

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan umum seseorang termasuk di dalam peningkatan penguasaan teori dan keterampilan, memutuskan dan mencari solusi atas persoalan-persoalan yang menyangkut kegiatan di dalam mencapai tujuannya, baik itu persoalan dalam dunia pendidikan ataupun kehidupan sehari-hari (Heidjrachman dan Husnah, 1997, h. 77). Sekolah bukan saja merupakan lembaga pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan untuk menguasai pelajaran, tetapi sekolah juga merupakan lembaga bagi siswa untuk mengembangkan dirinya secara aktif dan mandiri serta dapat mengaktualisasi kemampuan serta potensi-potensi yang mereka miliki. Untuk meningkatkan kualitas dan mutu sumber daya manusia maka diperlukan peningkatan pendidikan nasional yang merata dan bermutu.

Fungsi pendidikan nasional sesuai dengan UU Sisdiknas RI No. 20 tahun 2003 yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan yang sangat dibutuhkan, karena melalui layanan dalam bimbingan dan konseling diharapkan siswa mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya serta dapat

mengembangkan potensi mereka. Pada setiap proses kegiatan belajar maka akan ada evaluasi. Menurut Asrul dkk (2014, h. 1) evaluasi merupakan satu kompetensi professional seorang pendidik. Kompetensi tersebut sejalan dengan instrument penilaian kemampuan guru, yang salah satu indikatornya adalah melakukan evaluasi pembelajaran. Evaluasi pembelajaran sering disamaartikan dengan ujian. Menurut Djamarah (2002, h. 126-127) ujian adalah suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam jangka waktu tertentu.

Kegiatan ini tidak bisa tidak harus dihadapi oleh setiap peserta didik. Hal ini berarti mereka tidak bisa menghindarinya. Secara langsung minta dispensasi (keringanan) untuk tidak ikut serta dalam ujian adalah tindakan yang tidak dibenarkan. Karena ujian merupakan salah satu agenda dari kegiatan guru, maka mereka yang telah diberikan materi pelajaran dituntut harus mempersiapkan diri sedini mungkin agar tidak terjadi penyesalan di kemudian hari. Banyak hal yang perlu dipersiapkan oleh peserta didik menjelang ujian. Mereka tidak bisa bersantai-santai dengan mengharapkan nilai yang sangat memuaskan, harus ada usaha giat untuk mencapainya.

Al Hakim (2021, h. 137-138) Pada Zaman era globalisasi ini perkembangan teknologi, pendidikan, perekonomian, seni dan budaya, perkembangan yang begitu sangat pesat yang mempengaruhi pola hidup dan kehidupan manusia baik dari cara berfikir, dan bertingkah laku, dalam proses kehidupan ini tentunya banyak faktor yang membuat peserta didik menghadapi banyak tuntutan, hal ini kadang membuat peserta didik mengalami kecemasan, kecemasan yang dialami peserta didik adalah masalah yang berkaitan dengan perasaan takut, tegang dan

gelisah kesulitan dalam menghadapi ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ujian nasional. Ujian tersebut membuat peserta didik merasa cemas.

Menurut Hartono, dkk. (2012, h. 84) kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah. Siswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti menghadapi ujian yang dianggapnya paling sulit.

Solehah (2012, h. 18) Perasaan cemas akan mengganggu kinerja seseorang dalam menghadapi ujian karena selalu diliputi dengan perasaan takut gagal. Kecemasan yang dialami siswa akan berbeda tingkatannya. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif, sedangkan kecemasan dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan kerugian bagi siswa. Siswa yang berada dalam kecemasan maka akan berusaha mengembangkan strategi yang efektif untuk meredakan kecemasan tersebut guna mencapai kesuksesan. Terlalu cemas menjelang ujian justru akan mengganggu kejernihan pikiran, mengganggu keinginan untuk belajar, mengganggu ketangguhan diri dan mengganggu daya ingat untuk belajar dengan efektif. Siswa yang mengalami kecemasan akan terus menerus mengalami kegagalan dan akhirnya menjadikan ia pesimis, rendah diri dan kurang percaya diri, putus asa dan frustrasi, ini dapat menghambat dan merugikan kepribadian siswa.

