

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sistem pendidikan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dijelaskan dalam BAB II Pasal 3 yang berbunyi "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Dari isi pasal tersebut, Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003) dalam sistem pendidikan Indonesia baik dari jenjang Sekolah Dasar (SD) sampai dengan perguruan tinggi baik negeri maupun swasta (PTS/PTN) dalam mengembangkan tujuan yang ingin dicapai ada beberapa program yang dibuat oleh pemerintah untuk menjadi bahan asesmen dalam mengukur sejauh mana peserta didik dalam memahami materi yang telah diberikan oleh tenaga pendidik.

Banyak faktor yang dapat menciptakan kemudahan belajar bagi peserta didik dalam belajar, salah satunya yaitu media belajar. Dari hasil penelitian terdahulu dengan data yang diolah dengan perhitungan *chi* kuadrat dan

koefisien kontingensi keputusan dapat diketahui hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah penolakan terhadap hipotesis (H_0) yakni tidak adanya pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam proses penyampaian pendidikan islam terhadap motivasi belajar siswa karena dalam penelitian ini terbukti bahwa adanya pengaruh penggunaan media pembelajaran dalam proses penyampaian pendidikan islam terhadap motivasi belajar siswa di SD INP Lasepang dan juga menunjukkan bahwa tingkat pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa masuk dalam kategori (cukup) artinya bisa dikatakan tinggi atau cukup besar pengaruhnya (Amriani, 2014).

Hasil riset tentang tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian, didapatkan data dari 76 responden, 52 orang (68,4%) mengalami kecemasan, dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 orang tersebut, 6 orang (11,5%) mengalami kecemasan yang sangat berat, 14 orang (26,9%) mengalami kecemasan berat, 19 orang (36,5) mengalami kecemasan sedang, dan 13 orang (25%) mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik masih mempersepsikan ujian atau ulangan sebagai bahaya yang mengancam, seperti yang dijelaskan oleh Spielberger bahwa kecemasan dapat terjadi ketika individu mempersepsikan faktor eksternal dalam hal ini ujian atau ulangan sebagai sumber stres (*stressor*) (Widyartini & Diniarti, 2016).

Dalam sistem ujian yang dilaksanakan oleh pihak sekolah, maupun perguruan tinggi, pihak penyelenggara memiliki ketentuan dalam nilai/hasil

ujian yang diperoleh oleh peserta ujian. Seperti halnya dalam kurikulum 2013 ada sistem KKM yang artinya Kriteria Ketuntasan Minimal dengan tujuan menentukan batas minimal pencapaian kompetensi peserta didik. Sehingga peserta didik yang memenuhi KKM tersebut dapat dinyatakan lulus dalam ujian dan sebaliknya peserta didik yang tidak mencapai batas KKM maka dinyatakan tidak lulus dalam ujian (Fitriyani, 2016).

Pada umumnya peserta didik yang akan mengikuti ujian memiliki beban pikiran yang berat dimana banyak hal yang mereka pikirkan mengenai bagaimana akan mengikuti ujian nanti. Hal ini menjadi masalah bagi setiap peserta didik yang menimbulkan kecemasan dan 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 peserta didik yang sedang menempuh pendidikan (Kurniawati, 2020).

Masalah atau fenomena *test anxiety* juga terjadi di SMP Negeri 3 Godean. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada 6 November 2023, di SMP Negeri 3 Godean setiap tahunnya ditemukan peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Terlebih setelah kurikulum merdeka diberlakukan, dimana tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semakin meningkat, khususnya bagi kelas VIII yang akan menghadapi Asesmen Nasional Berbasis Komputer (ANBK), serta perolehan nilai-nilai dari hasil ujian harian, ujian lisan, ujian praktik, atau asesmen lain

yang digunakan sebagai penunjang nilai rapot untuk bersaing jika ingin melanjutkan ke sekolah menengah atas favorit. Pernyataan tersebut disampaikan oleh Ibu Dra. Sukarmi selaku guru BK kelas VIII SMP Negeri 3 Godean, yang berdasarkan pada hasil analisa angket AKPD di kelas VIII A tahun ajaran 2023/2024 dilihat dari salah satu aspek *test anxiety* yaitu *lack of confidence* dengan skor presentase sebesar 3,63% (kategori tinggi), takut dalam menjawab pertanyaan (*worry*) dengan skor presentase sebesar 2,22% (kategori tinggi), dan juga didukung oleh pernyataan-pernyataan beberapa peserta didik dalam menyampaikan masalahnya terkait *test anxiety* kepada Ibu Dra. Sukarmi sebagai guru BK kelas VIII di SMP Negeri 3 Godean.

Kecemasan belajar 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 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 (Maisaroh & Falah, 2023).

