

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha untuk dapat meningkatkan potensi atau kemampuan yang dimiliki individu tersebut guna dimanfaatkan di kemudian hari. Pendidikan juga merupakan kegiatan yang terorganisir guna meningkatkan kemampuan dalam pengetahuan, keterampilan dan perilaku individu bagi lingkungan sekitar dan bangsa serta Negara. (Undang-Undang Sisdiknas, No.20 Tahun 2003).

Kegiatan pengajaran dalam dunia pendidikan akan selalu mengacu pada rencana yang telah di susun sebelum kegiatan tersebut dilaksanakan. Salah satu rencana yang dilakukan dalam dunia pendidikan adalah mengadakan tes atau ujian untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan peserta didik yang telah dicapai setelah melalui kegiatan pembelajaran di lingkungan sekolah. Dengan adanya program dalam dunia pendidikan tersebut telah menimbulkan perasaan cemas pada peserta didik..Hal ini dikarenakan siswa yang ingin naik ke tingkatan selanjutnya harus memenuhi persyaratan yaitu ujian.

Kecemasan merupakan sebagai salah satu masalah yang terjadi dalam dunia pendidikan dan akan dialami oleh setiap peserta didik di berbagai tingkatan, termasuk tingkat menengah pertama. Peserta didik akan mengalami banyaknya tugas, laporan, tes dan tuntutan baik dalam dunia pendidikan maupun lingkungan disekitarnya. Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan ketegangan, kegugupan, kekhawatiran,

serta rasa takut yang dirasakan seseorang. Rasa cemas ini muncul ketika individu merasa berada dalam sebuah ancaman.

Ujian adalah suatu proses untuk mengukur dan menguji kemampuan individu. Dalam pelaksanaan ujian pada peserta didik, diharapkan mampu mengukur pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dan diperoleh selama satu semester. Ujian biasanya dilakukan dalam bentuk lisan maupun tulisan. Ujian dapat diberikan melalui kertas, handphone maupun komputer.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan perilaku peserta didik yang merasa khawatir dan pesimis akan situasi yang dijalankan. Kecemasan ini memiliki konsekuensi negative karena meliputi perasaan kurang percaya diri, merasa tegang atau gugup, emosi dan tidak mampu berpikir serta mengingat. Sumber dari kecemasan menghadapi ujian ini adalah ego yang berlebihan, rasa takut yang besar, pemikiran mengenai kegagalan yang tinggi dan dampak negative yang dipikirkan secara berlebihan. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat berdampak buruk pada prestasi belajar dan kesehatan fisik serta mental siswa, sehingga diperlukan upaya dari pihak sekolah.

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh penulis terhadap siswa di kelas 8 di SMPN 2 Bandar Khalipah pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024, penulis menemukan masalah kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian atau ulangan semester. Observasi tersebut menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang mengalami kecemasan menjelang ujian maupun ulangan semester. Sesuai dengan hasil angket yang telah disebarkan dalam kelas VIII-3, siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester dengan persentase 56% yang dimana hal tersebut menjelaskan

bahwa terdapat lebih dari setengah siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester.

Hal ini didukung oleh pernyataan guru BK dan beberapa siswa yang diwawancarai oleh penulis. Guru BK menjelaskan bahwa masih banyak siswa merasa gugup atau cemas ketika ditanya, berkeringat dingin, kurang konsentrasi, dan ragu dalam menjawab pertanyaan. Kondisi ini juga terlihat saat diskusi kelompok, di mana beberapa siswa enggan berpendapat atau tidak ikut serta karena takut salah. Hasil wawancara dengan siswa menunjukkan mereka merasakan kecemasan menjelang ujian, seperti jantung berdebar, keringat berlebih, gemetar, sulit tidur, sakit kepala, cemas, tegang, kesulitan berkonsentrasi, pikiran negatif, kesulitan mengambil keputusan, ketegangan otot, serta perasaan hampa saat ujian lisan di depan guru. Hal ini menyebabkan gangguan tidur, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, panik, ketidakpuasan, masalah pencernaan, dan gangguan tidur.

Adapun layanan konseling yang sesuai untuk mengatasi kecemasan merupakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik psikodrama. Layanan Konseling kelompok merupakan aktivitas bimbingan yang ditujukan untuk sekelompok untuk merencanakan penyelesaian masalah masing-masing anggota dan mengambil keputusan yang tepat. Layanan ini ditujukan bagi siswa yang menghadapi masalah sosial atau akademis, dengan kelompok yang terdiri dari 8 hingga 10 siswa. Tujuan konseling kelompok adalah membantu individu menemukan jati diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, memberikan kesempatan bagi klien mempelajari hal-hal yang berguna, serta memberikan layanan penyembuhan dan solusi masalah. Teknik

Psikodrama ini merupakan upaya pemecahan masalah melalui drama atau aksi. Rasa kecemasan merupakan suatu masalah dalam psikologi. Teknik psikodrama ini merupakan alternative yang peneliti memberikan teknik psikodrama sesuai dengan masalah yang terjadi yaitu ranah psikologi. Melalui psikodrama ini, siswa menjadi merasa didukung dan dipahami sehingga rasa kecemasan ini menjadi berkurang melalui peran dan scenario yang telah disediakan. Dengan memberikan layanan tersebut maka diharapkan dapat manangani masalah kecemasan dalam menghadapi ujian.