Maisaroh dkk (2011, h. 80) Siswa yang penuh kecemasan sering kali mengungkapkan bahwa pada saat ujian mereka seolah-olah tidak dapat mengingat pelajaran apapun yang telah dipelajari sebelumnya. Siswa yang memiliki taraf kecemasan yang hebat akan cenderung gagal dalam menghadapi soal tes, dengan demikian siswa tersebut akan merasa tertekan. Hal ini memungkinkan siswa yang cemas menghasilkan prestasi yang buruk disekolah.

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease-19*) telah mempengaruhi sistem pendidikan di seluruh dunia, yang mengarah ke penutupan sekolah, universitas, dan perguruan tinggi. Pakar kesehatan masyarakat dan pejabat pemerintah mengambil beberapa langkah, termasuk *social distancing*, isolasi atau karantina; penguatan fasilitas kesehatan dan menghimbau masyarakat untuk bekerja dari rumah (*work from home*) (Al hakim, 2021, h. 15). Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan. Hasil keputusan dari menteri pendidikan menyatakan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran baik di sekolah maupun perguruan tinggi dilaksanakan di rumah masing-masing melalui aplikasi yang tersedia. Hal ini bukan fenomena baru karena rumah telah lama menjadi pusat pembelajaran terutama dalam hal pendidikan informal. Namun sekarang, belajar dari rumah menjadi suatu “*new normal*” (Ihwana, 2020 h. 46).

Beberapa sekolah mulai menerapkan kebijakan tentang kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau sekolah online termasuk ujian tengah semester, ujian akhir semester. Selama *distance learning*, siswa dan guru diminta untuk

melakukan kegiatan belajar menggunakan platform berupa aplikasi, *website*, jejaring sosial maupun *Learning Management System* (Ihwana, 2020, h. 46). Ujian merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan nilai. Mengindikasikan bahwa terkendalanya pembelajaran berpengaruh signifikan terhadap pendidikan selama pandemi COVID-19. Namun yang menjadi kendala selama sekolah online yaitu sulitnya mencari sumber belajar karena ditutupnya perpustakaan.

Proses pembelajaran dengan guru yang dilakukan via internet atau dalam jaringan (daring) juga dirasa kurang efektif karena keterbatasan sesi diskusi dan kerap terjadi miskomunikasi. Maka dari itu banyak siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian selama pandemic. Karena pada saat pembelajaran daring siswa sulit menangkap pelajaran yang diberikan oleh gurunya (Oktawirawan, 2020, h. 542).

Atkinson (1983, h. 248) menyatakan kecemasan biasanya ditandai dengan gejala fisik dan psikologis. Yang termasuk dalam gejala fisik adalah kepala yang pusing, jantung yang berdetak lebih cepat dan tidur yang tidak nyenyak. Sedangkan yang termasuk dalam gejala psikologis yakni hilangnya rasa percaya diri, bingung atau perasaan yang tidak menentu serta sulit berkonsentrasi dengan baik. Individu yang merasa cemas baik psikologis maupun biologis, dalam dirinya akan terjadi gangguan antisipasi atau harapan pada masa yang akan datang. Hal ini ditandai dengan adanya rasa khawatir, gelisah dan perasaan akan terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan dan individu tidak mampu menemukan terhadap masalahnya (Hurlock, 1997, h. 112). Tinggi rendahnya tingkat kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa mempunyai tingkat yang berbeda-beda

antara siswa satu dengan yang lain karena adanya perbedaan individu. Salah satu faktor yang mempunyai pengaruh pada tinggi rendahnya tingkat kecemasan menghadapi masa ujian adalah konsep diri (Gunarsa, 1989, h. 274).

