

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan mental dan konflik batin. Hal ini merupakan fenomena yang biasa dialami oleh seseorang sebagai gejala yang normal. Kecemasan merupakan hal wajar dalam kehidupan manusia yang hampir semua orang pasti pernah mengalaminya. Dalam konteks pendidikan, kecemasan belajar menggambarkan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir dan ketakutan yang dirasakan siswa saat menghadapi situasi belajar.<sup>1</sup> Kecemasan dalam belajar seringkali dipicu oleh psikologis yang berasal dari diri sendiri atau dari lingkungan sekitar. Ketika siswa yang mengalami kecemasan belajar biasanya akan kesulitan dalam berkonsentrasi, kurang percaya diri, dan bahkan merasa enggan untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Belajar adalah proses perubahan tingkah laku yang membawa individu menuju perilaku yang lebih baik. Siswa yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan beberapa gejala yang mudah dikenali, seperti merasa

---

<sup>1</sup>Matiatus Solikah, "Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika," *Jurnal Unesa* 1 (1) (2012): 98–105.

gugup di dalam kelas, cemas ketika ditanya oleh guru, malas mengerjakan tugas yang diberikan, gemetar dan merasa gugup saat harus mempresentasikan tugas di depan teman-teman. Oleh sebab itu, kecemasan dalam belajar adalah masalah yang perlu untuk diperhatikan karena dapat berdampak dan berpengaruh negatif terhadap perkembangan belajar siswa.<sup>2</sup> Kecemasan dalam belajar merupakan hambatan yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademis siswa, sehingga pendekatan yang tepat terhadap siswa yang mengalami kecemasan belajar dapat mengurangi kecemasan belajar mereka, meningkatkan kepercayaan diri dan belajar dengan lebih efektif.

Kecemasan belajar dalam psikologi dapat diartikan sebagai perasaan yang campur aduk, yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan, meskipun tidak ada penyebab khusus terhadap ketakutan tersebut. Kecemasan ini bersifat individu, dan faktor-faktor yang mempengaruhi orang yang mengalaminya adalah pengalaman negatif yang dilalui, seperti ketakutan akan kegagalan. Kecemasan dalam belajar adalah pengalaman belajar yang subjektif, seringkali terasa tidak menyenangkan dan ditandai dengan perasaan cemas, tegang, dan emosi negatif lainnya. Kecemasan belajar juga dapat muncul akibat tekanan yang dirasakan dan ketidakmampuan ketika menghadapi masalah.<sup>3</sup> Memahami kecemasan

---

<sup>2</sup>Solikhah, "Pengaruh Kecemasan Siswa Pada Matematika Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika."

<sup>3</sup>Ida Warsah et al., "Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PAI," *Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam* 15 (1) (2023): 31–48.

belajar sangatlah penting karena dapat mengganggu proses belajar dan hasil belajar siswa kurang maksimal. Lingkungan belajar yang nyaman, dukungan dari teman, guru, dan keluarga, serta cara belajar yang menyenangkan bisa membantu siswa dalam mengurangi rasa cemas. Siswa juga perlu belajar mengatur emosi dan membangun kepercayaan diri agar bisa menghadapi proses belajar dengan baik.

Penelitian terdahulu oleh Supri Yanti, Erlamsyah dan Zikra berfokus pada hubungan tingkat kecemasan dalam belajar terhadap motivasi belajar siswa dan tujuannya untuk memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana tingkat kecemasan dapat memengaruhi semangat dan motivasi siswa dalam belajar. Rasa cemas ini dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti ketakutan akan kegagalan akademik, tekanan dalam menyelesaikan tugas serta kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran.<sup>4</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Apriani, Abdul Saman, dan Aryani Farida menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat kecemasan dalam belajar dan motivasi belajar dengan pencapaian hasil belajar siswa.<sup>5</sup> Kemudian penelitian oleh Vivin, Winida Marpaung dan Yulinda Septian Manurung mengkaji bagaimana tingkat kecemasan dan motivasi belajar siswa mempengaruhi hasil belajar mereka selama pembelajaran daring (*study from*

---

<sup>4</sup>Yanti Supri, Erlamsyah, and Zikra, "Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa," *Jurnal Ilmiah Konseling* 2 (1) (2013): 283–88.

<sup>5</sup>Apriani, Farida Aryani, and Abdul Saman, "Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Selama Study From Home Di Kabupaten Bantaeng," *Journal Of Education* 1 (2) (2021): 92–103.

*home*), khususnya pada masa pandemi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan motivasi belajar. Semakin tinggi tingkat kecemasan siswa semakin rendah motivasi belajarnya dan bisa menjadi penghambat dalam proses belajar siswa.<sup>6</sup>

Adapun kebaruan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu menganalisis tingkat kecemasan belajar siswa, juga menggunakan teknik restrukturisasi kognitif Aaron Beck untuk mengurangi kecemasan belajar pada siswa, tempat penelitian, dan subjek penelitian dan metode penelitian.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara di SMA Negeri 3 Tana Toraja khususnya di kelas XI ditemukan siswa yang mengalami gejala masalah kecemasan belajar. Gejala tersebut terlihat dari indikator kecemasan belajar seperti segi fisik dan emosional, yaitu siswa merasa tegang saat mengerjakan soal, gugup, serta tidak nyaman dalam proses pembelajaran. Gejala kognitif, seperti pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan soal ujian, ulangan atau tugas yang diberikan guru, khawatir akan hasil belajar, tidak yakin dengan apa yang dikerjakan, dan takut menjadi bahan tertawaan teman-temannya di kelas. Selain itu, dapat juga dilihat dari gejala perilaku seperti siswa tersebut berdiam diri dan merasa tidak percaya diri, tidak mau tampil di depan jika disuruh oleh guru, dan tidak berkonsentrasi dalam belajar. Siswa tersebut cenderung kehilangan semangat dalam belajar karena

---

<sup>6</sup>Vivin, Winida Marpaung, and Yulinda Septiani Manurung, "Kecemasan Dan Motivasi Belajar," *Jurnal Psikologi Indonesia* 8 (2) (2019): 240–57.

takut gagal atau merasa tidak mampu. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, kurangnya keberanian untuk bertanya, serta kesulitan dalam memahami materi pelajaran.<sup>7</sup>

Teori yang digunakan yaitu teori Aaron Temkin Beck dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Alasan menggunakan teori ini karena teori ini relevan dengan masalah kecemasan dan mampu mengidentifikasi serta mengurangi kecemasan. Teori Aaron Temkin menekankan bahwa kecemasan berasal dari distorsi kognitif yaitu pola pikir yang negatif. Karena itu teori ini sangat cocok digunakan terutama untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan belajar. Teknik restrukturisasi kognitif adalah metode yang berfokus pada keyakinan yang tidak rasional. Teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengubah cara pandang dan pola pikir yang bersifat negatif, sekaligus melatih siswa agar lebih tegas dalam mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih baik. Aaron Temkin Beck berpendapat bahwa kecemasan belajar disebabkan oleh distorsi kognitif, yaitu pola pikir negatif yang menyebabkan seseorang melihat diri sendiri, dunia, dan masa depan dengan cara negatif. Teknik restrukturisasi kognitif Aaron Beck memiliki relevansi yang tinggi dengan masalah kecemasan belajar pada siswa. Teknik restrukturisasi kognitif Aaron Temkin Beck adalah sebuah teknik psikologis yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif atau

---

<sup>7</sup>Observasi Awal Di SMAN 3 Tana Toraja Kelas XI, Mengkendek 25 Februari 2025.

tidak rasional menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis.<sup>8</sup> Teori Aaron Temkin Beck dengan teknik restrukturisasi kognitif sangat relevan dalam mengatasi kecemasan belajar pada siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan belajar menurut teknik restrukturisasi kognitif Aaron Temkin Beck di Kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan belajar menurut teknik restrukturisasi kognitif Aaron Temkin Beck di kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami tingkat kecemasan belajar siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi landasan teoritis dalam pengembangan intervensi

---

<sup>8</sup>Fitriani, Syamsul Bachri Thalib, and Suciani Latif, "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Of Educaton* 3 (3) (2023): 115–29.

psikologi yang lebih efektif dalam menangani masalah kecemasan belajar.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa IAKN Toraja Prodi Psikologi Kristen

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam penulisan karya ilmiah atau tugas akhir, bagi mahasiswa psikologi. Mahasiswa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memperluas pemahaman mereka mengenai kecemasan belajar, serta mengembangkan strategi restrukturisasi kognitif untuk menangani dan mengurangi gejala-gejala kecemasan belajar pada siswa.

### b. Bagi Guru

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru dalam memahami kondisi psikologis siswa, khususnya terkait dengan kecemasan belajar. Dengan mengetahui tanda-tanda kecemasan dan penyebabnya, guru dapat menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung, serta membantu siswa mengelola kecemasannya, dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif.

### c. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengenali gejala-gejala kecemasan belajar yang dialami siswa. Melalui hasil penelitian ini, siswa dapat lebih memahami sumber kecemasan serta belajar

mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan rasional, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Bab I : Pendahuluan mencakup Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dari Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab II : Berisi Landasan Teori yakni, Pengertian Kecemasan Belajar, Indikator Tingkat Kecemasan Belajar, Faktor-Faktor Yang Dapat Menyebabkan Kecemasan Belajar, Teori Aaron Temkin Beck yang terdiri dari Latar Belakang Aaron Temkin Beck, Teknik Restrukturisasi Kognitif, dan Strategi Mengurangi Kecemasan Belajar Menggunakan Teori Aaron Temkin Beck Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Bab III : Metode Penelitian yang memuat Jenis Penelitian, Tempat Penelitian, Jenis Data, Teknik Pengumpulan Data, Subjek Penelitian/Informan, Teknik Analisis Data, Teknik Pengujian Keabsahan Data, dan Jadwal Penelitian.

Bab IV : Temuan penelitian dan analisis yang memuat deskripsi hasil penelitian dan analisis hasil penelitian.

BAB V : Penutup yang memuat kesimpulan dan saran.