

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Setiap diri cenderung memiliki emosi yang berubah-ubah. Rasa cemas merupakan salah satunya, rasa ini timbul akibat perasaan terancam terhadap suatu hal yang bisa jadi belum begitu jelas. Hal senada yg diungkapkan Nevid (2003:163), Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan dapat terjadi terhadap siapapun, kapanpun dan dimanapun, tak terkecuali remaja yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penyebab terjadinya kecemasan tergantung situasi dan kondisinya, antara lain di sekolah, misalnya terlalu tingginya target kurikulum, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, padatnya pemberian tugas, kurang bersahabatnya sikap dan perlakuan guru, penerapan disiplin sekolah yang ketat, kurang nyamannya iklim sekolah, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Sudrajat dalam Resminingsih & Astuti, 2010:19).

Faktor lainnya yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri siswa adalah perasaan khawatir berkaitan penyelesaian tugas. Hal ini biasanya terjadi saat siswa akan menghadapi evaluasi pembelajaran di sekolah baik itu saat ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir

semester (UAS), dan ujian nasional (UN). Siswa merasa sulit menjawab soal, takut salah memilih jawaban, khawatir nilai yang diperoleh rendah dan mengharuskan siswa mengikuti *remedy*.

Hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara kecemasan dan tes atau ujian yang dilaksanakan oleh siswa. Penelitian oleh Hill (Hasan, C.D.,2012) melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada dibawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan tapi gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes.

Kecemasan bisa menjadi penghambat dalam proses belajar mengajar. Sieber (dalam Sudrajat, 2012) menyatakan kecemasan dalam ujian merupakan faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Menurut Casbarro, J (dalam Tresna, 2011:33) menyebutkan bahwa:

“manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) Manifestasi Afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan (c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar

Mengingat dampak yang ditimbulkan kecemasan menghadapi ujian beragam, maka perlu diadakan upaya untuk mengurangi kondisi tersebut dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok. Selama prosesnya, anggota dalam kelompok tersebut dapat membantu mengatasi masalah anggota lainnya, sehingga terjadi proses saling memberi dan menerima. Menurut Latipun (2005:147), konseling kelompok (group counseling) merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberikan umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar.

Wibowo (2005:33) mengungkapkan, kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat.

Lebih jauh pendapat tersebut diperkuat Gibson dan Mitchell (dalam Latipun : 2005:152) bahwa konseling kelompok berfokus pada usaha membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari,

misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan ketrampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier

Menurut Hansen (dalam Wibowo , 2005:305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
2. Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
3. Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.

Uraian diatas memberikan gambaran bahwa konseling kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan dan membantu perkembangan individu menuju individu yang sehat, membantu siswa agar dapat mengembangkan kemampuan secara optimal salah satunya adalah dengan menurunkan kecemasan yang dirasakan siswa menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian diatas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian dalam upaya menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian dengan penggunaan layanan konseling kelompok. Siswa perlu diyakinkan bahwa mereka mampu menghadapi ujian tanpa harus khawatir dengan gangguan kecemasan yang dialami, salah satu cara menurunkan kecemasan dengan layanan konseling kelompok.

Penelitian dilakukan penulis pada kelas VIII di SMP Negeri 5 Bandar Lampung yang merupakan rintisan sekolah bertaraf internasional. Informasi diperoleh berdasarkan hasil penghitungan skala kecemasan yang disebar di empat kelas berjumlah 115 siswa, diperkuat

melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS), yang menunjukkan gejala dari kecemasan, seperti, kurang berkonsentrasi saat belajar, nilai ulangan harian yang rendah, merasa gugup ketika guru menunjuk mereka untuk mengerjakan soal latihan di depan kelas, merasa cemas menghadapi ujian, merasa takut apabila mereka tidak naik kelas, merasa khawatir jika hasil ujiannya tidak memuaskan sehingga harus remedial sehingga timbul rasa malu.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Ada siswa yang gugup saat tes akan dimulai.
2. Ada siswa yang khawatir jika hasil ujian tidak memuaskan, nilainya lebih buruk dari siswa yang lain.
3. Ada siswa yang mengalami ketakutan apabila nilai yang didapat tidak mencapai standar yang telah ditetapkan sehingga harus mengikuti remedial.
4. Ada siswa yang merasa malu jika harus mengikuti remedial.
5. Ada siswa yang kurang berkonsentrasi saat belajar di dalam kelas.

3. Pembatasan Masalah

Memperjelas arah dalam penelitian ini, selain karena keterbatasan kemampuan penulis serta keterbatasan waktu, maka masalah dalam penelitian adalah “ upaya menurunkan kecemasan

menghadapi ujian akhir semester (UAS) menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2012-2013.”

