dapat memberikan gambaran mengenai efektifitas pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perasaan takut anak pada mata pelajaran matematika.

b. Secara Praktis

- a) Secara praktis memberikan pengalaman empiris khususnya mengenai keefektifan penerapan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perasaan takut pada diri siswa.
- b) Sebagai bahan guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.
- c) Bagi sekolah penelitian, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* yang lebih efektif.

Bagi peneliti, sebagai sebuah pengalaman dan pembelajaran karena peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan. Sebagai wahana dalam menerapkan metode ilmiah secara sistematis dan terkontrol dalam upaya menemukan dan menghadapi permasalahan-permasalahan yang berkaitan dalam proses pembelajaran serta dapat dijadikan dasar bagi konselor untuk mengembangkan teori serta teknik konseling.

1.5 Kerangka Teoritis

a. Pendekatan *rational emotive behavior therapy*

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* adalah konseling yang menekankan interaksi berpikir dan akal sehat (*rasional thinking*), perasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Teori ini menekankan pada suatu perubahan yang mendalam terhadap cara berpikir dapat

menghasilkan perubahan yang berarti cara berperasaan dan berperilaku. Konseling *rasional emotif* adalah suatu pendekatan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah. Tujuan utama dari konseling *rasional emotif* adalah guna untuk menunjukkan cara bagaimana konselor menyadarkan konseli bahwa cara berpikir tidak logis itulah yang merupakan penyebab gangguan emosional yang muncul dalam dirinya.

Rational Emotive Behavior Therapy lebih banyak kesamaannya dengan terapi-terapi yang orientasi kognitif tingkah laku, tindakan dalam arti ia menitikberatkan berpikir, menilai, memutuskan, dan bertindak. *Rational Emotive Behavior Therapy* lebih banyak berurusan dengan dimensi-dimensi pinggiran ketimbang dengan dimensi-dimensi perasaan.

Rational Emotive Behavior Therapy merupakan salah satu teori yang dapat membantu meningkatkan kemampuan interpersonal remaja dalam hubungan penyesuaian sosial konseli atau peserta didik yang mengalami ketakutan atau kecemasan. Teori ini berfokus pada cara manusia berfikir dan berperilaku dalam upaya memahami respon emosi.

Menurut George & Cristiani (1990), konseling rasional emotif perilaku adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali kepada konseli untuk memahami *input* kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.

b. Perasaan Takut

Perasaan takut setiap orang tentunya pernah mengalami rasa takut pada sesuatu. Jika ketakutan tersebut berlebihan dan tidak rasional yang mengakibatkan timbulnya rasa ketidaknyamanan dalam diri seseorang, hal tersebut perlu diselidiki. Rasa takut merupakan *defence mechanism* atau mekanik beladiri. Maksudnya ialah bahwa rasa takut timbul pada diri seseorang disebabkan adanya kecendrungan untuk membela diri sendiri dari bahaya.

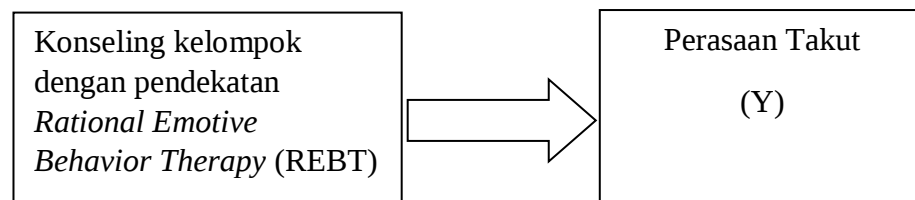
Dalam sebuah buku yang berjudul “*Fears dan Phobias*” Doktor Tony Whitehead mengajukan definisi tentang rasa takut. Definisi yang dimaksud adalah rasa takut yang dialami seseorang yang didalamnya mengalami suatu rasa yang kompleks, yaitu perasaan emosional dan sejumlah perasaan jasmaniah. Rasa takut, cemas, dan tegang bagi kebanyakan orang merupakan hal yang wajar dalam belajar, karena setiap orang merasakan hal-hal tersebut saat proses belajar di kelas. Namun, pandangan dari para ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu motivasi seseorang dalam belajar.

c. Hubungan Pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* Dengan Rasa Takut .

Berdasarkan hasil riset dari penelitian yang dilakukan oleh Fauzy dan Nurfaizah para ahli “Aunurofiq & Junaedi (2017) berpendapat bahwa hubungan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan perasaan takut adalah menanamkan keyakinan terhadap penilaian yang negatif kemudian mengubahnya untuk memiliki keyakinan yang positif. Dengan

cara berfikir yang rasional dapat menghasilkan perubahan dan perilaku yang baik terhadap siswa sehingga membantu dirinya untuk tidak takut lagi mengikuti mata pelajaran matematika.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel (X) dan variabel (Y), hubungan antar dua variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut :



1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengambil subyek penelitian siswa kelas VIII SMP St. Bernardus Madiun tahun 2024. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada variabel-variabel yang berkaitan dengan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengatasi perasaan takut anak pada mata pelajaran matematika yang berkaitan dengan mata pelajaran matematika.

