

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
SISWA PADA MATEMATIKA**

TESIS

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh
Yufa Ficanysha
NIM. 20151043

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Yufa Ficanysha. 2023. " The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Group Counseling to Reduce Students' Anxiety in Mathematics". Thesis. Master of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

The current learning conditions in the world of education are often in the spotlight, many parents often complain because the learning system requires students to be more independent in learning both at school and at home. The learning system causes various problems for students, one of which is that many students experience anxiety in learning. Anxiety in learning usually occurs in subjects that make students anxious when they want to learn, such as when learning mathematics. Students' anxiety about mathematics has a negative impact on students such as negative student perceptions of mathematics and even students become dizzy because of the math quiz given by the teacher so that later it will have an impact on low learning outcomes. The various anxieties experienced by students are not effective only with counseling. Therefore, this study aims to (1) analyze the differences in students' anxiety about mathematics before being compared to after attending cognitive behavior therapy group counseling, (2) analyzing the differences before being compared to after attending group counseling which is usually used by counseling teachers at schools, (3) analyzing the effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling to reduce students' anxiety in mathematics.

The research method used is quantitative research. This type of research is a quasi-experimental design with a pretest posttest control group design. The population in this study were 144 students, and 20 students were taken which were divided into 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. Sampling used Purposive Sampling. The research instrument used was the Likert scale model.

The results of the study showed that (1) there were significant differences in students' anxiety about mathematics before and after attending cognitive behavior therapy group counseling, (2) there were significant differences in students' anxiety about mathematics before and after attending group counseling which is usually used by guidance counselors at schools, (3) there is a significant effectiveness of cognitive behavior therapy group counseling to reduce students' anxiety in mathematics. Therefore group counseling cognitive behavior therapy is effective for reducing students' anxiety in mathematics.

Keywords: Cognitive Behavior Therapy Group Counseling, Students Anxiety in Mathematics

ABSTRAK

Yufa Ficanysha. 2023. “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Matematika”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kondisi belajar pada dunia pendidikan saat ini sering menjadi sorotan, banyak orangtua yang sering mengeluh karena sistem belajar yang menuntut siswa untuk lebih mandiri di dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah. Sistem pembelajaran tersebut menimbulkan berbagai masalah pada siswa salah satunya banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Kecemasan dalam belajar biasanya terjadi pada mata pelajaran yang membuat siswa menjadi cemas saat ingin belajar seperti salah satunya pada saat pembelajaran matematika. Kecemasan siswa pada matematika tersebut menimbulkan dampak yang negatif dari siswa seperti persepsi siswa yang negatif terhadap matematika bahkan siswa menjadi pusing karena adanya kuis matematika yang diberikan oleh guru sehingga nantinya akan berdampak pada hasil belajar yang rendah. Berbagai kecemasan yang dialami siswa tidak ampuh hanya dilakukan dengan konseling saja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan kecemasan siswa pada matematika sebelum dibandingkan sesudah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, (2) menganalisis perbedaan sebelum dibandingkan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah, (3) menganalisis efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 144 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *skala Likert*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada matematika sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy*, (2) terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa pada matematika sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah, (3) terdapat efektivitas yang signifikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika. Oleh karena itu konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika.

Kata Kunci : Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, Kecemasan Siswa pada Matematika

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama : Yufa Ficanysha

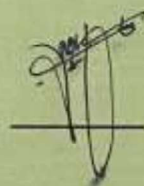
NIM 20151043

Nama

Tanda Tangan

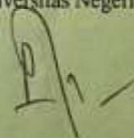
Tanggal

Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.
Dosen Pembimbing



24 Mei 2023

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang




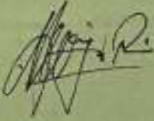

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 196303201988031002

Koordinator Program Studi S2 dan S3
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.
NIP. 195511091981032003

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	- 
2.	<u>Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.</u> (Anggota)	- 
3.	<u>Dr. Nurfarhanah S.Pd., M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	- 

Mahasiswa

Nama Mahasiswa : **Yufa Ficanysba**

NIM : 20151043

Tanggal Ujian : 24 Mei 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Matematika" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penelitian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 24 Mei 2023

Saya yang menyatakan



Yufa Ficasysha

NIM. 20151043

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan tesis ini. Judul tesis mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Matematika”. Pada penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan dengan segala kerendahan hati kepada yang terhormat.

