

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN DI SMAN 1
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh,
HAFIF KURNIADY S
NIM. 1300378

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
NEGERI PADANG**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

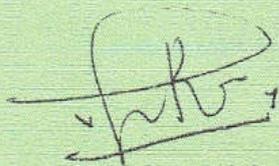
**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MEREDUKSI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN DI SMAN 1
PADANG**

Nama : Hafif Kurniady S
NIM/BP : 1300378/2013
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

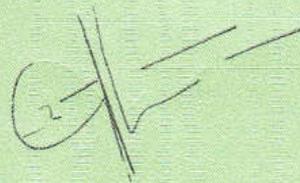
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Yarmis, M.Pd., Kons
NIP. 19620415 198703 2 002

Pembimbing II



Drs Azrul Said, M.Pd., Kons
NIP. 19540925 198110 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang*

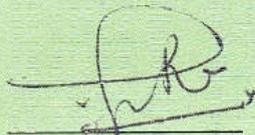
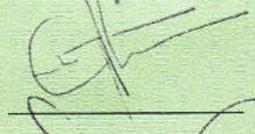
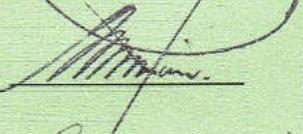
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMAN 1 Padang
Nama : Hafif Kurniady S
NIM/BP : 1300378/2013
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Yarmis, M.Pd., Kons.
2. Sekretaris : Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons.
3. Anggota : Prof. Dr. Mudjiran, M.S., Kons.
4. Anggota : Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
5. Anggota : Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2017

Yang menyatakan,



Hafif Kurniady S
1300378/2013

ABSTRAK

Hafif Kurniady S. 2017. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMAN 1 Padang. Skripsi. Padang: BK FIP UNP

Penelitian ini dilatarbelakangi banyaknya siswa SMA N 1 Padang yang cemas menghadapi ujian. Guru BK atau konselor merupakan salah satu tenaga pendidik di sekolah perlu melakukan berbagai upaya untuk mengembangkan potensi siswa termasuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Salah satu layanan yang dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor dalam membantu mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian adalah dengan pemberian layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Jenis penelitian ini penelitian eksperimen rancangan *Pre-Experiment* jenis *The One Group Pretest Posttest*. Subjek penelitiannya yaitu siswa kelas X MIA 4 SMA N 1 Padang yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu kuesioner. Pelaksana dalam penelitian ini adalah Delvina Budiarni S.Pd., Kons yang bertindak sebagai pemimpin kelompok. Kecemasan siswa menghadapi ujian di sekolah dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks test* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 20.00.

Temuan penelitian mengungkapkan: (1) Kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok (65,61%) berada pada kategori tinggi, (2) Kecemasan siswa menghadapi ujian sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok (53,99%) berada pada kategori sedang, (3) Terdapat perbedaan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dimana persentase *posttest* lebih rendah daripada persentase *pretest*. Hal ini menunjukkan bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. Berdasarkan temuan ini guru BK atau konselor diharapkan untuk terus meningkatkan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian agar hasil belajar menjadi lebih baik.

Kata Kunci: kecemasan, layanan bimbingan kelompok, ujian.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di SMAN 1 Padang”.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.
3. Ibu Dr. Yarmis, M.Pd., Kons selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu, memberikan motivasi, bimbingan, arahan, ilmu, gagasan, semangat dan saran dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk kesempurnaan penulisan skripsi.
4. Bapak Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing II peneliti, yang telah meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan beliau, untuk

memberikan bimbingan, arahan serta masukan pada peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M. S., Kons., Ibu Dr. Syahniar, M. Pd., Kons., dan Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons., selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan pengetahuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah memberikan motivasi dan kemudahan kepada peneliti dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi.
7. Kedua Orangtua, Bapak Eldy Sambris dan Ibu Hasmeri beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat penyelesaian skripsi.
8. Keluarga besar dan orang-orang terdekat yang selalu memberi do'a dan inspirasi selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi: Julius, Hayatul Jannah, Heriadi, dan semua orang yang telah berjasa membantu selama ini.
10. Kakak Delvina Budiarni, S.Pd., Kons yang telah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam melaksanakan Bimbingan Kelompok.
11. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, khususnya angkatan 2013 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan berharga demi penyelesaian skripsi ini.
12. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan, untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2017

