

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik rohani maupun jasmani. Ada juga beberapa ahli mengartikan pendidikan adalah suatu proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam mendewasakan melalui pengajaran dan latihan. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan keterampilan, kemampuan mental, dan lain sebagainya. Seperti yang tertera di Undang-Undang No.20 Tahun 2003.

Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003 dalam Sistem Pendidikan Nasional Pendidikan merupakan usaha dasar dan sistematis untuk menciptakan suasana dalam proses belajar dan pembelajaran dalam membantu siswa aktif untuk mengembangkan potensinya, pengendalian diri religius, bahkan kekuatan spritual kepribadian, kecerdasan moral, bangsawan, dan keterampilan yang dibutuhkan untuk diri sendiri, serta komunitas nasional masyarakat dinegara indonesia.

Pendidikan menurut (Mulyasa 2012: 7) suatu Sistem Pendidikan Nasional yang bertujuan untuk membangun potensi siswa untuk menjadi seseorang yang terpercaya dan takut pada Tuhan Yang Maha Esa, kompeten, sehat, berpengetahuan, mandiri dan kreatif dengan warga negara yang demokratis serta penanggung jawab dalam pendidikan nasional.

Dalam usaha peningkatan mutu pendidikan prestasi belajar sebagai salah satu tolak ukur peningkatan mutu pendidikan yang banyak mendapatkan sorotan salah satunya sumber informasi penting dalam pengukuran prestasi belajar dalam pendidikan formal. Suatu tujuan pendidikan yang telah digariskan, tanpa usaha pengukuran maka mustahil hasilnya dapat diketahui. Tidak layak untuk mengaitkan adanya suatu kemajuan dan keberhasilan program pendidikan tanpa peningkatan atau pencapaian, ini yang harus diambil dari pengukuran hasil belajar. Salah satu cara untuk mengukur hasil prestasi belajar adalah dengan memberikan siswa Ujian.

Ujian merupakan evaluasi proses pembelajaran untuk menilai apakah siswa telah benar-benar memahami dan menguasai ilmu yang dipelajari. Fungsi utama ujian di kelas adalah mengukur prestasi belajar siswa yang dimaksud ujian adalah ujian akhir semester. Menurut Wafiq (2014: 1) ujian merupakan kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu syarat dari kelulusan dalam pendidikan.

Sampai saat ini nilai ujian dipercaya dan diyakini sebagai cerminan dari apa yang telah dicapai siswa dalam belajar. Bagi siswa nilai ujian sering kali menjadi tujuan utama yang harus diraih siswa pada umumnya mempunyai persepsi bahwa nilai ujian yang baik merupakan tanda hasil pencapaian belajar yang tinggi dan demikian pula sebaliknya.

Adanya kenyataan dan tuntutan tersebut sering kali menimbulkan kecemasan bagi siswa terutama dalam menghadapi ujian akhir semester. Kecemasan merupakan gangguan perasaan yang mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan yang dapat mengganggu kinerja-kinerja kognitif siswa. Menurut Corey (2009: 17) Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Artinya kecemasan adalah suatu respon emosi dari diri sendiri yang secara subjektif dan hendak dikomunikasikan secara internasional.

Berdasarkan observasi di kelas XII MIPA 5 pada hari Rabu tanggal 20 Juli 2022, setelah diidentifikasi ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester.

Dari beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester yang ditandai dengan perilaku seperti tidak fokus dalam belajar, tidak konsentrasi, jantung berdebar-debar, pelupa, gemetar, gugup dan lain-lain. Kecemasan ini penting untuk diteliti karena kecemasan akan mempengaruhi prestasi belajar siswa dan nilai sekolah mengalami penurunan sehingga siswa tidak bisa naik kelas.

Aspek-aspek yang melatar belakangi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester meliputi, 1) reaksi kognitif seperti pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan, 2) reaksi perilaku meliputi menurunnya pelaksanaan tugas, meningkatkan respon yang mengejutkan, (3) reaksi fisiologi meliputi naiknya tekanan darah, denyut jantung dan keluar keringat dingin.

Untuk mengatasi kecemasan pelaksanaan ujian akhir semester peneliti memberikan layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan konsentrasi belajar dengan baik, mampu lebih fokus dan tenang dalam mengerjakan soal-soal.

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Menurut Corey merupakan salah satu konseling yang bertujuan untuk merubah perilaku kognitif dalam arti menunjukkan berfikir, penilaian, keputusan, analisis, dan hukum. *Rational Emotif Therapy* ini juga sangat instruktif sangat terarah dan menangani lebih banyak dimensi pikiran, bukan perasaan.

Melalui penerapan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) diharapkan konseli mampu mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester jika tidak diubah akan berakibat buruk bagi hasil ujian akhir semester.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "*Penerapan Konseling Rational Emotive Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pelaksanaan Ujian Akhir Semester*".

1.2 Rumusan Masalah

1. Faktor apa sajakah yang menyebabkan kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester?
2. Bagaimana penerapan konseling *Rational Emotif Therapy* dalam mengatasi masalah kecemasan pelaksanaan ujian akhir semester?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menentukan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester
2. Mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester dengan menggunakan konseling *Rational Emotif Therapy*

1.4 Manfaat penelitian

Suatu penelitian diharapkan hasilnya dapat berguna bagi pihak-pihak yang berkaitan. Adapun kegunaan yang diharapkan peneliti yaitu:

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Penelitian dapat dijadikan masukan dalam mengembangkan konsep layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan yang menyangkut tentang upaya mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester pada siswa melalui pendekatan *Rational Emotif Therapy* (RET).

1.4.2 Kegunaan Praktis

1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah

Dari hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan kebijakan yang dapat mendukung ke efektifitas pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolahan, khususnya layanan konseling.

1.4.2.2 Bagi Siswa

Siswa dapat terbantu dalam mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester

1.4.2.3 Bagi Guru BK

Dapat digunakan sebagai panduan dalam mengatasi dan memberikan layanan bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester.

1.4.2.4 Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan pengetahuan oleh peneliti yang berkaitan dengan pemberian konseling *Rational Emotive Therapy* untuk mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester dan nantinya dapat menjadi bekal bagi peneliti sebagai bahan acuan penelitian lebih lanjut.

1.5 Fokus dan Lokus

1.5.1 Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah apa yang akan diteliti subjek yang dipilih. Tujuannya adalah untuk penentuan dan penempatan fokus yang dapat membatasi studi. Untuk mempermudah peneliti dalam menganalisis hasil penelitian, maka penelitian ini difokuskan pada kecemasan yang dialami siswa.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konseling *Rational Emotif Therapy* untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi konseli. Dalam hal ini permasalahannya adalah mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan ujian akhir semester.

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) Menurut Corey merupakan salah satu konseling yang bertujuan untuk merubah perilaku kognitif dalam arti menunjukkan berfikir, penilaian, keputusan, analisis, dan hukum. *Rational Emotif Therapy* (RET) ini juga sangat instruktif sangat terarah dan menangani lebih banyak dimensi pikiran, bukan perasaan.

Diharapkan dengan pemberian konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) konseli dapat mengatasi kecemasan dalam pelaksanaan Ujian Akhir Semester.

1.5.2 Lokus penelitian

Lokus Penelitian Yang Dimaksud Disini Adalah Lokasi Dimana Penelitian Berlangsung Atau Sedang Dilaksanakan. Adapun Penelitian Ini Dilaksanakan Di Desa Klaling Jekulo Kudus Rt 05/Rw 01. Dan Yang Menjadi Objek Penelitian Dari Beberapa Siswa di SMAN 01 Jekulo Kudus Yang Mengalami Kecemasa Pelaksanaan Ujian Akhir Semester. Penanganan Masalah Yang Dilakukan Oleh Peneliti Dengan Tujuan Menuntaskan Masalah Yang Dialami Oleh Konseli Dengan Tujuan Akhir Agar Individu Dapat Berkembang Secara Optimal Serta Dapat Bertanggung Jawab Tentang Keputusan Yang Akan Diambilnya.