1. Ibu. Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku kontributor I dan penimbang instrument (*judge*). Selaku koordinator Program Studi S2 BK FIP UNP yang senantiasa memberikan motivasi, bimbingan, ilmu, gagasan, dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.
3. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku kontributor II dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran serta masukan kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.
6. Pimpinan Tata usaha dan Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta Staf Tata Usaha di SMK N 3 Padang dan SMK N 6 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
8. Teristimewa kepada ayahanda tercinta Candra, SE dan ibunda tercinta Fitri Susilawati, S.Pd., SD., adik-adikku tersayang Dinda Fica Yulifany, SH dan M. Firzhan CF serta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, cinta dan kasih sayang, motivasi, semangat, dan bantuan secara moril maupun materil untuk penyelesaian tesis ini.
9. Kepada sahabat-sahabat yang di kampung halaman dan teman sepermainan yang selalu memberi motivasi tiada henti kepada peneliti. Kemudian untuk rekan sepembimbingan Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2020 yang saling membantu, memberikan motivasi demi menyelesaikan tesis ini.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya PPS BK 2020 yang telah banyak memberikan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan di sisi-Nya atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhirnya peneliti serahkan diri kepada Allah SWT dan berdoa semoga kita selalu mendapat rahmat dan kasih sayang-Nya.

Padang, 24 Mei 2023

Yufa Ficanysha

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Pembatasan Masalah.....	15
D. Rumusan Masalah.....	16
E. Tujuan Penelitian	16
F. Manfaat Penelitian	17
G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian.....	18
H. Defenisi Operasional	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	21
1. Kecemasan Matematika.....	21
a. Pengertian Kecemasan Matematika	21
b. Macam-macam Kecemasan Matematika.....	23
c. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Siswa pada Matematika	27
2. Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
a. Konsep Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
b. <i>Pengertian</i> Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	31
c. Tujuan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	33
d. Karakteristik Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	34
e. Prinsip-prinsip Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	37
f. Teknik Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	39
g. Tahapan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	39

h. Pelaksanaan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	45
3. Konseling Kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah	45
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	45
b. Asas-asas Konseling Kelompok.....	46
c. Tahapan Konseling Kelompok.....	48
4. Upaya Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Mengurangi Siswa pada Matematika	50
B. Penelitian Relevan	52
C. Kerangka Konseptual	55
D. Hipotesis Penelitian	56

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	57
B. Populasi dan Sampel Penelitian	67
C. Instrumen Penelitian.....	70
D. Teknik Pengumpulan Data	80
E. Teknik Analisis Data.....	81
F. Jadwal Penelitian.....	84

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	86
B. Pembahasan.....	108
C. Keterbatasan Penelitian	117

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	119
B. Saran	120
C. Implikasi.....	121

REFERENSI.....	124
LAMPIRAN.....	132

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Prosedur Rancangan Kegiatan Konseling Kelompok 62
Tabel 3.2	Populasi Penelitian..... 68
Tabel 3.3	Sampel Penelitian Berdasarkan Kriteria..... 70
Tabel 3.4	Kisi-kisi instrumen Kecemasan Siswa pada Matematika..... 71
Tabel 3.5	Alternatif Jawaban Instrumen..... 73
Tabel 3.6	Kisi-kisi instrumen Kecemasan Siswa pada Matematika setelah Uji Coba..... 74
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Berdasarkan Analisis Butir..... 78
Tabel 3.8	Kriteria Reliabilitas Instrumen..... 79
Tabel 3.9	Tingkat Pencapaian Kondisi Kecemasan Siswa pada Matematika. 82
Tabel 3.10	Jadwal Pelaksanaan Penelitian..... 85
Tabel 4.1	Tabulasi Data Keseluruhan Kecemasan Siswa pada Matematika... 86
Tabel 4.2	Hasil Data <i>Pretest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen..... 88
Tabel 4.3	Hasil Data <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen..... 89
Tabel 4.4	Perbandingan Hasil Data Kecemasan Siswa pada Matematika <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen 90
Tabel 4.5	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen 91
Tabel 4.6	Hasil Data <i>Pretest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Kontrol..... 93
Tabel 4.7	Hasil Data <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Kontrol..... 94
Tabel 4.8	Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Kontrol 96
Tabel 4.9	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Kontrol..... 97
Tabel 4.10	Hasil Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 98
Tabel 4.11	Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol..... 101
Tabel 4.12	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kecemasan Siswa pada Matematika pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... 104
Tabel 4.13	Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen 105
Tabel 4.14	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Kecemasan Siswa pada Matematika pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen..... 106

Tabel 4.15	Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Kontrol.....	107
	Hasil <i>Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i>	
Tabel 4.16	Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual	55
3.1 Rancangan Penelitian <i>Quasi Experiment Design</i>	57
4.1 Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa pada Matematika Kelompok Eksperimen	92
4.2 Diagram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan matematika Kelompok Kontrol	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Instrumen Uji Coba, Tabulasi Data Uji Coba dan Instrumen Penelitian	132
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	142
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	149
Lampiran 4 Tabulasi Data Keseluruhan, Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	159
Lampiran 5 Uji Hipotesis	164
Lampiran 6 Cover ACC, Daftar Perbaikan, Surat Izin, dan Surat Disposisi	167
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	190
Lampiran 8 Data atau Dokumen Pendukung lainnya	194

