

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan secara sengaja, teratur, dan berencana dengan tujuan untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positif yang diinginkan. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 ayat 1 menyatakan bahwa tujuan pendidikan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Tujuan pendidikan di atas dapat dicapai jika siswa hendaknya diarahkan sebaik mungkin di sekolah agar terjadi perubahan tingkah laku sesuai yang diharapkan. Dalam dunia pendidikan, peserta didik akan dituntut memiliki pemahaman dan keterampilan yang diperolehnya melalui pendidikan formal. Ada dua hal penting yang perlu diperhatikan yakni proses dan hasil belajar. Proses belajar membutuhkan suatu perencanaan secara baik, sehingga dalam kegiatan pembelajaran tersebut dapat dijalankan secara sistematis. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, terdapat interaksi antara guru dengan peserta didik dan peserta didik dengan peserta didik lainnya hal ini dilakukan ketika guru memberikan pertanyaan dan peserta didik secara aktif menjawab pertanyaan tersebut.

Hasil belajar peserta didik, merupakan sebuah penilaian terhadap proses belajar yang dinyatakan dalam simbol, huruf maupun kalimat, yang menceritakan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik pada suatu periode tertentu. Hasil belajar yang diperoleh melalui kegiatan evaluasi dapat menunjukkan tingkat kemampuan peserta didik dalam belajar yang dinilai dari ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian sekolah dan ujian nasional. ujian akhir semester adalah kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik pada akhir semester.

Situasi ujian merupakan sebuah kondisi dimana peserta didik akan mengalami kecemasan saat menghadapi ujian karena peserta didik memiliki kekhawatiran dalam hal tidak mampu mengerjakan soal ujian dengan benar, tidak mampu menyelesaikan soal tetap pada waktunya, dan takut memiliki nilai yang rendah. Hal ini mengakibatkan peserta didik akan mengalami kecemasan dalam ujian.

Semiun (2006:321) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, dan perasaan tidak aman. Hal tersebut dilihat dari sikap yang ditampilkan peserta didik dalam menghadapi ujian seperti peserta didik merasa gugup ketika berada dalam ruang ujian karena memikirkan jika peserta didik tersebut tidak bisa menjawab soal ujian yang akan dilaksanakan tersebut.

Beberapa hal yang dapat mengakibatkan peserta didik mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian yaitu peserta didik membayangkan

atau bertindak seakan-akan soal yang akan diberikan itu sulit dan peserta didik tidak dapat menyelesaikannya, padahal sesungguhnya tidak terjadi atau belum terjadi, peserta didik memiliki persepsi negatif tentang ujian, tentang dirinya sendiri ataupun lingkungan di luar dirinya, serta pemikiran irasional peserta didik seperti gagal mengerjakan soal ujian.

Kecemasan yang dialami peserta didik dalam menghadapi ujian dapat mempengaruhi prestasi akademiknya, yakni perolehan nilai yang tidak tuntas pada beberapa mata pelajaran. Semakin banyak nilai yang tidak tuntas maka peserta didik dapat gagal naik kelas berikutnya. Kondisi ini perlu mendapat perhatian oleh guru BK melalui berbagai upaya layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2012:307), “Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok”.

Melalui layanan konseling kelompok guru BK dapat menerapkan berbagai teknik untuk mengatasi permasalahan yang ada.

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian adalah teknik *restrukturisasi kognitif*.

Ellis (2013:32) menyatakan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-

pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Teknik restrukturisasi kognitif adalah salah satu strategi yang berfokus pada penghapusan pikiran dan keyakinan negatif/irasional dan menggantinya dengan pikiran yang positif/rasional dengan mengidentifikasi penyebab munculnya pikiran negatif peserta didik.

Teknik restrukturisasi *kognitif* bertujuan untuk membantu peserta didik menjadi sadar akan pemikirannya yang mengganggu dan menimbulkan rasa cemas ketika menghadapi ujian yang diakibatkan oleh kurangnya persiapan belajar, kurangnya rasa percaya diri dan kurangnya konsentrasi. Kesadaran konseli akan pemikirannya yang mengganggu dapat membantu konseli untuk mengubah pikiran negatif tersebut menjadi yang positif sehingga tidak menimbulkan kecemasan saat menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Penggunaan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* Melalui Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengapa teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?
2. Bagaimana prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?
3. Apakah penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Alasan penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.
2. Prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

3. Efektivitas penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang akan dicapai, maka penelitian ini dapat bermanfaat secara teoretis maupun praktis bagi berbagai pihak.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini secara teoretis dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pelaku pendidikan dalam memperkaya wawasan dan konsep tentang penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru BK agar lebih meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

- b. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti agar lebih terampil menerapkan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.