

PENGGUNAAN MODELING KOGNITIF UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SAAT MENGERJAKAN TUGAS PADA MATA PELAJARAN IPA SDN NO.34 BIRORO KAB. SINJAI

THE USE OF COGNITIVE MODELING TO CARRY OUT THE STUDENTS' ANXIETY IN WORKING CLASS ASSIGNMENT IN SCIENCE SUBJECTS SDN NO. 34 BIRORO KAB. SINJAI

Hafid¹, Sundari Hamid²

¹²³Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Bosowa, Jl. Urip Sumoharjo Km 4, Makassar 90231,
Indonesia.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan modeling kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN NO. 34 Biroro. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen terhadap 8 subjek penelitian yang merupakan siswa kelas V di SDN NO.34 BIRORO Kabupaten Sinjai Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket penelitian. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN NO.34 BIRORO Kabupaten Sinjai sebelum diberi modeling kognitif berada pada kategori tinggi, namun setelah diberi modeling kognitif yang meliputi tujuh tahap, maka tingkat kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA mengalami penurunan atau berada pada kategori rendah, dan (2) Terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA sebelum dan sesudah diberi modeling kognitif. Artinya bila modeling kognitif diterapkan, maka dapat membantu menurunkan kecemasan siswa dalam mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN NO.34 BIRORO Kabupaten Sinjai.

Kata Kunci: penggunaan modeling, kognitif, tugas IPA.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of using cognitive modeling to carry out the students' anxiety in working class assignment in science subjects SDN No. 34 Biroro Kab. Sinjai. This research was used experimental approach. The subject of this research was fifth grade students at SDN 34 BIRORO Sinjai. The instrument of the research was questionnaires. Data analysis used descriptive analysis. The results showed that: (1) The level of anxiety of students while working on a class assignment in science subjects at SDN 34 BIRORO Sinjai before given a cognitive modeling at the high category, but after given cognitive modeling that includes seven stages, the anxiety level of students when working on class assignments in science subjects has decreased or that are in the low category, and (2) There are differences in the level of anxiety of students while working on a class

assignment in science subjects before and after given cognitive modeling. Based on that, it can be concluded that cognitive modeling can help the teacher to reduce the students anxiety in Working Class Assignment in Science Subjects SDN No. 34 Biroro Kab. Sinjai.

Keywords: Cognitive Modeling, Students' Anxiety, Class Assignment

PENDAHULUAN

Mata pelajaran IPA adalah mata pelajaran yang mempunyai tingkat kerumitan yang cukup tinggi berdasarkan hasil wawancara dengan guru mata pelajaran IPA menunjukkan bahwa terdapat 40 % siswa yang mengalami kecemasan saat mengerjakan tugas mata pelajaran IPA. Dalam mengerjakan soal-soal pada mata pelajaran tersebut, kadang-kadang siswa mengalami gangguan kecemasan sehingga sangat mempengaruhi hasil pengerjaannya. Gangguan kecemasan tersebut, sangat mungkin disebabkan oleh keyakinan atau asumsi siswa bahwa mata pelajaran IPA merupakan mata pelajaran yang sangat rumit dan menyusahakan. Akibat dari timbulnya kecemasan yaitu, seperti gejala psikis; takut, kurang percaya diri, susah berkonsentrasi, gangguan mood, kehilangan motivasi atau minat. Munculnya gejala-gejala seperti; tegang, nafas tidak teratur, perubahan pada mimik wajah, gangguan tidur, serta kelelahan (Ardiyanti : 2015).

Dengan adanya keyakinan siswa bahwa mata pelajaran IPA merupakan mata pelajaran yang menyusahakan, maka sangat diperlukan upaya yang dilakukan untuk mengubah keyakinan siswa tersebut sehingga dalam mengerjakan soal-soal yang diberikan, siswa tersebut tidak lagi mengalami gangguan kecemasan. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan guna mengatasi kecemasan siswa dalam mengerjakan soal- soal pada mata pelajaran IPA adalah modeling kognitif.