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Matematika merupakan salah satu ilmu yang sangat penting yang diperlukan dalam setiap aktivitas kehidupan yang menuntut kemampuan bernalar dan dapat dipergunakan untuk pemecahan permasalahan sehari-hari. Matematika merupakan salah satu ilmu yang sangat penting dalam setiap aktifitas kehidupan ataupun pemecahan permasalahan sehari-hari. Pada Kurikulum Edisi Revisi 2013 setiap siswa diharapkan dapat belajar dengan optimal (Hendri, Daharnis, & Nurfarhanah 2014). Mengingat pentingnya matematika, dalam Kurikulum Edisi Revisi 2013 disebutkan bahwa pengembangan kompetensi kemampuan matematika siswa diarahkan pada peningkatan kecakapan hidup, terutama dalam membangun kreativitas, kemampuan berpikir kritis, berkolaborasi atau bekerjasama, dan kemampuan berkomunikasi (Afriansyah, Puspitasari, Luritawaty, Mardiani & Sundayana, 2019).

Tanpa disadari beberapa siswa mengalami persoalan dengan mata pelajaran matematika yang disebabkan oleh banyak faktor. Kecemasan merupakan salah satu faktor yang paling sering ditemukan dalam proses pembelajaran terutama pada pelajaran matematika (Dewi & Pujiastuti, 2020). Kecemasan terlihat dari kekhawatiran atau ketakutan individu pada hal-hal tertentu, misalnya kecemasan pada bidang matematika (Saputra, 2014).

Bahkan kecemasan matematika merupakan masalah untuk segala usia di seluruh dunia, sebagaimana penilaian *Program for International Student*

Assessment (PISA) bahwa mayoritas remaja mengalami ketegangan ketika mengikuti pelajaran matematika (Luttenberger, Wimmer, & Paechter, 2018).

Kecemasan matematika didefinisikan sebagai "perasaan tegang dan cemas" yang mengganggu pemecahan masalah Matematika dalam kehidupan biasa dan situasi akademik (Dowker, Sarkar & Looi, 2016). Kecemasan siswa pada matematika juga diartikan sebagai perasaan khawatir dan peningkatan reaktivitas fisiologis ketika individu berurusan dengan matematika, seperti ketika mereka harus memanipulasi angka, memecahkan masalah matematika, atau ketika mereka dihadapkan pada situasi evaluatif yang terhubung dengan matematika (Luttenberger, Wimmer, & Paechter, 2018). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan matematika ini melibatkan perasaan tegang dan cemas ataupun mengganggu ketika mengikuti pelajaran matematika.

Lebih luas, kecemasan siswa pada matematika merupakan salah satu bentuk stres belajar dalam kelas matematika atau dalam situasi yang membutuhkan matematika atau menghindari dari situasi matematika yang menakutkan (Lai, Zhu, Chen & Li, 2015). Kecemasan matematika pada umumnya bermula dari pengalaman negatif atau memalukan siswa, sehingga kecemasan matematika bukanlah ketidakmampuan belajar, tetapi itu mengganggu dengan kemampuan individu untuk belajar matematika dan menghambat kemampuan siswa untuk memahami dan berpartisipasi dalam matematika (Passolunghi, Caviola, Agostini, Perin & Mammarella, 2016). Selain itu, banyak faktor yang menjadi penyebab siswa tidak menyukai mata pelajaran matematika, di antaranya sifat matematika yang abstrak, penuh

angka, rumus, dan memerlukan latihan (Juliyanti & Pujiastuti, 2020). Jadi kecemasan matematika yang dialami siswa pada umumnya disebabkan oleh pengalaman menyakitkan yang dialami siswa selama bertahun-tahun yang terbentuk akibat dari kepribadian dan intelektual. Ketidakmampuan siswa memahami pelajaran matematika ini membuat siswa terintimidasi setiap mengikuti pelajaran matematika. Adapun hal lainnya yaitu pengalaman belajar matematika yang negatif, seperti kurang sabarnya guru matematika menjelaskan pelajaran matematika kepada siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan Kusmaryono & Ulia (2020) mengungkapkan 76% siswa menganggap bahwa materi matematika tiap tahun semakin sulit, dan 43% siswa merasakan pusing saat menghadapi materi matematika yang sulit. Sehingga, setiap membuka buku pelajaran matematika, siswa selalu cemas saat menghadapi pelajaran matematika. Terkadang mereka saat dijelaskan materi pelajaran di kelas telah paham, namun jika belajar sendiri di rumah menjadi “*blank*” kosong dan kembali tidak paham. Hal ini dipengaruhi oleh (1) rendahnya kemampuan dalam berpikir kritis, (2) rendahnya aspek kognitif dan sikap (*attitude*) terhadap matematika, (3) rendahnya motivasi dalam mempelajari matematika, dan (4) matematika dianggap sebagai pelajaran yang kurang menarik dan tidak menyenangkan (Pratiwi, 2021).