Calhoun & Acocella (dalam Killing, 2015, h. 120) konsep diri merupakan gambaran mental setiap individu yang terdiri atas pengetahuan tentang dirinya sendiri, pengharapan bagi diri sendiri dan penilaian tentang diri sendiri. Setiap individu pastinya mempunyai konsep diri. Konsep diri sendiri dibagi menjadi dua jenis yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu yang mempunyai konsep diri positif yaitu individu yang mengetahui benar siapa dirinya sehingga dirinya dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya untuk bisa selalu lebih baik serta mampu untuk merencanakan tujuan – tujuan yang ingin dicapainya sesuai dengan realita yang ada.

Sedangkan individu yang kecenderungan mempunyai konsep diri negatif merupakan individu yang tidak tahu siapa dirinya, tidak mengetahui kekurangan dan kelebihannya, selalu merasa cemas, rendah diri dalam pergaulan sosialnya, rasa ancaman terhadap diri, serta individu yang memandang dirinya dengan sangat teratur dan stabil (Calhoun & Acocella dalam Killing, 2015, h. 121). Sehingga ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang tinggi, tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai konsep diri yang rendah. Sedang orang yang mempunyai konsep diri yang tinggi mereka merasa mampu dan yakin bahwa setiap masalah merupakan sebuah tantangan yang pasti dapat dilewatinya dengan menggunakan potensi yang dimilikinya. Dengan kata lain siswa yang mempunyai konsep diri tinggi maka tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi konsep diri. Calhoun & Acocella (dalam Pardede, 2011, 147) menyatakan faktor yang mempengaruhi konsep diri antara lain orang tua, teman sebaya, dan masyarakat. Pola konsep diri bagi siswa terbentuk melalui proses belajar dalam interaksinya dengan lingkungan di sekolah, karena itu individu tidak lahir dari konsep diri. Konsep diri terbentuk seiring dengan perkembangan diri individu dari proses interaksi individu dengan orang lain yang memberikan pengaruh secara langsung maupun tidak langsung.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Maisaroh dkk (2011, h. 79) terhadap siswa kelas XII MAN 1 Semarang mengungkapkan fenomena gejala kecemasan yang mengarah pada ketidak rasionalan, berkaitan dengan Ujian Nasional yang akan dihadapi para siswa. Kecemasan siswa yang tidak rasional dapat mengganggu pelaksanaan Ujian Nasional, sehingga juga mengganggu proses belajar siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktawirawan (2020, h. 543) dalam kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring dimasa pandemic covid-19. Pembelajaran daring yang dilakukan selama masa pandemi covid-19 menimbulkan kecemasan atau tekanan bagi beberapa siswa. Kecemasan tersebut muncul karena siswa kurang memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas dengan baik sesuai batas waktu, memiliki keterbatasan dalam mengakses internet, menghadapi berbagai kendala teknis, dan merasa khawatir menghadapi materi di tingkat selanjutnya. Berbagai upaya dilakukan siswa untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya. Siswa berusaha untuk belajar mandiri, mengerjakan tugas semampunya, serta diskusi dengan teman dan guru agar mampu memahami materi dengan baik. Siswa juga mencoba sabar, menyemangati diri, dan berdoa agar

mendapatkan kekuatan dalam menjalani pembelajaran daring. Aktivitas lain yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah tidur, mendengarkan musik, menonton televisi atau film, bermain game, makan, minum kopi, dan olahraga.

Mengetahui dan mengenal diri sendiri merupakan hal yang sangat penting bagi setiap manusia sebelum mengenal orang lain. Hal ini yang sering terbalik banyak orang yang dengan mudahnya mengenali orang lain tetapi kurang mengenali dirinya sendiri. Karena dengan mengenal diri sendiri kita dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan kita, sehingga ketika melihat kekurangan dan kelebihan orang lain kita dengan mudah dapat menerimanya. Seperti yang dijelaskan Calhoun & Acocella (dalam Utami, 2017, h. 102) bahwa cinta pada diri sendiri adalah prasyarat untuk dapat mencintai orang lain. Hal ini merupakan ciri dari konsep diri yang positif. Siswa yang memiliki konsep diri yang baik atau positif maka akan lebih siap dalam menghadapi ujian, sedangkan siswa yang konsep dirinya rendah, buruk, atau negatif pasti kurang siap dalam menghadapi ujian, serta dapat berakibat pada kecemasan dan kecenderungan stress pada siswa.