Modeling kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam rangka mengubah perilaku seseorang. Menurut Sarason (Abimanyu at, all.:1996) penggunaan Modeling kognitif didasarkan atas asumsi "bahwa pikiran dan keyakinan seseorang dapat memberi sumbangan pada tingkah laku yang salah usai. Sebaliknya tingkah laku salah usai dapat diubah dengan menangani langsung keyakinan, sikap atau pikiran orang itu". Cormier and Cormier (Abimanyu & Manrihu: 1999), mengatakan bahwa modeling kognitif adalah suatu prosedur dimana konselor menunjukkan orang apa yang dikatakan pada diri mereka sendiri selagi melakukan tugas. Sarson (Abimanyu dan Manrihu: 1999), menunjukkan bahwa keunikan dari modeling kognitif itu adalah bahwa respon-respon implisit atau tersembunyi itu dikaitkan dengan perbuatan yang ditiru. Faktor-faktor implisit ini sama pentingnya dengan respon-respon yang dapat dilihat dari suatu model yang ditampilkan.

Survey awal pada tanggal 15 November 2015 yang dilakukan peneliti di SDN NO.34 Biroro bahwa terdapat kecenderungan para siswa-siswa pada

Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Universitas Bosowa

saat mengerjakan tugas-tugas pada mata pelajaran IPA mengalami kecemasan. Selain itu juga, pada sekolah tersebut ditemukan juga data awal bahwa jumlah siswa yang mengalami kecemasan pada saat mengerjakan soal-soal pada mata pelajaran IPA sangat signifikan. Oleh karena itu penggunaan modeling Kognitif sebagai salah satu teknik terapi yang dilakukan dalam rangka mengurangi kecemasan yang dialami siswa-siswi tersebut penting dilakukan.

Berangkat dari permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penulis tertarik mengkajinya dengan judul : “ penggunaan modeling kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa saat mengerjakan tugas pada mata pelajaran IPA di SDN NO.34 Biroro”.

TINJAUAN PUSTAKA

Modeling Kognitif

Munculnya modeling kognitif dilatarbelakangi oleh perhatian dan usaha yang lebih banyak diarahkan untuk pengembangan dan mengevaluasi prosedur yang bertujuan memodifikasi pikiran, sikap dan keyakinan yang di mana prosedur tersebut di bawah payung terapi kognitif. Terapi kognitif sendiri merupakan suatu metode utama yang mengidentifikasi dan membantu seseorang dan mengoreksi kesalahan yang spesifik dari pemikirannya yang menghasilkan hal yang negatif atau perasaan yang menyakitkan. Pemikiran yang menyimpang juga mempengaruhi tingkah laku dan mengakibatkan berbagai reaksi yang maladaptif. Bila seseorang sedang mengalami kesulitan psikologis, cara yang paling efektif untuk melakukan intervensi yaitu dengan mengubah cara berpikir mereka, mengubah suasana emosi dan perilaku akan mengikutinya ([www. Cognitive-therapy-associates.com](http://www.Cognitive-therapy-associates.com)).

Seseorang yang mengalami kesulitan psikologis harus menyentuh tiga aspek. 1) Aspek kognitif yaitu kegiatan-kegiatan mengenali lingkungan melalui observasi, mengintai dan mengasosiasikan sesuatu yang dilihat kepada pengamatan yang dijumpainya. 2) Aspek afektif yaitu kegiatan-kegiatan yang dipengaruhi oleh emosi atau perasaan seperti rasa senang, benci, cemburu dan bahagia. 3) Aspek psikomotorik tingkah laku dalam bentuk–bentuk gerakan (Azhari, 1996).

Modeling kognitif merupakan kegiatan yang didasarkan atas asumsi bahwa pikiran dan keyakinan seseorang dapat memberi sumbangan pada tingkah laku salah usai. Sebaliknya tingkah laku salah usai ini dapat diubah dengan menangani langsung tingkah laku kognitif, afektif dan motoris orang itu.