Peneliti

Hafif Kurniady S

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi	11
F. Pertanyaan Penelitian	11
G. Tujuan Penelitian	11
H. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II. KAJIAN TEORI	14
A. Kecemasan.....	14
1. Pengertian Kecemasan	14
2. Jenis-Jenis Kecemasan.....	15
3. Faktor Penyebab Terjadinya Kecemasan	19
4. Aspek-Aspek Kecemasan.....	23
5. Gejala-gejala Kecemasan.....	25
6. Cara mengatasi kecemasan.....	28
B. Layanan Bimbingan Kelompok	29
1. Pengertian Layanan bimbingan kelompok.....	29
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	31
3. Fungsi layanan Bimbingan Kelompok.....	34
4. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	36

C. Penelitian yang Relevan	37
D. Kerangka Konseptual	39
E. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	41
1. Jenis Penelitian	41
2. Desain Penelitian	41
B. Prosedur Penelitian.....	42
1. Menentukan Tempat Penelitian.....	42
2. Menentukan Rancangan Materi yang Diberikan.....	43
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Definisi Operasional	45
E. Pengembangan Instrumen.....	46
1. Jenis Instrumen Penelitian	46
2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Siswa.....	46
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Deskripsi Proses Layanan Bimbingan Kelompok	64
D. Pembahasan	70
E. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
KEPUSTAKAAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan materi layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian	44
2. Kategori skor alternatif jawaban	46
3. Kisi-kisi pengembangan instrumen kecemasan siswa dalam menghadapi ujian	47
4. Klasifikasi data penelitian	49
5. Gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok	52
6. Gambaran Skor kecemasan siswa menghadapi ujian dalam aspek emosional sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok	53
7. Gambaran Skor Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian dalam Aspek kognitif Sebelum Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok	54
8. Gambaran Skor kecemasan siswa menghadapi ujian dalam aspek fisiologis sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok	55
9. Gambaran kecemasan siswa menghadapi ujian Sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok	56
10. Gambaran Skor kecemasan siswa menghadapi ujian dalam aspek emosional sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok	57
11. Gambaran Skor kecemasan siswa menghadapi ujian dalam aspek kognitif sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok	59
12. Gambaran Skor kecemasan siswa menghadapi ujian dalam aspek fisiologis sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok	60
13. Gambaran Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan Siswa menghadapi ujian	61
14. Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan siswa menghadapi ujian	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	39
2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kecemasan siswa	62

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Instrumen.....	80
2. Instrumen Penelitian tentang Kecemasan Siswa	81
3. Gambaran/Tabulasi Data Hasil Pengolahan kecemasan siswa.....	86
4. Hasil analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	95
5. Daftar Hadir Peserta Layanan dan Rancangan pemberian Layanan (RPL) dan Laporan Pelaksanaan Program (Lapelprog)	96
6. Daftar Nama Siswa Kelas X MIA 4	132
7. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling	133
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Provinsi Sumatera Barat.....	134
9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Padang	135
10. Gambar Siswa Melaksanakan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok	136

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang dilaksanakan semenjak manusia lahir ke dunia. Pada dasarnya pendidikan merupakan suatu wadah untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya untuk mewujudkan generasi muda yang berkualitas baik dalam bidang akademik, sosial maupun religi. Sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Demi mencapai tujuan pendidikan seperti yang tertera pada undang-undang di atas, maka siswa membutuhkan tempat untuk dapat menggali kemampuan yang dimilikinya. Sekolah merupakan lembaga bagi siswa untuk mengembangkan dirinya secara aktif dan mandiri serta dapat mengaktualisasikan kemampuan dan potensi-potensi yang mereka miliki. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang bertujuan memandirikan perserta didik, sehingga mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal dalam kehidupan. Keberhasilan dari upaya

sekolah dalam mengembangkan potensi siswa tersebut tidak terlepas dari tanggung jawab dan peranan dari tenaga pendidik di sekolah.

