

I. TINJAUAN PUSTAKA

Dalam tinjauan pustaka akan diuraikan lebih jelas tentang: a) kecemasan yang meliputi: pengertian kecemasan, faktor penyebab terjadinya kecemasan, jenis kecemasan, tanda dan gejala terjadinya kecemasan, b) layanan konseling kelompok yang meliputi: pengertian layanan konseling kelompok, fungsi layanan konseling kelompok, persiapan pelaksanaan layanan konseling kelompok, tahap kegiatan konseling kelompok, evaluasi kegiatan, analisis tindak lanjut, c) kaitan antara layanan konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian .

A. Kecemasan Menghadapi Ujian

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Cemas merupakan salah satu penggambaran dari kondisi emosi, oleh sebab itu setiap makhluk memilikinya dalam kehidupan sehari-hari. Istilah kecemasan dalam Menurut Nevid (2003:163) menyatakan kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dapat menimpa siapa saja yang terjadi dengan adanya reaksi tertentu dari dalam diri.

Hal senada juga dinyatakan oleh Ramaiah (2003:17) bahwa kecemasan, adalah hasil dari proses psikologis dan proses fisiologis dari dalam tubuh manusia, yang menunjukkan reaksi terhadap bahaya dari individu yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut dan merupakan reaksi terhadap bahaya sesungguhnya yang mungkin menimbulkan

bencana. Ahli lain mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu Corey (2005:17).

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kecemasan merupakan sebuah proses yang terjadi dalam diri individu karena adanya reaksi baik secara psikologi dan fisiologis terhadap kondisi yang menurut individu tersebut dapat menimbulkan bencana..

Berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian, setiap individu dari segala usia mengalami proses dievaluasi dan dinilai berkaitan dengan kemampuan mereka, prestasi, atau kepentingan hampir diseluruh bidang kehidupan, begitu juga yang terjadi pada diri remaja. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Sieber et.al (dalam Endang & Resminingsih, 2010:19), menjelaskan salah satu faktor penghambat belajar adalah kecemasan:

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, gemeteran, bahkan pingsan.

Penelitian (Hill, dalam Hasan, C.D.,2012) 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.

Berpijak dari hal di atas, kecemasan ujian akhir semester adalah sebuah kondisi individu tidak bisa melaksanakan fungsi-fungsi kognitifnya dengan sempurna, dikarenakan adanya gangguan terhadap psikologis dan fisiologis individu. Komponen-komponen ini bergabung untuk membuat perasaan tidak menyenangkan yang biasanya dikaitkan dengan ketegangan, kegelisahan, ketakutan, atau khawatir sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam

2. Penyebab Terjadinya Kecemasan Menghadapi Ujian

Setiap individu, pada dasarnya senantiasa mengatasi kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap timbulnya rasa cemas itu bermula. Penyebab timbulnya kecemasanpun beragam, tak terkecuali bagi siswa yang duduk di bangku sekolah. Menurut The Praxis (2005:4-11), seseorang dapat mengalami kecemasan menghadapi ujian, penyebabnya sebagai berikut :

1. *You are unfamiliar with the test* (Anda tidak terbiasa dengan tes). Tidak melakukan pengenalan tentang tes/ujian melalui informasi dasar yang perlu diketahui tentang tes/ujian.

Hal ini meliputi jumlah pertanyaan yang pada tes, format apa yang dipakai dalam pertanyaan (pilihan ganda atau essay), berapa banyak waktu yang untuk mengerjakan, topik-topik apa yang dibahas, membaca petunjuk manual yang diberikan saat ujian. Hal ini penting untuk dilakukan, supaya siswa lebih siap menghadapi ujian.