Pemberian modeling kognitif menurut Kendall (Abimanyu dan Manrihu, 1996:305) bermanfaat yaitu “anak dapat mengontrol diri mereka sendiri setelah mendapatkan latihan modeling kognitif yang dikombinasikan dengan instruksi diri sendiri secara kognitif”. Hal senada dikemukakan oleh Goodman

(Abimanyu dan Manrihu, 1996:305) tentang tujuan modeling kognitif, yaitu “untuk mengembangkan kemampuan mengontrol diri sendiri pada anak-anak yang impulsif”. Gerald Corey (2003), mengemukakan bahwa terapi tingkah laku adalah penerapan aneka ragam teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Wolpe (Abdullah Sinring, 1994) mengartikan konseling behavioral sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak sesuai.

Konseling Behavioral juga dikenal dengan terapi tingkah laku, konsep behavioral membatasi perilaku sebagai fungsi interaksi antara pembawaan dengan lingkungan, perilaku yang dapat diamati merupakan suatu kepedulian dasar para konselor sebagai kriteria pengukuran keberhasilan konseling.

Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi ancaman tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego/defend mechanism.

Rhadani dan Putra (2003:2) mendefenisikan “Kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan bahaya, ketegangan, dan stress yang diantisipasi dan oleh timbulnya sistem syaraf yang simpatetik”.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman yang berisikan ketegangan, ketidaktenangan, sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi dan minat, mengalami stress, bernafas tidak teratur, jantung berdebar-debar, mengalami gangguan tidur, dan kecenderungan melakukan segala sesuatu berulang-ulang. Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).

Konsep Dasar Mata pelajaran IPA

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) berkaitan dengan cara mencari tahu tentang fenomena alam secara sistematis, sehingga IPA bukan hanya penguasaan kumpulan pengetahuan yang berupa fakta-fakta, konsep-konsep, atau prinsip-prinsip saja tetapi juga merupakan suatu proses penemuan. Pendidikan IPA diharapkan dapat menjadi wahana bagi peserta

didik untuk mempelajari diri sendiri dan alam sekitar, serta prospek pengembangan lebih lanjut dalam menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran menekankan pada pemberian pengalaman langsung untuk mengembangkan kompetensi agar peserta didik menjelajahi dan memahami alam sekitar secara ilmiah.

Pendidikan IPA diarahkan untuk mencari tahu dan berbuat sehingga dapat membantu peserta didik untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang alam sekitar. IPA merupakan salah satu yang mendasari perkembangan teknologi maju dan konsep hidup harmonis dengan alam. Perkembangan pesat di bidang teknologi informasi dan komunikasi dewasa ini dipicu oleh temuan di bidang IPA material melalui penemuan piranti mikroelektronika yang mampu memuat banyak informasi dengan ukuran sangat kecil. Sebagai ilmu yang mempelajari fenomena alam, ipa juga memberikan pelajaran yang baik kepada manusia untuk hidup selaras berdasarkan hukum alam. Pengelolaan sumber daya alam dan lingkungan serta pengurangan dampak bencana alam tidak akan berjalan secara optimal tanpa pemahaman yang baik tentang IPA. Pada tingkat SD/MI, IPA dipandang penting untuk diajarkan sebagai mata pelajaran tersendiri dengan beberapa pertimbangan. Pertama, selain memberikan bekal ilmu kepada peserta didik, mata pelajaran IPA dimaksudkan sebagai wahana untuk menumbuhkan kemampuan berpikir yang berguna untuk memecahkan masalah di dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, mata pelajaran IPA perlu diajarkan untuk tujuan yang lebih khusus yaitu membekali peserta didik pengetahuan, pemahaman dan sejumlah kemampuan yang dipersyaratkan untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi serta mengembangkan ilmu dan teknologi. Pembelajaran IPA dilaksanakan secara. Inkuiri ilmiah untuk menumbuhkan kemampuan berpikir, bekerja dan bersikap ilmiah serta berkomunikasi sebagai salah satu aspek penting kecakapan hidup.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen pre-Experimental yaitu penelitian eksperimen yang di laksanakan pada satu kelas saja yang dinamakan kelas eksperimen tanpa ada kelas pembanding atau kelas kontrol. (Sugiono, 2009:73). Desain Penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah "One-Group Pretest-Posttest Design" . Dalam penelitian, desain ini dilakukan untuk membandingkan hasil pre-test dengan hasil post-test. Lokasi penelitian ini di laksanakan di SDN NO.34 Biroro. SDN NO.34 Biroro ini terletak di desa Biroro, Kabupaten Sinjai, Kecamatan Sinjai Timur. Populasi penelitian ini adalah siswa SDN NO.34 Biroro yang terdiri dari 52 orang. Sampel adalah sebagai dari jumlah populasi yang di teliti. Menurut Arikunto (2002), jika jumlah populasi lebih dari 100, peneliti dapat menetapkan sampel sebanyak 10-15 % atau 20-25 %. Jika jumlah populasi kurang dari 100, seluruh populasi dapat ditetapkan sebagai sampel.