Berdasarkan wawancara pada siswa yang saya lakukan pada bulan Maret 2021 di SMA Swasta Persiapan Stabat banyak siswa yang mengalami kecemasan pada saat ujian selama pandemi, terutama pada kelas X. Mereka terlihat kebingungan pada saat mengerjakan soal-soal yang diberikan guru. Karena saat pembelajaran daring mereka tidak fokus dalam menangkap pelajaran yang telah diberikan. Dan ada juga beberapa siswa yang kurang percaya diri terhadap jawaban yang dimilikinya. Konsep diri sangat berhubungan dengan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Siswa dengan konsep diri rendah mempunyai

tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, siswa dengan konsep diri tinggi memiliki tingkat kecemasan rendah dalam menghadapi ujian.

Guru bimbingan konseling di sekolah mempunyai peranan sangat penting demi mengoptimalkan proses pembelajaran dan perkembangan dalam meningkatkan konsep diri siswa. Oleh sebab itu guru bimbingan konseling diharapkan mampu mengoptimalkan proses atau layanan bimbingan konseling melalui penyelenggaraan layanan-layanan sesuai dengan masalah siswa yang ada di sekolah tersebut. Berbagai upaya yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan konsep diri agar dapat menurunkan kecemasan menghadapi ujian pada siswa diantaranya: seperti pemberian layanan informasi dengan memberikan pemahaman tentang berbagai hal yang dibutuhkan untuk menjalani setiap kegiatan contohnya setiap akan mulai ujian. Selain itu juga dilakukan pembinaan dan pengawasan dengan saling kerja sama baik dari pihak keluarga maupun sekolah dan masyarakat, bertujuan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan permasalahan, maka dirasa perlu untuk mengkaji lebih mendalam tentang **“Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Pembelajaran Daring Siswa Kelas X SMA Swasta Persiapan Stabat T.A 2020/2021”**. Hasil pengkajian ini diharapkan akan memperjelas tentang fenomena adanya kecemasan pada siswa. Hasilnya dapat dikemukakan melalui hubungan konseling disekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di dilakukan, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Rendahnya konsep diri pada siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian
- b. Kecemasan siswa disebabkan karena ketakutan siswa dalam menghadapi ujian
- c. Kurangnya kesiapan pada siswa saat menghadapi ujian
- d. Kurang efektifnya pembelajaran daring karena keterbatasan waktu dan diskusi membuat siswa mengalami kecemasan pada saat ujian.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan untuk mencegah luasnya permasalahan, maka penulis hanya membatasi permasalahan yaitu pada “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Pembelajaran Daring Siswa Kelas X SMA Swasta Persiapan Stabat T.A 2020/2021”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dalam penelitian ini dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada pembelajaran daring siswa kelas X SMA Swasta Persiapan Stabat T.A 2020/2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada pembelajaran daring siswa kelas X SMA Swasta Persiapan Stabat T.A 2020/2021.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya akan memberikan manfaat bagi beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini. Manfaat tersebut bersifat teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan dan Konseling, selain itu juga dapat memberikan ilmu pengetahuan yang erat kaitannya dengan hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada pembelajaran daring siswa kelas X SMA Swasta Persiapan Stabat.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Siswa, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan konsep diri dan kecemasan pada siswa

1.6.2.2 Bagi Kepala Sekolah, Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan untuk membantu siswa dalam memahami kondisi psikologi siswa terhadap kecemasan menghadapi ujian selama pandemic.

1.6.2.3 Bagi Guru BK, Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru mengetahui dan memantau perkembangan siswa secara langsung yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian.