

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan perkembangan pendidikan di Indonesia saat ini membawa perubahan yang signifikan pada proses belajar mengajar di sekolah. Hal ini juga berpengaruh terhadap tata cara penilaian siswa yang harus melangsungkan ujian Nasional untuk mengukur kemampuan siswa. Hal ini menimbulkan masalah baru pada diri siswa yang merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional. Kecemasan dapat dialami oleh siapapun, termasuk para siswa yang memiliki tekanan menghadapi persoalan akademisnya. Kecemasan pada siswa timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh kesenjangan antara apa yang diharapkan oleh siswa dan kenyataan yang terjadi pada siswa terkait dengan persoalan akademik.

Menurut I Gede Tresna (2011: 4), kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran.

Penyebab terjadinya kecemasan dapat timbul dari beban akademis yang dihadapi oleh pelajar, misalnya ujian. Kecemasan terhadap ujian, baik itu ujian harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN) timbul pada siswa karena banyak siswa mencemaskan mendapatkan hasil tidak sesuai dengan standar.

Efikasi diri dapat dibentuk melalui tindakan kognitif karena efikasi diri itu dapat mempengaruhi individu dalam tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuannya termasuk perkiraan yang akan terjadi. Bandura (1997) mengatakan efikasi diri dapat tindakan melalui kognitif. Efikasi diri pada individu memiliki tiga aspek yang dipengaruhi yaitu yang pertama tingkat kesulitan tugas yaitu individu dapat melakukan kegiatan yang dapat mampu melelakannya, yang kedua kekuatan pada kekinian individu yang mampu atas kemampuannya, yang ketiga adalah generalitas yaitu keyakinan yang

berkaitan dengan tingkah laku yang diyakini oleh individu yaitu mampu melaksanakannya.

Berdasarkan fenomena dilapangan efikasi diri di SMP 3 krian kalau mendekati Ujian Nasional siswa itu cemas dan takut tidak lulus ujian bahkan sejumlah siswa yang menangis bahkan pingsan. Ujian memang sudah menjadi hal biasa bagi siswa, namun Ujian Nasional merupakan hal yang menjadi beban bagi siswa karena Ujian Nasional itu menentukan kelulusan bagi siswa seperti Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 189 Tahun 2005 yang tentang Standar Nasional Pendidikan Pasal 72 ayat (1). Menurut Nevid, Rathus, & greenre (2001)² masalah yang akan muncul menghadapi ujian adalah masalah kecemasan.

Keberhasilan siswa dalam ujian salah satunya didukung oleh kondisi psikis yang baik yaitu siswa memiliki efikasi diri yang baik. Ketika siswa memiliki efikasi diri yang baik maka siswa akan memiliki keyakinan bahwa dirinya akan berhasil dalam aspek akademisnya. Namun pada umumnya banyak siswa yang memiliki efikasi diri rendah sehingga mengalami persoalan ketika akan menghadapi ujian, yakni siswa merasa khawatir, tertekan serta takut akan kegagalan dalam ujian. Kondisi ini tersebut yang dapat menghambat keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian, karena siswa dalam keadaan psikis yang tidak mendukung.

Menurut Baron dan Byrnte (1997) bila dibiarkan akan berdampak pada tugas akademis, performa fisik dalam menghadapi pekerjaan, kecemasan dan despresi yang ditingkatkan melalui perasaan takutnya . Begitu banyaknya dampak yang terjadi jika tidak diterapkan. Menurut luthanz (1995) ada tiga macam yang menjadi dampak jika tidak diterapkan, yang pertama adalah pemilihan perilaku misalnya keputusan yang dibuat berdasarkan efikasi yang dirasakan terhadap pilihannya, yang kedua usaha motivasi misalnya ada orang yang mencoba lebih keras dan berusaha pada suatu tugas dimana efikasi diri mereka lebih tinggi dari pada efikasi diri yang rendah, yang ketiga daya tahan misalnya ada orang yang efikasi diri yang tinggi yang mampu bangkit dan bertahan saat menghadapi masalah atau kegagalan. Menurut Mungking Edi Wibowo (1995) Gejala sosial meliputi: mencari bocoran soal, mencari kunci jawaban, menyontek, menyalahkan soalnya sulit.

Menurut Bandura (Feist & Feist, 2010), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri pada siswa memang sangat penting dalam menunjang keberhasilan siswa dalam meraih prestasi belajar siswa terutama keberhasilan siswa dalam ujian. Ketika efikasi diri tinggi dan lingkungan responsif, hasilnya kemungkinan besar akan tercapai. Saat efikasi diri rendah berkombinasi dengan lingkungan responsif, manusia mungkin akan merasa depresi karena mengobservasi bahwa orang lain dapat berhasil melakukan suatu tugas yang terlalu sulit untuknya (Feist & Feist, 2010). Bahayanya bagi siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah maka akan mempengaruhi keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian, terlebih siswa akan gagal dalam menghadapi ujian.

