

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Tugas pendidikan adalah memanusiakan manusia. Manusia yang berprestasi itu, dapat berkembang ke arah yang lebih baik, tetapi dapat pula berkembang ke arah yang tidak baik. Karena itulah berbagai usaha yang disadari sepenuhnya dan dirancang secara sistematis agar perkembangan itu menuju arah yang baik. Untuk itu diperlukan sekolah sebagai sarana yang secara sengaja dirancang untuk melaksanakan pendidikan. Disekolah dalam menjalankan pendidikan tidak lepas dari yang namanya proses kegiatan belajar mengajar yang terdiri antara pendidikan dan siswa (peserta didik).

Didalam proses belajar mengajar itu terjadi interaksi saling mempengaruhi demi tercapainya suatu pengajaran yang baik. Sekolah tidak lepas dari kegiatan belajar mengajar yang dilakukan oleh pendidik kepada siswanya dan sekolah juga tidak lepas dari kegiatan ujian sekolah yang berupa ujian semester atau kenaikan kelas yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam belajar mengajar.

Ujian merupakan suatu kegiatan yang mutlak dilaksanakan dalam rangka mengukur penguasaan materi yang telah diberikan dalam waktu jangka tertentu. Ujian sekolah yang berupa ulangan semesteran atau kenaikan kelas akan diberikan kepada siswa oleh sebab itu siswa harus mengetahui bahwa ujian sekolah

merupakan suatu kurikulum yang telah ditetapkan oleh sekolah. Dengan kata lain seluruh siswa siap atau tidak siap menghadapinya.

Kenyataannya, sebagian siswa ada yang siap untuk menghadapinya dan ada juga siswa yang tidak siap menghadapinya. Sehingga hal tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan pada diri siswa. Kecemasan bukan hanya terjadi pada siswa yang memiliki kecerdasan tinggi, hal ini disebabkan karena berpikiran bahwa ujian semesteran atau kenaikan kelas merupakan penentu keberhasilan mereka, maka tak jarang ketika melaksanakan ujian kenaikan kelas tersebut mereka merasa gugup atau nerves dan merasa takut apabila mereka tidak bisa menjawab soal yang diberikan, maka hal itu salah satu timbulnya pemicu kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subyektif, keprihatinan, dan kekhawatiran. Disekolah, banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa, yakni : (1) faktor penyebab timbulnya kecemasan yang berasal dari kurikulum; (2) kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru; (3) kecemasan pada siswa yang bersumber dari factor manajemen sekolah; (4) kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor masa depan, dan (5) kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor persaingan.

Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan pemikiran-pemikiran yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasakan pesimis karena kecemasan. Kegagalan yang paling mereka pikirkan, padahal mereka sama sekali belum melakukan usaha. Mengingat kecemasan berdampak negative terhadap pencapaian prestasi belajar

dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa disekolah utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes. Sekolah perlu menyediakan layanan konseling bagi siswa yang kecemasan mengikuti tes atau ujian disekolah.

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari wawancara Guru BK di SMA Yayasan Cerdas Bangsa. Ia menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian disekolah cukup banyak. Hal ini ditandai dengan siswa yang terlihat gugup ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, bahkan ada siswa yang sampai berkeringat dingin dan tidak konsentrasi sehingga siswa tersebut berbicara dengan terbata-bata. Dalam kegiatan diskusi belajar di kelas masih ada siswa yang tidak aktif mengeluarkan pendapatnya, karena takut disalahkan. Selain itu terdapat siswa yang terlihat gelisah dan tangan berkeringat saat mengikuti kegiatan kuis atau ujian. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa siswa disekolah tersebut, mereka menyatakan bahwa mereka kerap kali mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut berupa perasaan gelisah ketika disuruh mengerjakan tugas, siswa merasa takut dan gemetar saat disuruh persentasi di depan kelas, perasaan gugup ketika menghadapi ujian, perasaan tegang, jantung berdetak cepat, merasa sakit kepala atau pusing saat menghadapi ujian, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah, bahkan ada yang mengaku mengalami kesulitan tidur apabila menghadapi ujian.