Berhubung populasi dalam peneliti ini kurang dari 100 siswa, seluruh populasi di jadikan sampel peneliti. Dengan demikian, siswa yang dijadikan sampel peneliti ini sebanyak 8 orang yaitu siswa kelas V SDN NO.34 Biroro. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket. Instrumen ini diberikan kepada subjek eksperimen untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan yang dialami siswa dalam mengerjakan tugas IPA baik sebelum (pretest) maupun sesudah (Postest) diberikan perlakuan berupa pemberian modeling kognitif. Angket penelitian bersifat tertutup dan menyediakan berbagai pilihan jawaban, dan setiap pilihan jawaban diberi bobot dengan menggunakan skala Likert, dengan rentang 0 sampai 4 dengan kategori : sangat sesuai (SS), sesuai (S), Cukup sesuai (CS), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS).

HASIL PENELITIAN

Proses belajar di kelas, siswa tidak jarang mendapatkan kesulitan yang menghambat kesuksesannya dalam belajar. Misalnya terkadang seorang siswa mengalami kesulitan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan pada mata pelajaran tertentu. Hal ini bisa jadi disebabkan antara lain : ketidak mampuan seorang guru dalam memberikan pemahaman yang benar kepada siswa terhadap suatu pelajaran, tingkat kerumitan mata pelajaran tersebut yang cukup tinggi serta faktor psikologis siswa itu sendiri.

Salah satunya adalah mata pelajaran IPA. Dalam mengerjakan soal-soal pada mata pelajaran tersebut, kadang-kadang siswa mengalami gangguan kecemasan sehingga sangat mempengaruhi hasil pengerjaannya. gangguan kecemasan tersebut, disebabkan oleh keyakinan atau asumsi siswa bahwa mata pelajaran IPA merupakan mata pelajaran yang sangat rumit dan menyusahakan. Kecemasan merupakan gejala psikologis yang sangat berpengaruh pada perilaku seseorang.

Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh tingkat kecemasan Siswa pada saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA sebelum dan sesudah diberikan Modeling Kognitif di kelas V SDN NO.34 Biroro”. Untuk pengujian hipotesis di atas, terlebih dahulu disajikan data tingkat kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA berdasarkan hasil angket, baik pretest dan posttest yang ditampilkan pada lampiran.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t nilai thitung = 23,32 dengan db = 14. Harga ttabel pada t 0,05 = 2,54. Hal ini berarti bahwa hipotesis kerja (H1) yang berbunyi “terdapat pengaruh penggunaan modeling kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN NO.34 Biroro” dinyatakan diterima sehingga hipotesis nihil (H0) yaitu “tidak terdapat pengaruh penggunaan modeling kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran pelajaran IPAdi SDN NO.34 Biroro” dinyatakan ditolak. Dengan kata lain $H1 = 23,32 > H0 = 2,54$.

Hasil penelitian terhadap 8 subjek menunjukkan bahwa terhadap subjek eksperimen, secara umum menunjukkan tingkat kecemasan pada saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA dalam kategori tinggi. Adapun gejala kecemasan yang dialami siswa kelas V di SDN NO.34 Biroro pada saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA adalah tegang, nafas tidak teratur, perubahan pada mimik wajah, kelelahan, sakit pada bagian tubuh, takut, kurang percaya diri, susah berkonsentrasi, kehilangan motivasi/minat dan gangguan mood.