Menurut baroon dan byne (1997) bahwa tugas akademis, performa fisik, performa pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi performa dan despresi lebih ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan efikasi diri. Jadi perlu ditingkatkannya tugas-tugas tersebut agar perasaannya kuat dengan adanya perasaan yang kuat konseli tidak lagi cemas. Lebih lanjut lagi Baroon dan Byne (1997) menyatakan bahwa efikasi diri akademis ada hubungannya dengan keyakinan yang kemampuannya melakukan tugas-tugas, untuk mengatur kegiatan belajar konseli itu sendiri. Menurut Patton (1997) keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Menurut Talumewo (2014) adalah bahwa ada hubungannya bahwa ada hubungan yang signifikan dengan stres belajar pada siswa yang mau mengikuti ujian. Jika siswa terus menerus merasa khawatir berdampak buruk bagi siswa karena siswa tersebut tidak dapat melakukan tugas nya dengan baik, pada situasi ini jika tidak evaluasi berdampak buruk bagi siswa (Halgin dan whitbourne, 2010). Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik bawah efikasi diri dan manajemen diri sangat berpengaruh besar bagi siswa karena efikasi diri dapat terpengaruh terhadap kecemasan siswa.

Merujuk pada Baron dan Byrne (2004: 183), bahwa performa fisik, tugas akademis, performa dalam pekerjaan, dan kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan depresi, ditingkatkan melalui perasaan yang kuat akan self-efficacy. Dengan demikian, efikasi diri

pada siswa saat akan menghadapi ujian dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian itu sendiri. Lebih lanjut, Baron dan Byrne (2004: 186), menyatakan bahwa self-efficacy akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.

Penelitian terkait dengan efikasi diri juga dilakukan oleh Salwa Fariyah pada tahun 2012, Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi. Bentuk hubungan tersebut adalah efikasi diri tinggi cenderung memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi tinggi, efikasi diri sedang cenderung memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi sedang dan efikasi diri rendah cenderung memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi rendah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Salwa Fariyah, adalah objek penelitian yang diteliti dan subjek penelitian yang diteliti. Penelitian Salwa Fariyah, menggunakan motivasi berprestasi pada siswa sebagai objek yang diteliti dan siswa SMA Muhammadiyah 6 Yogyakarta sebagai subjek yang diteliti, sedangkan penelitian ini menggunakan self-management untuk meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi ujian sebagai objek yang diteliti dan siswa kelas IX SMPN 3 Krian sebagai subjek yang diteliti.

Manajemen diri adalah pengelolaan diri dari suatu strategi untuk mengubah perilaku yang didalam proses konseli mengarahkan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi teknik treurapetik (Cormier & Cormier 1985). Pengelolaan diri untuk mengubah prilaku dalam konseling yang diharapkan konseli dengan suatu teknik atau kombinasi teknik treurepatik. Menurut knowles menyatakan bahwa mengarahkan diri agar individu untuk bisa melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukannya. Self managament adalah salah satu model dalam cognitive-behavior therapy. Self-managemen itu meliputi pemantauan diri yang positif (Gunarsa, 1996).

Menurut childre (1998) peran manajemen diri itu dapat meningkatkan efikasi diri karena dapat membantu siswa dalam belajar

yang lebih efektif. Siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian tersebut diselesaikan dengan menggunakan teknik efikasi diri siswadengan manajemen diri karena lebih efektif. Menurut Gringger (2000) bahwa siswa yang mengalami kecemasan siswa dalam belajar dapat dibantu dengan manajemen diri serta efikasi diri.

Dengan adanya penelitian ini mengharapkan siswa-siswi tidak mengalami kecemas karena kecemasan menghadapi ujian itu dapat menyebabkan kurang percaya diri. Menurut Cormier&Cormier (1985) *Self-management* adalah proses yang dimana koselor itu mengarahkan perubahan tingkah laku konseli dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Menurut Gie (1983) adalah orang yang melakukan segala fasilitasnya atau dalam melakukan kerja sama untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut peneliti itu, manajemen diri itu dapat digunakan suatu proses untuk mencapai kemandirian, dengan adanya teknik *self-management* itu dapat merubah tingkah laku siswa-siswi yang buruk menjadi lebih baik.

B. Batasan Masalah

1. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas perlu adanya pembatasan masalah perlu adanya pembatasan masalah agar perneliti lebih terfokus dalam permasalahan yang diteliti ada beberapa batasan, yaitu penggunaa tenik manajemen diri untuk meningkatkan efikasi diri siswayang ditinjau dari kecemasan, kurang percaya diri, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki.
2. Agar lebih fokus dan sempurna maka peneliti memandang peneliti dengan variabel. Oleh karena itu peneliti membatasi masalahnya dengan “menggunakan teknik manajemen diri meningkatkan efikasi diri untuk menghadapi ujian” agar siswa kelas IX tidak cemas pada saat ujian berlangsung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Adakah perbedaan tingkat efikasi diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan teknik self-management?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

Untuk mengetahui adanya peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan manajemen pada siswa siswi di SMPN 3 Krian.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Siswa dapat memperoleh informasi mengenai efikasi diri sehingga siswa sanggup mempersiapkan diri ketika menghadapi ujian

2. Bagi guru

Guru BK dapat mengetahui kecemasan siswa saat terhadap ujian sehingga guru BK dapat memberikan layanan Bimbingan dan Konseling

3. Bagi ilmu bimbingan dan konseling

Agar penelitian ini dapat menambah wawasan baru bahwa teknik tersebut bisa digunakan untuk mengatasi kecemasan belajar siswa pada saat menjelang ujian.

F. Definisi Oprasional

1. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai suatu keinginannya. Terdapat beberapa indikator dalam variabel ini, yakni *level*, *generality*, dan *strength*.
2. Manajemen diri adalah suatu pengelolaan diri dari suatu strategi untuk mengubah perilaku yang didalam proses konseli mengarahkan perilakunya sendiri dengan teknik atau kombinasi teknik. Pengelolaan diri tersebut diharapkan dapat mengubah perilaku tersebut didalam proses konseling