

# **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 yang baik sesuai dengan yang diharapkan. Agar tercapainya tujuan pendidikan maka salah satu tingkah laku yang perlu direduksi di sekolah adalah kecemasan siswa menghadapi ujian.

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang muncul pada individu yang nampak seperti sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Hawari (dalam Arizona dkk, 2018:63) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan bentuk kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu hal yang mengancam. Bagi siswa kecemasan

merupakan gangguan emosi yang dapat menghambat proses pembelajaran di sekolah.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan atau perasaan yang tidak nyaman dalam diri siswa ketika menghadapi ujian. Untuk menentukan apakah siswa memiliki kecemasan ketika menghadapi ujian atau tidak, diperlukan penelaahan yang saksama, penelaahan dilakukan dengan berusaha mengamati gejala-gejala kecemasan yang muncul pada diri siswa.

Gejala kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian seperti siswa merasa tertekan, tegang, takut, khawatir yang disertai perubahan dalam tubuhnya seperti jantung berdebar, berkeringat, dan berperilaku tidak seperti biasanya. Siswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian disebabkan karena kurang persiapan, takut salah, sulit berkonsentrasi, dan merasa ragu-ragu dalam menjawab soal-soal.

Riswandi (dalam Syarkawi, 2012:87) menjelaskan bahwa permasalahan yang sering dialami siswa berkaitan dengan kecemasan yang berlebihan ketika menghadapi ujian sangat berpengaruh dan membuat siswa merasa tidak nyaman ketika mengerjakan soal ujian. Kecemasan menghadapi ujian memiliki pengaruh negatif dan berakibat pada turunnya kecerdasan siswa dalam mengerjakan tugas-tugas, dan juga cenderung merusak kinerja siswa selama ujian, turunnya kinerja daya ingat, daya konsentrasi, maupun kreatifitas siswa dalam belajar.

Apabila siswa yang mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian dibiarkan, akan berakibat pada hasil belajar siswa. Agar prestasi belajar siswa tidak ada

hambatan maka diharapkan guru khususnya guru bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian adalah dengan memberikan konseling kelompok

Prayitno (2012:307) Menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, berkembangnya perasaan, pikiran dan sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab.

Konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang dalam pelaksanaannya membutuhkan teknik-teknik tertentu untuk membantu menyelesaikan masalah siswa. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian adalah teknik relaksasi.

Ratna (dalam Yuliastini, 2020:16) menyatakan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengistirahatkan fungsi fisik dan mental sehingga menjadi rileks dan upaya sejenak untuk melupakan dan mengistirahatkan pikiran dengan cara menyalurkan kelebihan energi atau ketegangan (psikis) melalui sesuatu kegiatan yang menyenangkan.

Ratna (dalam Arizona dkk. 2018: 21) menjelaskan bahwa teknik relaksasi bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami ketegangan *psikis* (kondisi mental seseorang) sehingga kondisi tubuh menjadi lebih tenang dan lebih segar, teknik ini dapat membantu siswa melakukan pengenalan diri secara badaniah dan dapat digunakan untuk membantu mengendalikan diri.

Berdasarkan pada uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi pustaka tentang efektivitas teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengapa teknik relaksasi melalui konseling kelompok dapat diterapkan untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian?
3. Apakah penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok efektif untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Alasan penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

2. Prosedur penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.
3. Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat secara teoretis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan dan konsep tentang efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi guru bimbingan dan konseling untuk membantu pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam pemanfaatan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

- b) Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan dan pemahaman

peneliti tentang teknik relaksasi melalui konseling kelompok sebagai cara untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

c) Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi siswa untuk menambah wawasan khususnya dalam memanfaatkan teknik relaksasi melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.