Dengan adanya keyakinan siswa bahwa mata pelajaran IPA merupakan mata pelajaran yang menyusahkan, maka sangat diperlukan upaya yang dilakukan untuk mengubah keyakinan siswa tersebut sehingga dalam mengerjakan soal-soal yang diberikan, siswa tersebut tidak lagi mengalami gangguan kecemasan. Salah satu jenis terapi yang dapat digunakan guna mengatasi kecemasan siswa dalam mengerjakan soal- soal pada mata pelajaran IPA adalah modeling kognitif.

Modeling kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam rangka mengubah perilaku seseorang. Menurut Sarason (Abimanyu dkk: 1996) penggunaan Modeling kognitif didasarkan atas asumsi "bahwa pikiran dan keyakinan seseorang dapat memberi sumbangan pada tingkah laku yang salah suai. Sebaliknya tingkah laku salah suai dapat diubah dengan menangani langsung keyakinan, sikap atau pikiran orang itu". Dan Cormier & Cormier (Abimanyu dan Manrihu, 1996 :256) mengemukakan "modeling merupakan prosedur dengan mana seseorang dapat belajar melalui mengobservasi tingkah laku orang lain ". Haderiani (2005) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai penggunaan modeling kognitif untuk mengatasi kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN NO.34 Biroro, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan modeling kognitif dalam mengatasi tingkat kecemasan siswa saat mengerjakan tugas kelas pada mata pelajaran IPA di SDN No. 34 Biroro Kabupaten Sinjai. Hal ini karena nilai thitung 23,32 lebih besar dari nilai ttabel dengan signifikasi $0,05\% = 2,145$.

DAFTAR PUSTAKA

Abimanyu, S dan Manrihu, M. T. (1996). Teknik dan Laboratorium Konseling. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

EMBRIO PENDIDIKAN

Jurnal Pendidikan Dasar

Volume 5 No. 2 Desember 2020

ISSN: 2528-357X; E-ISSN: XXXX-XXXX

- Abimanyu, S dan Samad, S. (eds). (2013). Pedoman Penulisan Skripsi. Makassar: FIP UNM
- Ardianti. (2015). Akibat dari timbulnya kecemasan. Makassar: Laporan PPL
- Arikunto, Suharsimi. (2002). Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Revisi Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2003). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi, Bandung : PT. Rineka Cipta
- Haderiani. (2005). Skripsi Pemberian Modeling Kognitif Terhadap Peningkatan kepercayaan Diri Siswa Dalam Mengerjakan Tugas Kelas Pada Mata Pelajaran Matematiak di SMA IRNAS Makassar. FIP. UNM.
- Hadi, S. (2004). Metodologi Research. Yogyakarta: Andi Offset.
- Irianto, Agus. (2009). Statistik; Konsep Dasar dan Aplikasinya. Jakarta: Kencana.
- Rhamdani, Neila dan Putra, Aulia. (2003). Studi Pendahuluan Multimedia Interaktif “Pelatihan Relaksasi”. Laporan Penelitian. Jogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Rifai, Achmad dan Tri Anni, Catharina. (2009). Psikologi Pendidikan. Semarang: Unnes Press.
- Sahril, B. (2008). Skripsi Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kecemasan Warga Binaan Kemasyarakatan dalam Menghadapi Masa Akhir Pidana di Pembaga Pemasarakatan Klas 1 Makassar. FIP. UNM
- Sugiono, (2013). Metodologi penelitian administrasi. penerbit Alfabeta. Bandung.
- Undang–undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. Tentang system Pendidikan nasional (SISDIKNAS). Beserta penjelasanya , Bandung: citra umbara.
- Pedesky, G. (2004). Aspek kecemasan. ([http://www. yahoo. Com](http://www.yahoo.com), diakses 5 Desember 2015).