Penelitian Pratiwi, Syahruman & Sinthia (2019) mengungkapkan siswa yang merasa kesulitan belajar matematika semakin merasa sulit ketika guru memberikan tekanan kepadanya. Misalnya guru marah ketika siswanya

tidak mengerti dengan apa yang dijelaskan, padahal guru tersebut telah menjelaskan suatu materi berulang kali. Akibatnya siswa semakin merasa matematika sebagai momok atau suatu hal yang menakutkan. Hal ini diungkapkan oleh siswa tersebut bahwa siswa merasa tegang, gugup, takut, dan gelisah ketika mengikuti pelajaran matematika. Siswa menganggap pelajaran yang menggunakan hitung-hitungan adalah pelajaran yang sulit salah satunya pelajaran matematika, bagi siswa yang tidak menyukai pelajaran matematika. Siswa selalu beranggapan bahwa pelajaran matematika sebagai sesuatu yang menakutkan. Sehingga siswa akan malas-malasan belajar, tidak konsentrasi dalam belajar, dan akhirnya mendapatkan nilai yang tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang membuat siswa selalu merasa cemas.

Berdasarkan penjelasan dan beberapa hasil penelitian, jelas diketahui banyak siswa yang mengalami kecemasan pada pelajaran matematika. Kondisi tersebut berupa perasaan takut, tidak menyenangkan, tegang, sejenisnya ketika mempelajari matematika, mengerjakan matematika, menyelesaikan soal dan pemecahan masalah matematika. Kondisi ini ternyata juga dialami oleh siswa pada sekolah menengah, salah satunya sekolah menengah kejuruan (Fitriah, Savitri, Anh & Choly, 2021; Sari, 2021). Lebih lanjut hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa kemampuan pemecahan masalah matematis siswa SMK masih tergolong rendah yaitu sekitar 73% siswa SMK relative kurang dalam kemampuan pemecahan matematika (Sumartini, 2016). Begitu juga hasil observasi awal yang

ditemukan pada siswa SMK N 3 Padang, beberapa siswa SMK N 3 Padang yang mengalami permasalahan terhadap pelajaran matematika. Hasil observasi yang dilakukan dari bulan September lalu diketahui minimal 15 orang siswa dari seluruh siswa SMK N 3 Padang peminatnya dipanggil ke ruangan Bimbingan dan Konseling (BK) karena tidak tuntas ataupun remedial pada mata pelajaran matematika. Dimana dominan siswa yang dipanggil tersebut merupakan siswa kelas X TKJ. Padahal jurusan yang ada di SMK N 3 Padang tersebut ada jurusan Akuntansi Keuangan Lembaga (AKL), Teknik Komputer Jaringan (TKJ), Otomatisasi Tata Kelola Perkantoran (OTKP) dan Bisnis Daring dan Pemasaran (BPD).

Hasil observasi dan wawancara dengan 10 orang siswa dari 6 Oktober- 6 November 2021, diperoleh data bahwa beberapa siswa cemas sebelum pembelajaran matematika dilaksanakan. Siswa yang mengalami kecemasan matematika cenderung untuk menghindari belajar matematika, memiliki sikap negatif terhadap matematika, dan kepercayaan diri yang lemah dalam mengerjakan matematika (Finlayson, 2014). Adapun macam-macam dari kecemasan matematika dapat dibagi menjadi tiga yang terpisah yaitu: kecemasan tes matematika, kecemasan numerik, dan kecemasan abstraksi (Nolthing, 2012).

Siswa dengan kecemasan matematika memiliki setidaknya tiga pemikiran irasional yaitu (1) mereka tidak dapat berhasil sendiri, (2) berfikir bahwa menghindari ujian dapat membantu mereka mengatasi kecemasan mereka dengan lebih baik, dan (3) suatu "bencana" bagi mereka ketika

mereka tidak dapat tampil sebagaimana yang diharapkan guru dalam memecahkan masalah matematika (Asanjarani & Zarebahramabadi, 2021). Begitu juga halnya di lapangan, fenomena yang terjadi siswa yang mengalami kecemasan sering merasa tertekan, malas, lesu, tidak bersemangat serta panik ketika mendapat tugas matematika. Bahkan merasa takut atau khawatir ketika diminta untuk mengerjakan tugas matematika kedepan kelas. Selain itu, siswa merasa sulit untuk berkonsentrasi sehingga muncul emosional seperti mudah tersinggung, gelisah yang tidak menentu dan berfikiran negatif bahwa matematika adalah mata pelajaran yang sulit untuk dipahami.

