

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada umumnya siswa yang akan mengikuti ujian memiliki beban pikiran yang berat dimana banyak hal mereka pikirkan mengenai bagaimana akan mengikuti ujian nanti. Hal ini menjadi masalah bagi setiap siswa yang menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan mereka gugup pada saat proses ujian berlangsung. Setiap individu cenderung memiliki emosi yang bervariasi, diantaranya perasaan ini timbul akibat merasa terancam terhadap suatu hal yang bisa jadi belum begitu jelas. Kecemasan dapat terjadi terhadap siapapun, kapanpun dan dimanapun, tak terkecuali pada siswa yang menempuh pendidikan di Sekolah SMK Gotong Royong. Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Menurut sebagian siswa ujian nasional merupakan proses biasa yang wajib dilalui oleh siswa, namun bagi sebagian siswa ujian nasional bisa menjadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Hal inilah yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian.

Kecemasan muncul karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam ujian. Selain itu penyebab terjadinya kecemasan juga 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. Davidoff (Maesaroh dan Falah 2011: 80) lebih lanjut menyatakan bahwa: “siswa yang penuh kecemasan seringkali mengungkapkan pada saat ujian mereka seolah-olah tidak dapat mengingat pelajaran apapun yang telah dipelajari sebelumnya”. Individu dengan taraf kecemasan yang hebat akan cenderung gagal dalam menghadapi kesulitan atau menghadapi soal tes yang ambigu, dengan demikian individu tersebut akan merasa tertekan terutama ketika menghadapi ujian yang menentukan kelulusan.

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), Ujian Nasional (UN) dan UKK (Ujian Kompetensi Keahlian). Siswa merasa sulit menjawab soal, takut salah memilih jawaban, khawatir nilai yang diperoleh rendah dan mengharuskan siswa mengikuti remedial.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara yang di laksanakan pada tanggal 15 september 2018 pada kegiatan program pengalaman lapangan (PPL) maka di peroleh data siswa kelas XII di sekolah SMK Gotong Royong ditemukan bahwa 80% siswa kelas XII sebanyak 30 orang merasa cemas saat akan mengikuti ujian di sekolah apalagi ujian nasional di tambah lagi dengan UKK (Ujian Kompetensi Keahlian). Ada siswa yang merasa cemas apabila hasil ujian keahliannya

tidak mencaapai standar yang di tetapkan oleh sekolah, ada juga siswa yang merasa khawatir akan kompetensi yang dimilikinya, dan ada siswa yang merasa khawatir apabila saat melakukan ujian konsentrasinya akan berkurang.

Mengingat dampak yang ditimbulkan kecemasan menghadapi ujian beragam, maka perlu diadakan upaya untuk mengurangi kondisi tersebut dengan menggunakan layanan konseling kelompok rasional emotif terapi. Dimana 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, sedangkan rasional emotif terapi merupakan salah satu pendekatan yang dapat mengatasi masalah yang mencakup emosi, kognisi dan perilaku salah satunya adalah gangguan kecemasan. Oleh karena itu maka akan di lakukan penelitian tentang **“Pengaruh Konseling Kelompok Rasional Emotif Terapi Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Smk Gotong Royong Kabupaten Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dibahas dapat diidentifikasi :

- a. Terdapat siswa yang gugup saat ujian akan dimulai.
- b. Terdapat siswa yang khawatir jika hasil ujian tidak memuaskan.
- c. Terdapat siswa yang khawatir apabila nilainya tidak mencapai standar.
- d. Terdapat siswa yang kurang berkonsentrasi saat proses belajar.

- e. Terdapat layanan bimbingan dan konseling rasional emotif terapi dalam mengatasi masalah kecemasan siswa yang belum optimal.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah dalam penelitian ini, permasalahan dalam penelitian ini “Apakah terdapat pengaruh konseling kelompok rasional emotif terapi terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII di Sekolah SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo?”.

1.4 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok rasional emotif terapi terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII di SMK Gotong Royong.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian tentang pengaruh konseling kelompok Rasional Emotif Terapi terhadap kecemasan siswa sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terhadap layanan bimbingan dan konseling.

1.5.2 Manfaat secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu konselor atau guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa dengan menggunakan

layanan konseling kelompok rasional emotif terapi di Sekolah SMK Rotong Royong
Kabupaten Gorontalo.