Tenaga pendidik adalah mereka yang memiliki kualitas tertentu yang tertera dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 Bab I Pasal 1 ayat 6 yang menyatakan bahwa pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan di sekolah untuk mengembangkan potensi siswa, dan salah satu cara untuk mengembangkan potensi siswa adalah melalui belajar.

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap peserta didik, dengan belajar peserta didik bisa mengetahui dan mendapatkan pengetahuan yang baru. Melalui proses belajar yang dialami peserta didik baik yang berkaitan dengan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik diharapkan terjadinya proses perubahan pada diri individu ke arah yang lebih baik. Perubahan sebagai hasil proses belajar ditunjukkan dalam berbagai bentuk perubahan pengetahuan, perubahan sikap, tingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan kemampuannya.

Menurut Muhibbin Syah (2012:64) belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu sangat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada

di sekolah maupun lingkungan rumah atau keluarganya sendiri. Tujuan belajar akan tercapai dengan hasil yang maksimal jika siswa dapat mengikuti proses belajar dengan baik. Untuk mengetahui proses belajar tersebut berjalan dengan baik dan melihat tingkat pencapaian tujuan pendidikan tersebut diperlukan suatu bentuk evaluasi.

Slameto (2010:51) menyatakan bahwa evaluasi adalah suatu alat untuk mendapatkan cara-cara melaporkan hasil-hasil pelajaran yang dicapai dan dapat memberi laporan tentang siswa kepada siswa itu sendiri serta orangtua. Evaluasi dilakukan untuk meneliti hasil belajar, proses belajar, dan mengetahui tingkat kesulitan siswa dalam belajar. Evaluasi lebih dikenal dengan sebutan ujian.

Pada saat menghadapi ujian di sekolah, setiap siswa harus memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang akan mengganggu siswa dalam ujian, sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan hal-hal yang akan membuat timbulnya kecemasan. Seringkali kata ujian diartikan sebagai suatu hal yang sangat menakutkan bagi siswa, sehingga sering membuat siswa menjadi cemas karena takut akan mendapat hasil yang mengecewakan atau khawatir karena tidak siap untuk ujian. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda.

Pada prinsipnya kecemasan minimal memang harus dimiliki oleh manusia untuk meningkatkan motivasi mencapai suatu tujuan. Namun yang menjadi permasalahan adalah apabila kecemasan yang dialami

oleh individu tersebut terlalu berlebihan sehingga berdampak negatif dan menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian.

Berdasarkan penelitian Hara Permana (2015) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian menyatakan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes 69.4 % pada kategori tinggi.

Selanjutnya penelitian dari Agustiar dan Asmi (2010:9) bahwa takut gagal dalam ujian akhir dianggap sebagai ancaman bagi siswa siswa yang memicu munculnya kecemasan.

Selain berdasarkan penelitian di atas, fenomena yang penulis temukan ketika melaksanakan praktek lapangan sekolah pada bulan September–Desember 2016 di SMAN 1 Padang penulis melaksanakan AUM UMUM pada tanggal 1 Oktober 2016, diperoleh hasil pengolahan AUM UMUM berkaitan dengan takut menghadapi ulangan atau ujian sebesar (40,63%), khawatir memperoleh nilai rendah dalam ulangan atau ujian sebesar (65,63%), dan tidak siap dalam menghadapi ujian sebesar (34,38%). Jika dilihat dari kelas lain, data yang juga didapat melalui pendistribusian AUM UMUM pada tanggal 8 oktober 2016 diperoleh data mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian yaitu khawatir tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan/ rendah sebesar (62.50%), khawatir memperoleh nilai rendah dalam ulangan/ujian/tugas sebesar (65.63%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru BK di SMA N 1 Padang yang dilakukan pada tanggal 2 Februari 2017

mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, diperoleh keterangan bahwa memang terdapat siswa yang mengalami cemas ketika akan menghadapi ujian yang disebabkan karena siswa tersebut mempunyai waktu yang sangat padat di luar jam sekolah, Setelah selesai jam pelajaran, akan dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut dan setelah itu siswa-siswa juga mempunyai kegiatan di luar sekolah, sehingga terkesan siswa kurang mempunyai waktu untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian.