Berdasarkan studi pendahuluan, kondisi lain yang ditemukan yaitu siswa merasa sulit memahami rumus serta mengingat rumus-rumus matematika yang sudah dijelaskan guru. Selain itu, banyak diantara siswa tersebut mengalami kebingungan, bahkan jantung berdebar kencang ketika belajar matematika. Selanjutnya siswa juga mengungkapkan karena tidak mampu mempelajari matematika, siswa sering gemetaran, stress, sering buang air kecil padahal tidak mengkonsumsi air banyak sebelum jam pembelajaran matematika dimulai. Bahkan beberapa siswa mengungkapkan menghindari mengikuti pelajaran matematika dan berharap ditiadakan pelajaran matematika. Serta beberapa siswa sering mendoakan agar pembelajaran matematika cepat berakhir dan mendoakan agar guru matematika ada kegiatan lain yang mengakibatkan harus libur tanpa tugas.

Permasalahan lainnya berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran matematika siswa kelas X jurusan TKJ pada tanggal 8

November 2021 mengungkapkan bahwa beberapa siswa tersebut tidak masuk di jam pembelajaran matematika, takut bertanya sehingga dianggap mengerti, ketika ditanya siswa tersebut menjawab dengan gugup dan banyak dari siswa tersebut yang tidak hafal perkalian. Sehingga untuk materi seperti “Bentuk Pangkat, Akar, dan Logaritma” diselenggarakan selama dua bulan. Namun kenyataannya siswa pun tetap tidak mengerti terlihat dari nilai tugas dan ulangan harian (UH).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, guru mata pelajaran matematika mengungkapkan adapun siswa yang sering tidak tuntas yaitu siswa kelas X, terlebih karena sistem pembelajaran yang berbeda pasca belajar *daring* yang membuat siswa banyak merasa cemas menghadapi pembelajaran terutama pada pembelajaran matematika. Selain itu ada juga dari siswa tersebut yang gemetar sampai keluar keringat dinginnya ketika diminta mengerjakan latihan matematika di papan tulis. Banyak hal yang sudah dilakukan agar siswa dapat memahami matematika, selain penjelasan yang disampaikan guru atau latihan terbimbing. Siswa pun dibagi untuk berdiskusi kelompok dan bahkan pengerjaan PR dilakukan berkelompok dimana laporan kerja kelompok tersebut ditampilkan sebelum penyampaian materi selanjutnya.

Setiap pembelajaran yang berpartisipasi hanya siswa yang biasa aktif atau siswa yang memang sebelumnya mudah memahami materi matematika. Selain itu, proses pembelajaran matematika ini diterapkan sistem bobot yaitu ada nilai plus untuk setiap siswa yang mampu mengerjakan soal matematika

yang telah dituliskan di papan tulis. Sehingga siswa yang sudah mencapai bobotnya 100, diizinkan tidak mengikuti UH. Tetapi hal tersebut kurang mampu memotivasi siswa yang bermasalah ataupun mengalami kecemasan terhadap pembelajaran matematika.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) semenjak 6 Oktober- 6 November 2021, terungkap bahwa dominan tiap harinya ada beberapa siswa jurusan TKJ paling banyak mendapatkan pelayanan BK. Adapun pelayanan konseling yang terselenggara berkaitan dengan kasus tidak tuntasnya siswa pada mata pelajaran matematika. Pelayanan konseling yang sering dilakukan yaitu bentuk individual dan kelompok. Pada layanan konseling kelompok, siswa dominan mengungkapkan dirinya mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran matematika. Dominan siswa menyatakan bahwa pelajaran matematika sangat sulit dipahami. Terlebih selama dua tahun belakangan ini, hanya mempelajari matematika itu dengan orang tua dirumah dengan bermodalkan video pembelajaran saja. Setelah proses pembelajaran tatap muka dilakukan kembali, siswa pun sudah berada pada semester awal di pendidikan menengah atas, dimana tingkat kesulitan materi pelajaran matematika lebih tinggi dibandingkan di SMP.

Permasalahan yang terjadi pada mata pelajaran Matematika bahwa setiap siswa telah menguasai materi matematika dikarenakan siswa ketika pembelajaran berlangsung banyak yang diam dan merasa cemas. Sehingga apabila ada materi yang tidak dipahami, guru ada yang marah dan

mempertanyakan bagaimana proses pembelajaran matematika di SMP sewaktu dulu. Tentunya pertanyaan tersebut mengganggu dan akhirnya siswa pun kehilangan konsentrasi dan gugup saat belajar matematika.