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah siswa yang mengalami kecemasan. Adapun permasalahannya adalah “Apakah kecemasan menghadapi ujian akhir semester (UAS) dapat diturunkan menggunakan layanan konseling kelompok?”.

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna untuk mengembangkan layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian.

2. Kegunaan Praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru Bimbingan Konseling melaksanakan layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian. Selain itu, penelitian ini dapat membantu siswa supaya mampu mengatasi kecemasannya dengan wajar.

C. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini menjelaskan tentang kecemasan menghadapi ujian. Secara garis besar, kecemasan adalah keadaan khawatir akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Menurut Sieber *et.al* (dalam Endang dan Resminingsih, 2010:19) Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatic), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak didada, gemetaran, bahkan pingsan.

Pembelajaran kurang efektif jika terdapat penghambat yang menghalanginya, salah satunya adalah kecemasan. Selaras yang disampaikan oleh Tresna (2011) kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu factor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas menghadapi ujian. Siswa yang mengalami kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap mata pelajaran yang disampaikan guru sehingga ia akan malas dalam belajar sehingga tidak mampu menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan, penurunan nilai belajar dan prestasi nilai belajar rendah

Penelitian Hill membuktikan bahwa kecemasan dapat menjadi faktor penghambat dalam belajar. Penelitian ini melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada dibawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali.

Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan tapi gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes (Hasan, C.D.,2012)

Kecemasan pada diri siswa terwujud dalam perpaduan reaksi yang terjadi baik dari fisik, afektif, serta motoriknya. Menurut Casbarro, J (dalam Tresna, 2011:33) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud sebagai kolaborasi dan perpaduan tiga aspek yang tidak terkendali dalam diri individu, yaitu: (a) Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam bentuk ketegangan pikiran siswa, sehingga membuat siswa sulit konsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami mental blocking, (b) Manifestasi Afektif, yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan (c) Perilaku motorik yang tidak terkendali, yang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.

Berdasarkan teori dari beberapa ahli diatas penulis menyimpulkan kecemasan adalah kekhawatiran yang muncul akibat sesuatu yang tidak diharapkan. Jadi berbagai macam bentuk

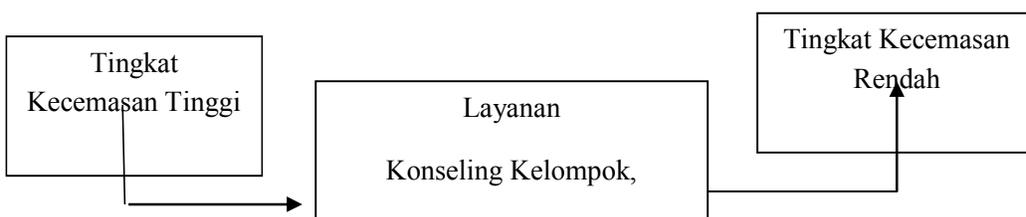
kecemasan itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap rasa cemas tersebut. Kecemasan menghadapi ujian yang timbul dari manifestasi kognitif, afektif perilaku motorik pada siswa sebaiknya perlu mendapat penanganan khusus. Pada penelitian ini penulis menggunakan layanan konseling kelompok sebagai perlakuan yang diberikan untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian.

Menurut Hansen (Wibowo, 2005:305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

1. Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
2. Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
3. Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir

Konseling kelompok ini diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam kelompok itu. Pelaksanaan konseling kelompok nantinya diharapkan dapat membantu dalam upaya untuk membantu siswa menurunkan kecemasan yang dialami. Proses konseling menitikberatkan bagaimana peserta kelompok dapat menurunkan sekaligus mengelola kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka timbul kerangka pikir dari penelitian ini. Jika siswa mampu menurunkan tingkat kecemasan melalui layanan konseling kelompok, maka siswa mampu menghadapi ujian dengan baik. Berikut adalah kerangka pikir dari penelitian ini.



Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian

Gambar 1 memperlihatkan bahwa pada siswa yang mengalami kecemasan tinggi, dalam rentang waktu tertentu diberikan perlakuan menggunakan layanan konseling kelompok dengan tujuan menurunkan tingkat kecemasan siswa sehingga diharapkan setelah diberi perlakuan tersebut, maka siswa akan lebih siap menghadapi ujian.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan-dugaan sementara mengenai keadaan populasi dilapangan yang akan diuji kebenarannya. Menurut Sugiyono (2011:96), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Agar penelitian ini terarah, dengan demikian diperlukan adanya hipotesis, adapun hipotesis penelitian ini adalah tingginya tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok.

Sedangkan, hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ho Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tidak dapat diturunkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Ha Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat diturunkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