Faktor lainnya yang dapat menimbulkan kecemasan belajar 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 (Prameswari, 2019).

Mengingat dampak yang ditimbulkan dari kecemasan belajar menghadapi ujian, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi kondisi tersebut oleh pihak-pihak yang profesional terutama di lingkungan sekolah, yaitu oleh guru BK. Guru BK berperan sebagai fasilitator dan motivator bagi peserta didiknya, dimana dalam masalah ini guru BK memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* karena dapat memanfaatkan dinamika kelompok sebagai pengetahuan dan latihan-latihan kognitif untuk mengembalikan pemikiran yang positif, objektif dan rasional yang dapat menurunkan *test anxiety* peserta didik dengan tujuan untuk mengubah persepsi negatif peserta didik terhadap ujian yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan menjadi persepsi positif yang salah satunya tidak menganggap bahwa ujian itu adalah sesuatu yang menakutkan (Ireel, 2018).

Konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung (Ireel, 2018). Layanan tersebut digunakan karena sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang membutuhkan suatu penetralisir rasa cemas yang dialaminya ketika akan menghadapi ujian (*test anxiety*) dengan teknik yang digunakan yaitu *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* (CR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional (Nursalim, 2013). Sesuai dengan pengertiannya, alasan penggunaan teknik ini karena sesuai dengan masalah dan kebutuhan bagi peserta didik yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian yang menekankan perubahan persepsi negatif dari yang awalnya ujian itu adalah hal yang dianggap mengancam dan menakutkan diubah menjadi persepsi positif dengan menggunakan layanan bimbingan konseling teknik *cognitive restructuring*. Selama prosesnya, diharapkan dapat membantu mengatasi masalah kecemasan yang dialami oleh peserta didik, sehingga terjadi proses rekonstruksi pikiran negatif (pesimis) menjadi pikiran yang positif (optimis). Oleh karena itu maka akan dilakukan penelitian tentang "Efektifitas Penerapan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mereduksi Kecemasan Peserta Didik terhadap Ujian".

Kelebihan pada teknik *cognitive restructuring* adalah konselor mencoba menguraikan dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahannya terkait dengan pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring, terapi ini dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok, fokus pada setiap sesi konseling pada masalah pola pikir negatif agar mengetahui tingkat pencapaian tujuan yang diharapkan (Yunita, 2021). Sudah banyak riset yang menggunakan teknik ini dalam layanan BK, salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan Siska Itma Yunita tahun 2021 yang berjudul “*Cognitive Restructuring* untuk Mengubah Pola Pikir Negatif dalam Pelaksanaan Sekolah Daring”.

Ada 6 tahapan dari teknik *cognitive restructuring*, diantaranya adalah 1) rasional perlakuan, dimana pada tahap ini konselor memperkuat keyakinan konseli terhadap kemampuan pernyataan diri untuk mempengaruhi perilaku, terutama dalam mengatasi pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan tertekannya emosional yang merugikan. Adapun tahap rasional ini juga berisi tentang penjelasan terkait tujuan dan prosedur dalam pelaksanaan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*. 2) Identifikasi pikiran konseli pada situasi masalah, pada tahap ini konselor melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran peserta didik dalam situasi yang mengandung tekanan dan situasi yang menimbulkan kecemasan. 3) Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pada tahap ini konselor mengenalkan *coping thought* (CT) kepada peserta didik dan melatih untuk pindah dari pikiran-pikiran yang

irasional ke pikiran yang menanggulangi atau bentuk pikiran yang lebih konstruktif, seperti *coping thought* (CT). Hal ini melibatkan pernyataan yang mengatasi, yaitu *coping statement* (CS) dan intruksi diri yang mengatasi, atau *coping self instruction* (CTI), yang tujuannya untuk menggantikan pikiran yang merugikan dengan pikiran yang lebih positif dan membangun. 4) Setelah konseli mengidentifikasi pikiran irasionalnya dan mampu membangun CS, selanjutnya konseli diarahkan untuk berlatih berpindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping statement* (CS). 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif, pada tahap ini konselor mengajari peserta didik mengenai cara memberikan penguatan diri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. 6) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut, pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan penguasaan menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya (Noviandari & Kawakib, 2016).

Berikut adalah uraian proses dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diintegrasikan dengan teknik *cognitive restructuring*. Pertama, yaitu tahap pembentukan kelompok. Pada tahap ini konselor membentuk kelompok, menjelaskan mengenai konseling kelompok, maksud dan tujuan layanan, juga menjelaskan asas-asas konseling kelompok. Dalam pemberian nama kelompok, konselor meminta memberi nama kelompok dan semua anggota kelompok membuat aturan internal dalam kelompok, sembari berkenalan antar anggota kelompok bagi yang belum kenal (Maghfirah, 2022).