Lebih lanjut hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa yang sudah mengikuti pelayanan konseling atau dipanggil keruangan BK mengungkapkan mereka mengalami kecemasan terhadap pelajaran matematika. Untuk penyelesaian permasalahan ini, guru BK melakukan pemanggilan siswa untuk melakukan konseling individual. Selain itu, juga pernah diselenggarakan konseling kelompok, tema yang diangkat pada waktu itu "Matematika adalah Monsternya Mata Pelajaran". Hasil dari pelaksanaan tersebut, didapatkan pemahaman bahwa butuh konsentrasi, pengulangan, diskusi kelompok serta belajar tambahan di tempat kursus. Pelajaran matematika bukanlah suatu mata pelajaran yang dicemaskan dan ditakuti. pelajaran matematika itu akan mudah dipahami jika ada keinginan. Namun untuk menumbuhkan hal tersebut yang sulit karena banyak diantara siswa yang tidak mampu menghafal banyak rumus untuk tiap kali pelajaran matematika. Sehingga daripada kena marah banyak diantara siswa yang meliburkan diri, cabut, bahkan diam saja dan menyebabkan jantung berdetak kencang karena cemas.

Lebih lanjut berdasarkan hasil penelitian Rizki (2018) ditemukan siswa yang sudah mendapatkan pelayanan konseling oleh guru BK ada yang mengalami kecemasan matematika terungkap bahwa secara rata-rata keseluruhan siswa mengalami kecemasan sebesar 86% terhadap pelajaran

Matematika. Berdasarkan fenomena yang didukung oleh peneliti di atas, terlihat bahwa beberapa siswa mengalami kecemasan matematika. Kecemasan belajar matematika kecemasan yang dimaksud disini adalah kecemasan tentang proses pembelajaran matematika yaitu ketika menyelesaikan tugas sendiri, melihat guru mengerjakan soal matematika di papan tulis, mendengarkan pembicaraan guru matematika berbicara dalam waktu yang lama, mendengarkan siswa lain menjelaskan matematika, dan memulai topik baru dalam matematika. Hal tersebut membuat siswa merasa cemas ketika menghadapi matematika yang akan dipelajarinya. Kecemasan matematika pada siswa mempunyai faktor, faktor penyebab kecemasan matematika dapat diklasifikasikan dalam tiga kategori: (1) faktor lingkungan, seperti pengalaman negatif di kelas, tekanan orang tua, guru yang tidak peka, konten matematika, pendidikan matematika konvensional yang disampaikan dengan aturan ketat; (2) faktor mental, seperti metode pengajaran yang tidak sesuai dengan gaya belajar, kurangnya tekad siswa, kurangnya kepercayaan diri dalam matematika, keterampilan dan kurangnya kepercayaan pada kegunaan matematika; dan (3) faktor pribadi, seperti keengganan untuk bertanya karena malu, takut dan rendah diri (O'Leary, Krystle, Cheryll, Fitzpatrick & Darcy, 2017). Oleh sebab itu, perlunya upaya dalam membantu siswa menemukan solusi yang tepat dalam pengentasan masalah kecemasan terhadap pelajaran matematika.

Cognitive behavior therapy merupakan salah satu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada

saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020). *Cognitive behavior therapy* (CBT) ini memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan yang memfasilitasi individu untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional serta membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya (Neenan & Dryden, 2015). *Cognitive behavior therapy* telah terbukti efektif untuk remaja yang cemas. Bahkan, *cognitive behavior therapy* telah dilambangkan sebagai telah memenuhi kriteria untuk pengobatan "mungkin manjur" untuk kecemasan gangguan pada masa muda (Christner, Stewart & Freeman, 2007).

Lebih lanjut penyelenggaraan *cognitive behavior therapy* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali serta merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dan pikirannya dari negatif menjadi positif (Josefowitz & Myran, 2017). Adapun salah satu tujuan teknik pelaksanaan *cognitive behavior therapy* yaitu untuk menangani kecemasan (Corey, 2012). Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Aini (2019) menyatakan *cognitive behavior therapy* merupakan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya. Salah satu tujuan

utama *cognitive behavior therapy* adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional (Siregar & Siregar, 2013). Kelebihan *cognitive behavior therapy* yaitu menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan perilaku saat ini (Fitria, Neviyarni, Netrawati & Karneli, 2020).