Selain itu, penulis akan melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester Genap Kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah Tahun Ajaran 2023/2024".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang mengenai kecemasan menghadapi ujian semester di atas, beberapa masalah dapat dikenali sebagai berikut:

1. Siswa merasa cemas seperti jantung yang berdebar-debar, keringat berlemban, gemetar, sulit tidur, sakit kepala, merasa khawatir, tegang, sulit berkonsentrasi, pikiran negative, kesulitan dalam mengambil keputusan dan mengalami rasa tegang pada otot ketika ujian akan berlangsung
2. Peserta didik terkena dampak negative seperti sakit pada bagian kepala, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, terkena gangguan panik merasa tidak bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan terganggunya sistem

pencernaan karena merasa cemas yang berlebihan sebelum menghadapi ujian

3. Layanan konseling kelompok di sekolah dianggap akan mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama atas tingkat kecemasan peserta didik dalam Menghadapi Ujian Semester Genap Kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah Tahun Ajaran 2024/2025".

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalahnya adalah “Apakah terdapat pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Psikodrama Terhadap Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester Genap Kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah Tahun Ajaran 2024/2025?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak konseling kelompok menggunakan teknik psikodrama terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah tahun ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan praktis, yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan layanan konseling kelompok teknik psikodrama
- 2) Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi dan referensi serta khasanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok teknik psikodrama dalam menangani kecemasan mengikuti ujian siswa di sekolah.

b. Manfaat Praktis

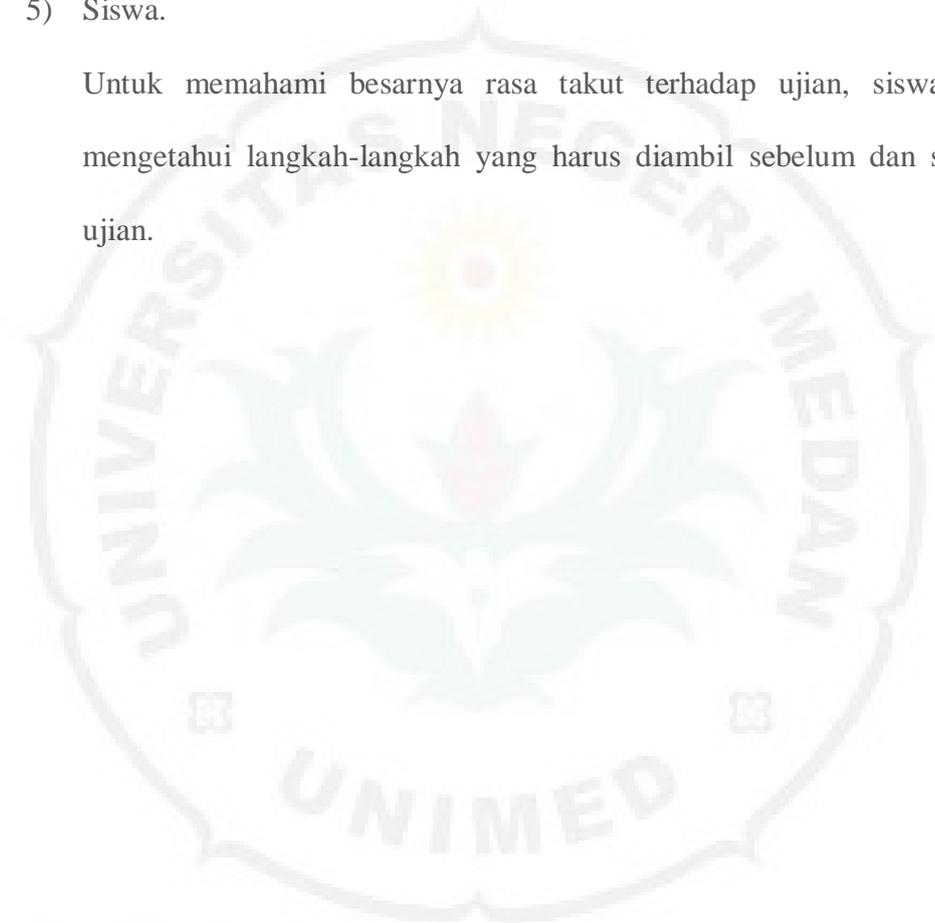
- 1) Sekolah
Menjadi pertimbangan pentingnya pemberian layanan Konseling kelompok untuk membantu mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian semester.
- 2) Guru BK
Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang kebutuhan siswa dan menggunakan panduan yang tepat untuk mengurangi kecemasan mereka saat menghadapi ujian semester.
- 3) Orang tua
Memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa agar selalu fokus pada pelajaran di sekolah, sehingga dapat membentuk pribadi yang tangguh dan bermanfaat bagi diri mereka sendiri.

4) **Peneliti**

Sebagai salah satu bentuk pengalaman dan pengetahuan yang sangat berguna dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.

5) **Siswa.**

Untuk memahami besarnya rasa takut terhadap ujian, siswa perlu mengetahui langkah-langkah yang harus diambil sebelum dan sesudah ujian.



THE
Character Building
UNIVERSITY