Berdasarkan pembahasan di atas menggambarkan bahwa permasalahan kecemasan meghadapai ujian yang dirasakan peserta didik disekolah bukan hanya sekedar fenomena, tetapi sudah menjadi masalah aktual yang harus diatasi. Posisi

Guru BK sebagai *helper* memiliki peranan yang penting untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dalam berbagai aspek, yaitu masalah pribadi, belajar, sosial ataupun karir. Bimbingan konseling merupakan bagian dari proses pendidikan yang memiliki peran yang dapat menunjang keberhasilan siswa untuk mengoptimalkan potensinya. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk membantu siswa mengatasi rasa kecemasan menghadapi ujian adalah dengan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok merupakan upaya yang diberikan kepada individu yang bertujuan untuk memecahkan permasalahan-permasalahan pribadi dengan menggunakan dinamika kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat Latipun (dalam Lumongga, 2011:198) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan kepada konseli yang normal tetapi sedang menghadapi suatu masalah agar mampu memiliki kesadaran yang positif, dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Disana para konseli saling menanggapi dan memberikan umpan balik mengenai topik dan permasalahan yang sedang dibicarakan. Dengan demikian, pelaksanaan konseling kelompok ini selain dapat memecahkan masalah yang dihadapi, tetapi juga dapat meningkatkan rasa percaya diri konseli, menimbulkan rasa saling menolong, bertenggangrasi sesama konseli, menerima dan berempati terhadap konseli lain, sehingga terbentuklah konsep diri yang positif pada konseli.

Layanan konseling kelompok memiliki berbagai teknik yang dapat digunakan yaitu salah satunya teknik restrukturisasi kognitif yang dirasa peneliti tepat untuk mengatasi masalah kecemasan menghadapi ujian. Teknik

restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk menjelajahi dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang maladaptif yang diperoleh individu dari informasi yang kurang efektif dan mempertahankan keyakinan dirinya. Cornier dan Cornier (dalam Nursalim, 2014: 44) menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berfokus terhadap usaha untuk menandai setiap keyakinan individu yang salah dan mengubahnya menjadi lebih baik dan masuk akal. Adapun alasan peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif ini untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian siswa adalah untuk menata kembali pola pikir peserta didik yang irasional yang mengakibatkan perilaku maladaptif serta menentang pernyataan diri yang salah pada peserta didik yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian, sehingga peserta didik diharapkan mampu meningkatkan prestasinya disekolah.

Teknik restrukturisasi kognitif menurut peneliti efektif dilaksanakan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa. Hal ini didukung oleh pendapat Efford (2016:267) yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif biasanya diberikan kepada individu yang memiliki pola pikir maladaptif, yang merujuk pada kekhawatiran dan ketakutan dalam situasi terentu dengan mengidentifikasi pikiran yang menimbulkan kecemasan pada individu, sehingga dapat mengubah pikiran-pikiran *self-defeating*nya dengan pikiran-pikiran *cooping*. Dengan kata lain, teknik restrukturisasi kognitif ini dapat membantu siswa untuk mengubah pola pikir yang salah dan membantunya untuk mengatur kembali pikiran-pikirannya menjadi lebih positif dan bermanfaat untuk dirinya. Kesalahan berpikir ini biasanya ditunjukkan melalui pernyataan diri yang negatif sehingga menimbulkan pemikiran tentang dirinya yang irasional.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI IPA SMA Swasta Yayasan Cerdas Bangsa T.A 2022/2023**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang terdapat diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Siswa sulit belajar dan mengingat mata pelajaran yang akan diujikan.
- b. Ketika melaksanakan ujian banyak siswa yang mengalami kecemasan yang berlebihan, misalnya ditunjukkan kesehatan mental menurun ketika menghadapi ujian
- c. Kecemasan berdampak negative terhadap pencapaian prestasi belajar siswa dalam menghadapi ujian.
- d. Terdapat siswa yang sering merasa gugup dan jantung berdebar ketika menghadapi ujian
- e. Masih kurangnya upaya guru BK dalam mengatasi masalah kecemasan dalam menghadapi ujian.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah pada “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Restrukturisasi Kognitif* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Swasta Yayasan Cerdas Bangsa T.A 2022/2023”.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan batasan masalah diatas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : "Apakah ada Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan *Restrukturisasi Kognitif* Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Swasta Yayasan Cerdas Bangsa T.A 2022/2023".

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok teknik *Restrukturisasi Kognitif* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI IPA SMA Swasta Cerdas Bangsa T.A 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

Pentingnya suatu penelitian didasarkan atas manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *Restrukturisasi Kognitif* Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan hasanah keilmuan serta referensi di bidang bimbingan konseling khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam menangani kecemasan siswa dalam menghadapi ujian disekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

a. Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan layanan konseling kelompok pendekatan strukturisasi kognitif kepada siswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat memberikan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan supaya siswa lebih bisa mengubah perilaku kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.

d. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam bidang pendidikan dengan terjun langsung kelapangan dan memberikan pengalaman belajar yang menumbuhkan kemampuan dan keterampilan meneliti dan menulis serta pengetahuan yang mendalam terutama pada bidang yang dikaji.

e. Bagi Sekolah

Menjadi bahan masukan dan pertimbangan dalam pengaplikasian layanan Konseling Kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap pemecahan masalah-masalah siswa.