Kedua, tahap peralihan. Konselor menanyakan dan memastikan kembali kesiapan anggota kelompok, mengingatkan peraturan yang telah

disepakati sebelumnya. Konselor menawarkan kepada anggota kelompok, masalah siapa yang akan dibahas terlebih dahulu. Konselor mengarahkan seluruh anggota kelompok untuk aktif selama layanan konseling kelompok berjalan (Maghfirah, 2022).

Ketiga, tahap inti. Konselor meminta salah satu anggota kelompok yang telah disepakati untuk menceritakan masalahnya. Konselor meminta konseli untuk menyadari bahwa keyakinan negatif yang disampaikan oleh konseli itu salah. Konselor meminta anggota kelompok lain untuk aktif memberi masukan terkait masalah yang dibahas. Konselor mengajak konseli untuk melakukan *imaginary* dengan masalah dan menerapkan *coping thought* dan restrukturisasi kognitif. Lalu konselor memberikan *homework*, yaitu berupa catatan negatif yang menghambat pikiran-pikiran konseli dan mempraktekkan *coping thought* dalam kehidupannya (Maghfirah, 2022).

Keempat, tahap penutupan. Anggota kelompok pada sesi ini dapat mengemukakan kesan-kesan terhadap proses pelaksanaan kegiatan, mengungkapkan hasil kegiatan kelompok secara tuntas dan mendalam, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, dan tetap terjalinnya keharmonisan hubungan antar anggota kelompok dan kebersamaan meskipun kegiatan telah diakhiri. Jadi, pada tahap ini konselor memastikan bahwa proses layanan yang telah dilaksanakan telah berjalan memenuhi sintaks pendekatan layanan dipilih (Maghfirah, 2022).

Kelima, tahap evaluasi kelompok. Konselor meminta anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan pesan untuk anggota kelompok

lain, atau tentang kelompok tersebut pada saat berlangsungnya proses layanan. Anggota kelompok juga mengemukakan tentang kinerja pemimpin kelompok, dalam hal ini adalah konselor dalam memimpin jalannya proses layanan konseling kelompok (Maghfirah, 2022).

Keenam, tahap tindak lanjut. Konselor meminta anggota kelompok untuk datang kembali, jika ada hambatan dalam proses penyelesaian terkait masalah kecemasannya dalam menghadapi ujian. Konselor akan terus memantau dan menganalisis hasil dari capaian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan (Maghfirah, 2022).

Berdasarkan fenomena yang ada dilapangan dan dengan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan mengenai efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *test anxiety* maka, peneliti tertarik untuk meneliti dan menganalisis seberapa besar pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian (*test anxiety*). Sesuai dengan pernyataan yang telah diberikan ibu Dra. Sukarmi di atas selaku guru BK kelas VIII SMP 3 Godean, fenomena *test anxiety* tersebut benar adanya terjadi di SMP Negeri 3 Godean, yang memang peran guru BK dibutuhkan dalam mengatasi masalah tersebut. Namun selama ini dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dengan beliau pada tanggal 6 November 2023, belum ada layanan BK yang diberikan dalam penanganan masalah *test anxiety* secara khusus. Berdasarkan latar belakang diatas maka judul yang diangkat oleh peneliti adalah “Keefektifan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Layanan

Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Test Anxiety* pada Peserta didik SMP Negeri 3 Godean”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya fenomena *test anxiety* yang dialami oleh peserta didik SMP Negeri 3 Godean.
2. Perlunya layanan BK yang dapat mereduksi *test anxiety* pada peserta didik SMP Negeri 3 Godean, untuk membantu mengubah perspektif negatif menjadi positif supaya adanya rasa optimis dan semangat belajar untuk persiapan menghadapi ujian.
3. Salah satu layanan BK yang akan diuji keefektifannya untuk mereduksi *test anxiety* dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menetapkan beberapa batasan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:

1. Proses *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi *test anxiety* pada peserta didik kelas SMP Negeri 3 Godean.
2. Hasil akhir *cognitive restructuring* untuk mereduksi *test anxiety* pada peserta didik SMP Negeri 3 Godean.

D. Rumusan Masalah

Bagaimana keefektifan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan Konseling Kelompok untuk mereduksi *test anxiety* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Godean?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efektivitas penggunaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam mereduksi *test anxiety* pada peserta didik di SMP Negeri 3 Godean.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok untuk mereduksi *test anxiety*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan suatu bahan atau sumber informasi bagi semua orang, pemikiran bagi peserta didik, guru pendidik dan ketenagakerjaan dalam mereduksi *test anxiety*.