Hasil pengamatan yang penulis lakukan ketika mengawas ujian semester 1 di SMA N 1 Padang pada tanggal 08 Desember–15 Desember 2016 ditemukan terdapat siswa yang gelisah saat ujian; keluar masuk ruangan saat proses ujian berlangsung; serta gugup dan cemas selama melaksanakan ujian. Selain itu, beberapa siswa terlihat mengeluh ketika sudah dekat dengan waktu ujian, takut hasil yang digapai tidak memuaskan karena padatnya aktivitas di luar sekolah yang menyebabkan siswa tidak siap menghadapi ujian.

Dari penelitian pendukung dan fenomena yang penulis temukan di lapangan, siswa menjadi cemas ketika akan menghadapi ujian disebabkan oleh kurangnya persiapan dalam menghadapi ujian. Hal ini ditunjukkan dengan gejala siswa kurang percaya diri, gelisah ketika ujian, tegang, sering melihat ke arah teman ketika ujian, sering minta izin ke toilet disaat ujian sedang berlangsung.

Selain itu, banyaknya siswa yang khawatir ketika menghadapi ujian disebabkan karena tidak mengerti dengan materi pelajaran yang

akan diujikan dan siswa tidak berani bertanya ketika tidak memahami materi pelajaran, sehingga merasa dirinya tidak akan mampu menjawab soal ujian dengan benar dan akan mendapat nilai yang jelek. Selain itu, siswa juga jarang memiliki waktu luang, mayoritas siswa memiliki jadwal yang sangat padat, setelah pulang sekolah, dilanjutkan dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, pergi les, dan setelah itu dilanjutkan dengan *private* di rumah, sehingga siswa terkadang tidak punya waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri untuk ujian di sekolah. Kecemasan siswa ketika menjelang ujian biasanya disebabkan karena khawatir mengalami kegagalan dalam ujian dan tidak siap untuk menghadapi ujian tersebut, dengan kata lain siswa merasa cemas menghadapi ujian karena tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan soal ujian.

Fenomena yang terjadi dilapangan tentang kecemasan siswa menghadapi ujian adalah hal yang sangat tidak diharapkan karena akan berdampak buruk terhadap hasil belajar siswa dan hal tersebut tidak sesuai dengan salah satu tujuan dari SMAN 1 Padang yang berupaya untuk menghasilkan lulusan yang cerdas beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berdisiplin tinggi. Jika menghadapi ujian saja banyak siswa yang merasa cemas dan merasa tidak sanggup untuk menghadapi ujian bagaimana mungkin tujuan sekolah tersebut akan tercapai. Penulis tertarik untuk meneliti tentang kecemasan siswa menghadapi ujian ini karena keprihatinan penulis melihat siswa yang merasa cemas ketika akan menghadapi ujian dan hal ini sebenarnya tidak

boleh dibiarkan, Khususnya di SMAN 1 Padang yang dikenal sebagai sekolah unggul di kota Padang, hasil belajar yang bagus sangat dituntut di sekolah ini.

Dalam menghadapi ujian, tingkat kecemasan siswa jurusan MIA lebih tinggi daripada jurusan IIS, hal ini didukung oleh penelitian Suryani (2011) yang menyatakan bahwa persentase kecemasan siswa jurusan IPA yaitu 42,9%, sedangkan jurusan IPS 30%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa jurusan IPA memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding siswa jurusan IPS menjelang ulangan umum. Oleh sebab itu, penulis tertarik menjadikan jurusan MIA sebagai subjek penelitian.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa siswa yang malas dalam belajar atau hanya akan belajar sebelum ujian akan membuat dirinya cemas ketika menghadapi ujian karena tidak memiliki persiapan yang bagus sebelum ujian. Selain itu, banyaknya siswa mengalami kecemasan ketika hendak menghadapi ujian, karena yang difikirkan siswa adalah takut merasa gagal, merasa malu, serta tidak siap menghadapi ujian tersebut. Selain itu, jika kecemasan yang berlebihan itu tetap ada pada diri siswa maka hal itu juga akan berdampak buruk terhadap SMAN 1 Padang yang dikenal sebagai sekolah unggul.

Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif. Namun, kecemasan dengan intensitas yang tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang bersangkutan. Terlalu cemas menjelang ujian justru

akan mengganggu kejernihan pikiran, keinginan untuk belajar, ketangguhan diri, dan daya ingat untuk belajar dengan efektif. Usaha guru BK atau konselor di sekolah sangat dibutuhkan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan ketika menghadapi ujian. Di SMAN 1 Padang, guru BK telah melakukan berbagai usaha untuk membantu siswa dalam membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian melalui layanan informasi dan layanan penguasaan konten, melalui layanan informasi telah dilakukan untuk memberitahukan kepada siswa tentang persiapan menghadapi ujian dan melalui layanan penguasaan konten telah diberikan kita-kiat sukses menghadapi ujian, cara belajar yang baik, dan hasilnya memang sedikit berpengaruh terhadap siswa namun masih ada saja siswa yang cemas dalam menghadapi ujian tersebut, dan melalui layanan bimbingan kelompok bisa dikatakan belum terlalu dilakukan oleh guru BK disana sehingga hasilnya belum optimal, sehingga penulis mencoba melakukannya melalui layanan bimbingan kelompok.

Menurut Prayitno (2012:149) layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta maupun peserta lainnya.

Hal ini mengandung arti bahwa konselor sekolah dapat membantu siswa mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi siswa secara individu dan kelompok agar berkembang dengan wajar dan dapat membantu siswa mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian.

Dari penjelasan di atas, maka melalui layanan bimbingan kelompok dapat membantu mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan jika hal ini tidak ditanggapi dengan baik maka akan memberikan dampak yang tidak baik terhadap proses dan hasil belajar siswa disekolah, sehingga kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tersebut harus dihilangkan dari dalam diri siswa agar memperoleh hasil belajar yang memuaskan, Oleh karena itu peneliti tertarik meneliti *“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian”*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Terdapat siswa yang khawatir menghadapi ulangan/ujian.
2. Terdapat siswa yang seringkali tidak siap menghadapi ujian.
3. Terdapat siswa yang merasa tidak mampu menghadapi ujian dengan baik.
4. Terdapat siswa yang merasa takut gagal ketika hendak menghadapi ujian.

5. Terdapat siswa yang khawatir tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan/rendah.
6. Layanan bimbingan kelompok mampu membantu siswa mengurangi kecemasan menghadapi ujian.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka penelitian ini dibatasi untuk mengkaji:

1. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dilihat dari aspek:
 - a. kecemasan emosional.
 - b. kecemasan kognitif.
 - c. kecemasan fisiologis.
2. Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok ?
2. Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok ?

E. Asumsi

Adapun asumsi dalam penelitian ini adalah:

1. Setiap siswa memiliki kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi ujian.
2. Untuk mendapatkan hasil yang baik dalam ujian, siswa seharusnya tidak cemas dalam menghadapi ujian.
3. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat diatasi.
4. Layanan bimbingan kelompok dapat memberikan pemahaman baru bagi siswa dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian.

F. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok ?
2. Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok ?

G. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. Selanjutnya tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengungkapkan hal-hal sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok

2. Mendeskripsikan kecemasan siswa sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok
3. Menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa menghadapi ujian.

H. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil temuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada siswa dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian melalui layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman tentang Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.
- b. Bagi siswa, bermanfaat bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga mampu menyelesaikan masalahnya dengan penanganan yang sesuai dan tepat. Melalui hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya pencegahan agar siswa tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.
- c. Bagi Guru BK atau konselor, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien.

- d. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana dan acuan bagi peneliti lain untuk meneliti hal yang sama serta menyempurnakan hasil penelitian.