2. *You feel you haven't mastered the subject being tested* (Anda merasa belum menguasai materi yang diujikan). Mempelajari materi yang diujikan bukan hanya sekedar membaca isi buku tetapi paham secara menyeluruh terkait topik yang akan diujikan. Jika belum menguasainya maka yang timbul adalah ketidaksiapan menghadapi ujian.
3. *You have negative thoughts* (Anda memiliki pikiran negative). Pikiran negative dapat mempengaruhi ujian, sehingga perlu dilindungi dengan pikiran dan tindakan yang positif.
4. *You believe certain myths about test* (Anda yakin terhadap mitos tertentu tentang tes). Adanya mitos yang berkembang terkait ujian, maka jika ada pembicaraan/pikiran tentang mitos bisa mengganggu dalam ujian.
5. *Your body shows signs of anxiety* (Adanya tanda-tanda kecemasan pada tubuh anda).
6. *Tension reinforces it self and builds up.* Ketika dalam tubuh terjadi ketegangan.
7. *You allow the test environment to get on your nerves.* Lingkungan juga berpengaruh terhadap munculnya kegelisahan menghadapi ujian
8. *Your mind goes blank or it wanders.* Ketika gugup saat ujian pikiran menjadi kosong.

Individu dikatakan siap menghadapi ujian manakala penyebab kecemasan menghadapi ujian dapat teratasi. Oleh karena itu ,dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat muncul dengan timbulnya penyebab kecemasan siswa menghadapi ujian, yaitu tidak mempelajari tentang ujian itu sendiri, kurang menguasai materi yang akan diujikan, adanya pikiran negative dalam diri, adanya mitos seputar ujian, adanya tanda-tanda kecemasan dalam diri, munculnya ketegangan, lingkungan yang kurang kondusif, dan kegugupan saat ujian.

3. Tanda dan Gejala Gangguan Kecemasan

Seseorang dapat mengenali kecemasan dengan lebih jelas dan dapat membedakan apakah dirinya atau orang lain mengalami kecemasan atau tidak dengan cara mengamati reaksi-reaksi individu terhadap rangsangan yang dihadapi.

Terdapat beberapa gejala kecemasan (Nevid, 2003):

1. Ciri – ciri fisik : Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, Sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi (mengernyit), kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, tangan yang dingin atau lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau ”mudah marah”
2. Ciri-ciri Behavioral : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang
3. Ciri-ciri Kognitif : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada, penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

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

Kesimpulan dari hal diatas, bahwa ada 3 hal yang menjadi gejala kecemasan seseorang dalam menghadapi ujian, yaitu :

1. Manifestasi kognitif, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, bingung, munculnya mental bloking
2. Manifestasi afektif, terwujud dalam kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan
3. Manifestasi fisiologi terwujud dengan reaksi tubuh.

B. Layanan Konseling Kelompok

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cabang ilmu pengetahuan yang bersifat sosial dengan proses yang berkelanjutan. Proses bimbingan dan konseling dikatakan layanan jika proses kegiatannya dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan (klien), dan langsung berkenaan dengan permasalahan ataupun kepentingan yang dirasakan oleh sasaran layanan itu.

Adapun jenis bimbingan dan konseling, yaitu :1) Layanan Orientasi, 2) Layanan Informasi, 3) Layanan Penempatan dan Penyaluran, 4) Layanan Pembelajaran, 5) Layanan Konseling Perorangan, 6) Layanan Bimbingan Kelompok, dan 7) Layanan Konseling Kelompok. Fokus

Penelitian ini akan menggunakan konseling kelompok. Hal ini karena masalah yang timbul terjadi pada lebih dari satu klien.

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Rumusan mengenai konseling kelompok sudah banyak terpublikasikan, berikut pengertian konseling kelompok menurut beberapa para ahli yaitu ,

Menurut Sukardi (2002:19), mengemukakan bahwa:

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Itu berarti bahwa dalam konseling kelompok para siswa dapat mengungkapkan berbagai masalah yang terjadi pada dirinya, dan memungkinkan mencari pemecahan masalah dengan bantuan anggota kelompok.

Konseling kelompok membantu siswa untuk dapat menyelesaikan masalahnya secara berkelompok. Layanan konseling ini yang diberikan dalam suasana kelompok yang kegiatannya beorientasi pada masalah-masalah yang dihadapi anggota kelompok tersebut.

Gazda dalam Latipun (2005:147), mengemukakan bahwa Konseling kelompok di sekolah merupakan:

“Kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Konseling kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Kegiatan dalam Konseling kelompok dikatakan sebagai pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.”