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* yang dikembangkan oleh Albert Ellis (dalam Willis, 2011: 75). Penelitian ini difokuskan pada siswa yang teridentifikasi mengalami perasaan takut atau cemas pada mata pelajaran matematika di SMP St. Bernardus Madiun.

1.7 Definisi Istilah

1. Definisi Konseptual

- a. *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan konseling yang fokus pada perubahan pikiran dan perilaku yang tidak sehat melalui identifikasi dan penggantian keyakinan irasional dengan keyakinan rasional.
- b. Perasaan takut adalah ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindar diri dan sebagainya (Gunarsa, 2008).
- c. Siswa memiliki potensi untuk berkembang oleh sebab itu, siswa tidak dapat diperlakukan sebagai manusia yang sama sekali pasif, melainkan siswa itu memiliki kemampuan dan keaktifan yang mampu membuat pilihan dan penilaian, menerima, menolak atau menemukan alternative lain yang lebih sesuai dengan pilihannya sebagai perwujudan dari adanya kehendak dan kemauan bebasnya (Siddik, Harahap, 2016).

2. Definisi Operasional

- a. Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* merupakan salah satu pendekatan konseling yang membantu individu menyadari bahwa dirinya dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir, serta mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Dalam proses konseling dengan pendekatan REBT, dilaksanakan melalui 4 tahapan, yaitu: (1) Tahap bekerjasama dengan konseli (*engage with client*), (2) Tahap melakukan asesmen masalah, orang dan situasi (*assess the problem, person and*

situation), (3) Tahap mempersiapkan konseli untuk terapi (*prepare the client for therapy*), (4) Tahap mengimplementasikan program penanganan (*implement the treatment program*), (5) Tahap mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseli (*prepare the client for termination*).

- b. Perasaan takut adalah kondisi emosional yang bersifat sementara pada individu, yang muncul dengan perasaan yang tegang serta rasa khawatir yang bersifat sadar dan subjektif.

1.8 Asumsi Penelitian

Dalam penulisan ini peneliti beranggapan bahwa :

1. Perasaan takut pasti ada penyebabnya.
 - a. Ditimbulkan oleh objek yang benar-benar menakutkan, misalnya : siswa takut anjing galak.
 - b. Ditimbulkan oleh keyakinan tanpa dasar yang dapat disebut keyakinan irasional, misalnya : siswa takut hantu.
 - c. Ditimbulkan oleh keyakinan bahwa guru matematika semuanya galak sehingga muncul rasa trauma dan berpikir secara irasional menganggap guru matematika di SMP St. Bernardus akan memperlakukan siswanya demikian. Contoh: siswa tidak bisa perkalian 1-10 diberi sanksi membuka baju oleh guru ketika masih dijenjang pendidikan dasar (SD) kelas 4.
2. Perasaan takut pada dasarnya dapat dihilangkan, setidaknya dapat diredakan. Cara meredakannya adalah belajar untuk menghadapi ketakutan

itu sehingga lama kelamaan rasa takut akan memudar. Ada dua contoh cara untuk menghilangkan atau meredakan penyebab rasa takut yang rational yaitu :

1). Contoh : seorang siswa takut anjing.

Siswa diajak untuk melihat anjing dari jarak yang agak jauh, makin lama makin mendekat sambil mengajak siswa bercerita sehingga semakin lama ketika jarak mendekat siswa ini tidak merasa takut lagi.

Sumber, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Terbuka, Program Akta Mengajar V- B, Komponen Bidang Bimbingan dan Konseling, Buku II Modul. Tahun 1984/1985:62).

2). Contoh 2: Seorang siswa takut hantu.

Caranya, dengan merusak keyakinan *irrational* menjadi berpikir *rational* (Pusat Bimbingan, Universitas Kristen Satya Wacana, Tiga Pendekatan konseling , halaman 15).

1.9 Hipotesis

Adapun hipotesis yang penulis ajukan adalah :

“Pendekatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* efektif untuk mengatasi perasaan takut siswa pada mata pelajaran matematika”.

1.10 Organisasi Penulisan

Adapun organisasi penulisan skripsi ini terdiri dari :

1). Bab I Pendahuluan, mencakup: latar belakang masalah, rumusan masalah, ruang lingkup peneliti, definisi istilah, tujuan penelitian, manfaat

penelitian, asumsi penelitian, kerangka teoritis, hipotesis, dan organisasi penulisan.

- 2). Bab II Kajian Pustaka, mencakup: landasan Teori (REBT, Konseling Kelompok, dan Perasaan Takut) dan Penelitian Terdahulu.
- 3). Bab III Metode Penelitian, mencakup: rancangan penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur pengumpulan data, dan teknik analisis data.
- 4). Bab IV Analisis Data dan Pembahasan
- 5). Bab V Kesimpulan dan Saran