BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemerintah Indonesia terus mengembangkan kurikulumnya dalam bidang pendidikan, agar pelajar mampu menyelesaikan kewajiban dalam berprestasi serta memahami apa yang dipelajari dari guru dan mengaplikasikan secara baik. Pendidikan di Indonesia mempunyai program pendidikan yang dibuat dan dilaksanakan oleh pelajar. Salah satunya adalah program ujian. Terutama pada program ujian akhir semester. Ujian merupakan suatu kegiatan wajib bagi pelajar di bangku sekolah. Keberhasilan ujian sangat ditentukan oleh bagaimana guru memberikan materi ujian sehingga benar-benar mampu dipahami oleh siswanya. Terutama dalam pelajaran bahasa inggris, dari hasil ujian tersebut dapat dilihat apakah para siswa mampu mencapai nilai standart yang telah ditetapkan oleh Pemerintah.

Sudjiawanati (2008:88), kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi bercampur baur yang di alami individu. Perasaan cemas biasanya berhubungan dengan situasi tertentu, namun tinggi rendahnya kecemasan yang dialami tergantung dari individu yang mengalaminya. Salah satunya kecemasan pada siswa yaitu cemas ketika menghadapi ujian akhir semester dikarenakan merasa tidak mampu menjawab soal ujian dengan sempurna, takut yang dipelajari tidak keluar dalam ujian dan takut tidak memenuhi standart nilai yang ditentukan dalam mata pelajaran bahasa inggris. Pada dasarnya apa yang dialami siswa tersebut hanya perasaan saja, sehingga yang dipelajari sebelumnya menjadi terlupakan karena adanya rasa kecemasan yang timbul.

Kecemasan menghadapi ujian akan berdampak buruk pada siswa. Siswa yang sering cemas akan sulit bekonsentrasi, sulit dalam menerima pelajaran dan akhirnya tidak mengerjakan tugas yang diberikan. dampak kecemasan menurut semiun (Risyadi, 2016:28) antara lain: Sintom suasana hati, Sintom kognitif, Sintom motor. Dampak kecemasan yang lain yaitu harga diri, akademik, pencampaian, kurang optimal dalam menunjukkan kemampuan kinerja siswa yang dimiliki

Kecemasan menghadapi ujian akhir semester berpotensi menimbulkan resiko yang lebih buruk dalam pembelajaran siswa, tidak lulus dalam memenuhi standart nilai yang ditentukan pada mata pelajaran bahasa inggris, dan bisa tidak naik kelas. Hal itu yang akan terjadi apabila siswa terus merasa cemas dalam menghadapi ujian mata pelajaran bahasa inggris.

Gejala-gejala yang muncul pada siswa yang mengalami kecemasan yaitu merasa takut merasa takut menghadapi ujian, cemas, khawatir, tidak senang terhadap teman, pesimis, murung dan merasa putus asa mengerjakan soal ujian, merasa tertekan, tidak berdaya untuk mengikuti ujian tersebut. Kondisi yang seperti ini siswa cenderung berpikir secara irasional sehingga sulit untuk berpikir rasional terhadap ujian akhir semester mata pelajaran bahasa inggris.

Rosmawati (2017:42), faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah berupa pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur memikirkan nilai yang tidak tuntas, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak punya aspirasi pendidikan dan khawatir akan masa depannya. Faktor eksternal adalah gangguan teman, beban kerja dari orang tua yang mengganggu jadwal pelajaran, dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang rendah. Faktor-faktor kecemasan diantaranya yaitu mempunyai pengalaman negatif pada masa lalu, lingkungan keadaan di sekitar kita dapat mempengaruhi cara berfikir kita tentang diri sendiri dan orang lain, biologis, pikiran yang tidak rasional kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan, tempramental.

Strategi khusus untuk menyelesaikan permasalahan dalam kecemasan menghadapi ujian akhir semester yaitu strategi restrukturing kognitif karena strategi ini merupakan akibat dari pikiran-pikiran, Sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya. Nursalim (Windaniati, 2015:3) Teknik restrukturing kognitif adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar menganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Teknik

restrukturing efektif dalam membantu merduksi kecemasan peserta didik.