Berpijak pada definisi dari para ahli yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan baik, upaya itu bersifat preventif dan

perbaikan. Selama proses konseling terdapat konselor sebagai pemimpin kelompok dan klien, sebagai anggota kelompok. Saat konseling pemimpin kelompok berusaha membangun hubungan yang hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Selain itu, terdapat pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, serta kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

1. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar.

Memberi arti bahwa layanan ini mendorong dan memotivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan atau bertindak dengan memanfaatkan potensinya secara maksimal sehingga dapat mewujudkan dirinya. 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.

Layanan konseling ini dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat. Tujuan konseling menurut Sukardi (2000), tujuan konseling meliputi :

1. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
2. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
3. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.

4. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Lebih jauh dengan layanan konseling kelompok para siswa diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting.

3. Dinamika Kelompok

Kelompok yang baik manakala kelompok itu diwarnai oleh semangat yang tinggi, kerjasama yang lancar dan mantap, serta adanya saling mempercayai di antara anggota-anggotanya.

Dinamika kelompok merupakan sinergi dari semua faktor yang ada dalam semua kelompok, artinya merupakan pengarahannya secara serentak semua faktor yang dapat digerakkan dalam kelompok itu. Dinamika kelompok merupakan jiwa yang menghidupkan dan menghidupi suatu kelompok.

Perwujudan/perkembangan kedirian dan kehidupan kelompok harus saling menghidupi sehingga mencapai suatu keselarasan, keserasian, dan keseimbangan diantara keduanya, yaitu diantara tuntutan kepentingan pribadi atau kepentingan sosial. Konseling kelompok para klien berusaha untuk menghasilkan perubahan-perubahan dalam diri sendiri, dalam sikap dan perilaku.

4. Persiapan Pelaksanaan konseling kelompok

1. Persiapan menyeluruh meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya), bahan, ketrampilan dan administrasi.

2. Persiapan ketrampilan ; Guru pembimbing diharapkan mampu melaksanakan teknik-teknik, antara lain :
 - a) Teknik umum, meliputi ; mendengar dengan baik, memahami secara penuh, merespon secara tepat dan positif, dorongan minimal, penguatan dan keruntutan.
 - b) Ketrampilan memberi tanggapan, meliputi ; mengenal perasaan peserta, mengungkapkan perasaan sendiri, dan merefleksikan.
 - c) Ketrampilan memberikan pengarahannya, meliputi ; memberikan informasi, memberikan nasihat, bertanya secara langsung dan terbuka, mempengaruhi dan mengajak, menggunakan contoh pribadi, memberikan penafsiran, mengkonfrontasikan, mengupas masalah, dan menyimpulkan.
3. Asas Kerahasiaan ; Pemimpin kelompok harus menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok ini memiliki asas kerahasiaan, jadi sebagai anggota kelompok, maka harus dapat menjaga rahasia ini dengan sebaik-baiknya.

5. Tahap-tahap Kegiatan Konseling Kelompok

Tahapan ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok. Dengan mengetahui dan menguasai apa yang sebenarnya terjadi dan apa yang hendaknya terjadi dalam kelompok itu, pemimpin kelompok akan mampu menyelenggarakan kegiatan kelompok itu dengan baik.

1. Tahap Awal

Tahap ini dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok atau yang biasa disebut prakonseling, ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Proses utama selama tahap awal ini adalah orientasi dan eksplorasi. Awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan peserta.

Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- a. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b. Berdo'a
- c. Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d. Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok
- g. Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama

2. Tahap Peralihan

Tahap ini biasa juga disebut tahap transisi. Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal.

Langkah – langkah pada tahap peralihan adalah :

- a. Menjelaskan kembali konseling kelompok
- b. Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c. Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana

tersebut

- d. Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam
- e. kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini disebut juga tahap kerja yaitu adanya proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Kegiatan pada tahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya, jadi apabila tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan ini adalah :

- a. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
- b. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d. Selingan
- e. Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya).

4. Tahap Pengakhiran

Tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan

telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

Langkah-langkah pada tahap pengakhiran ini adalah :

- a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
- b. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
- c. Membahas kegiatan lanjutan
- d. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- e. Ucapan terima kasih
- f. Berdo'a perpisahan

5. Pasca-Konseling

Saat proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor melakukan evaluasi terhadap layanan konseling kelompok lebih bersifat penilaian dalam proses yang dapat dilakukan melalui :

- a. Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- b. Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- c. Mengungkapkan kegunaan layanan bagi mereka, dan perolehan mereka sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- d. Mengungkapkan minat dan sikap mereka tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- e. Mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan.

6. Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan layanan perlu dianalisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk-beluk kemajuan para peserta dan seluk-beluk penyelenggaraan layanan. Perlu dikaji apakah hasil-hasil pembahasan dan atau pemecahan masalah sudah dilakukan sedalam atau setuntas mungkin, atau sebenarnya masih ada aspek-aspek penting yang belum dijangkau dalam pembahasan itu. Tindak lanjut dapat dilaksanakan melalui pertemuan Konseling kelompok selanjutnya, atau melalui bentuk-bentuk layanan lainnya, atau bentuk-bentuk kegiatan non layanan, atau kegiatan yang dianggap sudah memadai dan selesai sehingga oleh karenanya upaya tindak lanjut tersendiri dianggap tidak diperlukan.

C. Kaitan Layanan Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian

Siswa (peserta didik) pada dasarnya adalah individu yang siap atau dipersiapkan untuk mengikuti proses pendidikan baik fisik dan psikologis. Siswa juga adalah manusia secara rasional dan etnis selalu berusaha meningkatkan harkat dan martabat kemanusiaannya. Mereka merupakan suatu totalitas kehidupan, suatu pribadi yang memiliki sifat dasar terbuka keluar (akan siap menerima perubahan) dan terbuka kedalam (terus mengembangkan konsep-konsep individualitas). Peserta didik/siswa yang berada pada jenjang sekolah menengah merupakan remaja yang berada pada masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Menurut Garrinson (dalam Prayitno, E : 2006) terdapat 7 kebutuhan khas dari remaja, yaitu: 1) kebutuhan kasih sayang, 2) kebutuhan akan keikutsertaan dan diterima dalam kelompok, 3) kebutuhan untuk berdiri sendiri (mandiri), 4) kebutuhan akan berprestasi, 5) kebutuhan

pengakuan dari orang lain, 6) kebutuhan untuk dihargai, dan 7) kebutuhan untuk memperoleh falsafah hidup .Kebutuhan-kebutuhan khas yang seharusnya ada pada remaja nyatanya tidak selalu mudah diperoleh oleh siswa (remaja).

Partisipasi siswa dalam mengikuti ujian merupakan salah satu kebutuhan akan prestasi yang dimiliki remaja. Siswa berupaya untuk mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi ujian. Namun, dalam perjalanannya, masih ada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, merasa takut ujian yang dihadapi diluar batas kemampuan yang dimiliki, khawatir akan hasil yang mereka peroleh, hal itu salah satu contoh penyebab kecemasan.

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

Kecemasan dianggap wajar manakala siswa mampu mengatasi kekhawatirannya dan dapat melaksanakan aktivitas belajar dengan baik dan dibuktikan dengan memperoleh nilai yang baik. Kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian tersebut tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena hal ini tidak hanya menyangkut kesehatan mental siswa tetapi juga menyangkut prestasi belajarnya. Untuk itu, kecemasan siswa yang tinggi dalam menghadapi ujian perlu

diturunkan, agar siswa mampu menghadapi dan menjalani ujian dengan percaya diri. Berkaitan dengan kondisi yang ada, maka perlu kiranya membuat suatu penanggulangan yang efektif untuk mengatasi hal tersebut. Untuk mengatasinya, upaya yang sebaiknya dilakukan adalah memberikan bantuan melalui kegiatan layanan konseling kelompok.

Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalamnya. Masalah yang dibahas dalam hal ini adalah masalah kecemasan sehingga proses konseling kelompokpun bertujuan membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi berkaitan dengan bagaimana mengelola kecemasan, sehingga siswa dapat lebih siap menghadapi ujian yang dihadapi.

Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Hansen (dalam Wibowo, 2005:305) tujuan konseling kelompok adalah memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir, membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir, membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.

Melalui layanan konseling kelompok diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan kecemasan sehingga perkembangan dan pertumbuhan siswa dapat berjalan dengan baik.