Hasil penelitian Shafiq, Ajmal & Amin (2020), bahwa melalui penelitian eksperimen dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* mengurangi kecemasan matematika di kalangan remaja. Lebih lanjut, *cognitive behavior therapy* membantu individu untuk mengembangkan cara berfikir dan berperilaku yang mungkin dapat mengurangi kecemasan terhadap pelajaran Matematika, siswa dibantu untuk menafsirkan informasi secara rasional sehingga dapat mengubah pikiran negatif tentang kesulitan Matematika (Lovina & Chilota, 2021). Lebih lanjut hasil penelitian Bicer, Ali, Celal & Lee (2020) mengungkapkan bahwa *cognitive behavior therapy* diaplikasikan dengan cara menurunkan kecemasan kognitif siswa melalui peneguhan keyakinan siswa untuk melakukan pengulangan pembelajaran Matematika secara bekerja sama dengan siswa lain di sekolah maupun di rumah.

Hasil penelitian Asanjarani & Zarebahramabadi (2021) mengungkapkan bahwa *cognitive behavior therapy* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan matematika siswa, adapun penerapan *cognitive behavior therapy* yang dilakukan yaitu (1) teknik yang menargetkan aspek fisiologis

kecemasan, seperti relaksasi dan pelatihan pernapasan, (2) proses kognitif, di mana peserta belajar untuk mengidentifikasi kecemasan mereka, itu gejala, dan selidiki secara objektif; selanjutnya memperkenalkan informasi baru kepada klien sehingga klien mendapatkan lebih banyak fleksibilitas saat bertransaksi dengan masalah, dan (3) peserta belajar mengubah cara mereka berpikir ketika mereka dihadapkan dengan peristiwa yang memicu kecemasan.

Kecemasan itu berasal dari pikiran-pikiran negatif siswa terhadap Matematika. Individu yang mengalami kecemasan matematika dibantu untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan melawan pikiran-pikiran negatif dari individu, sehingga pikiran individu dapat berubah menjadi positif dan lebih realistis terhadap pemanfaatan pembelajaran matematika maupun hal yang berhubungan dengan matematika. Maka dari itu peneliti ingin mengungkapkan bagaimana efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan matematika pada siswa dengan melakukan penelitian jenis eksperimen dengan judul: “**Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Matematika**”.

B. Identifikasi Masalah

Adapun faktor pribadi yang mempengaruhi kecemasan matematika yaitu proses kognitif, dan motivasi (Jameson, 2014). Faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan matematika oleh beberapa siswa yaitu pengalaman negatif masa lalu dengan matematika yaitu bermusuhan dengan

guru mata Pelajaran matematika disebabkan oleh umpan balik negatif guru matematika ketika siswa mengalami kegagalan berulang untuk menyelesaikan masalah Matematika (Harari, Rose, Vukovic & Bailey, 2013). Faktor lain yang paling umum mempengaruhi kecemasan dan sikap matematika adalah tekanan akan tugas matematika dan pengalaman belajar sebelumnya (Gautreau, Michelle & Lunceford 2016). Selain itu, kecemasan matematika dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa dalam proses pembelajaran Matematika (Mulyana, Senajaya & Ismunandar, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka terlihat banyak faktor yang menyebabkan siswa memiliki pemikiran negatif terhadap pelajaran matematika yang akhirnya memicu terjadinya kecemasan. Salah satu upaya dalam konseling yang dapat dilakukan yaitu melalui penyelenggaraan pendekatan *cognitive behavior therapy*. Dimana konsep dasar *cognitive behavior therapy* yaitu usaha untuk memperbaiki pikiran negatif. Selain itu berdasarkan teori ini, pemikiran negatif akan mempengaruhi gangguan emosional dan perilaku (Wibowo, 2019).

Berdasarkan hasil pemaparan umum yang telah dijelaskan sebelumnya, perlu diidentifikasi sehingga memunculkan permasalahan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa mengalami kecemasan terhadap matematika.
2. Terdapat siswa kelas X TKJ yang mengalami kecemasan pada matematika.

3. Siswa yang mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran matematika cenderung lebih mudah stress, takut, pusing, dan gugup saat belajar matematika.
4. Siswa yang mengalami kecemasan matematika cenderung menghindari belajar matematika atau yang berkaitan dengan matematika.
5. Terdapat siswa yang mendapatkan remedial atau ujian ulang karena gugup dan cemas ketika ujian matematika.
6. Beberapa siswa merasa bahwa pembelajaran matematika merupakan mata pelajaran yang sulit karena menuntut menghafal banyak rumus untuk tiap kali pelajaran matematika.
7. Masih minimnya pemahaman siswa mengenai konsep, faktor-faktor serta akibat kecemasan matematika.
8. Konseling kelompok belum pernah digunakan dengan pendekatan yang khusus untuk mengurangi kecemasan matematika pada siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu.

1. Melihat bagaimana kecemasan matematika pada siswa
2. Sasaran penelitian siswa kelas X jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK N 3 Padang sebagai kelompok eksperimen dan siswa kelas X jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK N 6 Padang sebagai kelompok pembanding (kelompok kontrol).

3. Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan matematika pada siswa meliputi tahap awal, tahap kerja/kegiatan, dan tahap akhir.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan kecemasan siswa pada matematika kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *cognitive behavior therapy*?
2. Apakah terdapat perbedaan kecemasan siswa pada matematika kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah ?
3. Apakah terdapat efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan secara umum dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* efektif untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika. Adapun yang menjadi tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengungkapkan hal - hal sebagai berikut:

1. Mengungkapkan perbedaan kecemasan siswa pada matematika kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

2. Mengungkapkan perbedaan kecemasan siswa pada matematika kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok yang biasa digunakan guru BK di sekolah.
3. Mengungkapkan efektivitas konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian ini dapat dikemukakan secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang mengurangi kecemasan matematika pada siswa
 - b. Meningkatkan keilmuan dalam bidang BK khususnya dalam pelaksanaan pendekatan *cognitive behavior therapy*, serta memperluas wawasan Guru BK dalam upaya peningkatan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi SMKN 3 Padang dan SMKN 6 Padang, sebagai bahan masukan untuk mengurangi kecemasan matematika siswa menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy*.
 - b. Bagi Guru mata pelajaran matematika, sebagai bahan masukan agar bisa mengantisipasi siswa agar tidak mengalami kecemasan pada saat akan belajar Matematika.

- c. Bagi siswa setelah mengikuti konseling *cognitive behavior therapy* dalam memperoleh pemahaman dalam mengurangi kecemasan pada matematika.
- d. Bagi Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dapat digunakan dalam rangka mempersiapkan Guru BK agar memiliki wawasan, pengetahuan, dan keterampilan dalam mengatasi kecemasan matematika.
- e. Bagi Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan menjadi landasan untuk pengembangan mutu Pendidikan.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang kecemasan namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan yang membahas tentang bagaimana membantu siswa untuk mengurangi kecemasan matematika. Penelitian ini didasari dari masih banyaknya siswa yang mengalami rasa cemas ketika akan belajar pelajaran matematika, banyak siswa yang selalu berfikir untuk menghindari pelajaran matematika dikarenakan cemas dan gugup pada saat guru menjelaskan dan ketika guru akan memberikan soal untuk dikerjakan. Tidak hanya karena kurang mengerti, siswa banyak yang merasa cemas dan bahkan ada yang bolos pada saat jam pelajaran berlangsung.

Kecemasan siswa pada matematika yang dialami siswa jika dibiarkan akan berdampak berisiko bagi pemikiran siswa dan kehidupan siswa untuk

masa yang akan datang, pemikiran maladaptif siswa terhadap pelajaran matematika jika terus-menerus dijalani akan menghambat siswa untuk mengikuti pembelajaran matematika di jenjang Pendidikan yang lebih lanjut. Pemikiran negatif menjadi salah satu penyebab terjadinya kecemasan matematika pada siswa, karena perasaan yang timbul semuanya berawal dari pemikiran sendiri. Maka dari itu perlu diberikan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada matematika.

H. Definisi Operasional

Penelitian ini berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada Matematika” dalam rangka menghindari kesalahpahaman mengenai penelitian ini, maka perlu kiranya dikemukakan definisi operasional. Definisi operasional yang dimaksud sebagai berikut.

1. Kecemasan siswa pada matematika merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tidak nyaman, tegang, panik, tak berdaya, takut, tertekan, malu, dan ketidakmampuan ataupun cemas mengikuti pembelajaran matematika. Kecemasan juga dapat mengakibatkan suatu kondisi emosi negatif dalam menyelesaikan permasalahan matematika. Orang yang memiliki kecemasan matematika cenderung bersikap menghindari segala hal yang berkaitan matematika, terutama pada individu yang memiliki kecemasan berupa kecemasan tes matematika, kecemasan numerik, dan kecemasan abstraksi (Nolthing, 2012).

2. Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* yang dimaksud adalah penyelenggaraan konseling kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok untuk memfasilitasi anggota kelompok untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran negatif menjadi positif serta membantu membentuk perilaku positif. Dalam penelitian ini penyelenggaraan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* ini diarahkan untuk mengembangkan cara berfikir positif tentang kesulitan matematika, menafsirkan informasi secara rasional membangun kepercayaan dan perilaku siswa yang mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran matematika. Konseling *cognitive behavior therapy* disini bertujuan untuk merubah pikiran negatif siswa yang mengalami kecemasan matematika menjadi pikiran yang positif dengan menggunakan teknik yang ada di dalam *cognitive behavior therapy*. Karena pemikiran yang negatif dan keyakinan maladaptif ditampilkan individu yang mengalami kecemasan matematika didasarkan dari pikiran-pikiran yang negatif.