Restrukturing kognitif dalam konseling kelompok merupakan suatu proses yang mengajarkan anggota kelompok untuk mengidetifikasi pemikiran irasional yang secara negatif mempengaruhi perilaku mereka. Prosedur dalam anggota kelompok dilatih untuk menyadari pemikiran yang menyimpang. Setiap individu membuat sudut pandang keyakinan atau perasaan mengenai apa yang di anggap benar bagi dirinya sendiri, mengenai lingkungan maupun dirinya sendiri.

Konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (konseli) yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan (Rusmana, 2009:29). Kegiatan konseling kelompok ini memberikan informasi dan kegiatan untuk keperluan bersama para anggota dalam konseling kelompok tersebut untuk menyelesaikan permasalahan yang di alami. Layanan konseling kelompok diperlukan anggota 4-8 siswa untuk melakukan proses konseling.

Alasan peneliti menggunakan strategi restrukturing kognitif karena strategi tersebut dirasa mampu menangani kecemasan menghadapi ujian akhir semester mata pelajaran bahasa inggris yang tinggi sehingga pendekatan tersebut cocok dalam menangani permasalahan tersebut. Strategi restrukturing kognitif mengajarkan untuk mengidentifikasi pemikiran irasional yang secara negatif dengan merubah kepemikiran rasional atau yang ke positif

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Husna, 2014) di SMPN 32 Surabaya menggunakan penelitian kualitatif untuk mengetahui strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok mengentas masalah kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester (UAS). Subyek penelitian yang dilakukan oleh Husna ialah 6 orang siswa kelas VIII C yang jumlah siswanya 35 anak. Instrumen yang digunakan pertama yaitu peneliti sendiri sebagai ciri-ciri dari penelitian kualitatif. Berdasarkan hasil analisis proses konseling dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pada konselimg kelompok pertemuan pertama konseli menyatakan bahwa perasaannya lega

karena sudah menerima contoh-contoh dan latihan tentang kecemasan dengan strategi restrukturing kognitif dan juga setelah pertemuan kedua konseli menyatakan bahwa rasa cemas ketika mau menghadapi ujian akhir semester (UAS) sudah terentaskan. Jadi dengan penerapan strategi estrukturing kognitif dapat digunakan untuk mengentas masalah kecemasan menghadapi ujian akhir semester (UAS).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ireel dkk, 2018:10) di SMP Negeri 22 kota bengkulu. Menggunakan penelitian *eksperiment pre-tes* dan *post-test one grup design*. Sempel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas VII C yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian tinggi dan sangat tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturing kognitif, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test $p = 0,005$ maka $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini fokus pada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester mata pelajaran bahasa inggris dengan menggunakan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:
Masalah yang di bahas pada penelitian ini terbatas pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman yang mengalami kecemasan menghadapi ujian akhir semester mata pelajaran bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ialah:
Adakah pengaruh penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan menghadapi ujian akhir

semester mata pelajaran bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan ujian akhir semester mata pelajaran bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Taman.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaaat bagi, guru bk, dan pengembangan ilmu pengetahuan.

1. Manfaat bagi peneliti

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman praktis bagi peneliti dalam melakukan penelitian, sehingga peneliti di masa yang akan mendatang dapat mengembangkan ilmunya dalam bidang penelitian bimbingan dan konseling untuk bisa melakukan penelitian yang lebih luas variabelnya. Hasil penelian ini dapat digunakan bahan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Manfaat bagi guru BK

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan data hasil empiris bagi guru bk yang dapat dipakai sebagai referensi dalam mengembangkan program pelayanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok yang diberikan kepada para peserta didik sebagai konseli. Guru bimbingan dan konseling dapat mempersiapkan dan memberikan bekal layanan konseling kelompok dengan sesuai kebutuhan.
3. Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan temuan empiris untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam pengembangan strategi perubahan perilaku siswa. Untuk menunjang kegiatan belajar siswa.