

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk kecemasan situasional yang sering dialami oleh peserta didik, khususnya pada jenjang pendidikan menengah. Kecemasan ujian dapat diartikan sebagai kondisi kecemasan berlebih yang dialami individu sebelum, saat, hingga setelah pelaksanaan ujian, yang ditandai dengan munculnya ketegangan emosional, kekhawatiran berlebihan, serta reaksi fisiologis tertentu (Prasetya et al., 2023). Kecemasan yang dialami peserta didik dalam lingkungan belajar merupakan bentuk kecemasan nyata yang berakar pada aspek neurologis dan moral individu (Julia & Laksmiwati, 2022).

Kecemasan menghadapi ujian umumnya muncul akibat adanya tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang optimal, baik yang berasal dari tuntutan diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Gejala kecemasan ujian dapat muncul dalam bentuk psikologis maupun fisiologis, seperti perasaan tegang, sulit berkonsentrasi, gangguan pola tidur, penurunan nafsu makan, serta munculnya keluhan fisik lainnya. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi emosional peserta didik, menurunkan fokus belajar, memengaruhi kesehatan fisik, serta menghambat interaksi sosial (Aninda & Luh Indah et al, 2023).

Kecemasan merupakan salah satu elemen penting yang muncul dalam berbagai gangguan mental dan berdampak langsung terhadap kualitas kehidupan sehari-hari individu. Peserta didik yang mengalami kecemasan cenderung mengalami penurunan dalam menjalankan aktivitas belajar secara optimal. Situasi yang penuh tekanan, khususnya pada

saat menghadapi ujian, sering kali menjadi pemicu utama munculnya kecemasan pada siswa, yang pada akhirnya memengaruhi perilaku dan performa akademik mereka (Chaerunisa et al., 2022; Solihah & Liana, 2017).

Dalam perspektif Islam, kecemasan merupakan bagian dari dinamika psikologis manusia yang tidak terlepas dari ujian kehidupan. Islam tidak menafikan adanya perasaan takut atau cemas, namun memberikan pedoman agar individu mampu mengelolanya secara proporsional melalui penguatan iman dan ketenangan hati. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an Surah At-Taubah ayat 40:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Lā tahzan innallāha ma‘anā”

Artinya: “Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”

Ayat tersebut menegaskan bahwa dalam kondisi penuh tekanan sekalipun, termasuk dalam menghadapi ujian akademik, seorang muslim dianjurkan untuk tetap tenang dan meyakini bahwa pertolongan Allah senantiasa menyertai hamba-Nya yang berusaha. Prinsip ini berkaitan erat dengan konsep tawakkal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Selain itu, Allah Swt. juga menegaskan dalam Surah Al-Insyirah ayat 5–6 bahwa:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

Ayat ini memberikan optimisme bahwa setiap tekanan dan kesulitan, termasuk kecemasan menghadapi ujian, selalu disertai peluang kemudahan bagi mereka yang bersabar dan berusaha. Sejalan dengan hal tersebut, Rasulullah ﷺ juga bersabda:

"'Ajaban li'amril mu'min, inna amrahu kullahu khair, wa laisa dzaaka li'ahadin illa lilmu'min: in ashaabathu sarra'u syakara fa kaana khairan lah, wa in ashaabathu dharra'u shabara fa kaana khairan lah."

Artinya: "Sungguh menakjubkan perkara seorang mukmin, seluruh perkaranya adalah baik baginya..."(HR. Muslim)

Hadist ini mengandung makna bahwa seorang mukmin diajarkan untuk merespon setiap kondisi, baik menyenangkan maupun menegangkan, dengan sikap positif dan penuh keyakinan kepada Allah. Dalam konteks pendidikan, nilai sabar, tawakkal, dan qana'ah menjadi landasan spiritual yang dapat membantu peserta didik dalam mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Dengan demikian, pengelolaan kecemasan dalam pendidikan Islam tidak hanya bersifat psikologis melalui pendekatan konseling, tetapi juga spiritual melalui penguatan nilai keimanan. Layanan konseling kelompok dapat menjadi sarana integratif yang membantu siswa mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan sosial, sekaligus memperkuat aspek religiusitas dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan November 2024 di SMPN 2 Padang Panjang, ditemukan bahwa peserta didik kelas VIII mengalami berbagai permasalahan yang menghambat keberhasilan proses pembelajaran. Salah satu permasalahan utama yang teridentifikasi adalah tingginya tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hal ini ditunjukkan melalui perilaku siswa yang tampak gelisah, sulit berkonsentrasi saat belajar, menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap hasil ujian, serta mengalami gejala fisik seperti berkeringat dan detak jantung yang meningkat. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut gagal, serta kecenderungan

menghindari mata pelajaran yang dianggap sulit. Kondisi ini semakin diperparah dengan kebiasaan siswa membandingkan diri dengan teman sekelas, yang justru menambah tekanan dan kecemasan menjelang ujian..

Temuan tersebut diperkuat melalui hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMPN 2 Padang Panjang, Ibu Mellia Dista, S.Pd., pada bulan November 2024. Guru BK menyatakan bahwa kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian berdampak pada hasil belajar peserta didik yang belum optimal. Kecemasan tersebut mengganggu konsentrasi siswa saat mengerjakan ujian sehingga mereka tidak mampu menampilkan kemampuan terbaiknya. Selain itu, data hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang dibagikan kepada siswa kelas VIII menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan pada kategori sedang hingga tinggi, sebagaimana ditunjukkan pada beberapa item pernyataan berikut.

Tabel 1. 1 Item Pernyataan AKPD

Pernyataan	Kriteria
Saya merasa takut saat mendengar kata ujian	Sedang
Saya belum tahu cara mengendalikan emosi	Sedang
Saya merasa tidak percaya diri dengan persiapan saya ketika mau ujian	Sedang
Saya sulit berkonsentrasi saat ujian berlangsung	Tinggi
Saya tidak bisa tenang dan fokus saat menghadapi soal sulit	Tinggi

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian meliputi kurangnya persiapan belajar, pola tidur yang tidak teratur, ekspektasi yang berlebihan dari diri sendiri maupun orang tua, serta pengalaman negatif pada ujian sebelumnya. Berdasarkan data observasi, wawancara, dan hasil AKPD tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan permasalahan nyata yang dialami oleh sebagian besar siswa kelas IX SMPN 2 Padang Panjang dan memerlukan penanganan yang tepat.

Berbagai penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa layanan konseling kelompok merupakan salah satu intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Penelitian yang dilakukan oleh Chitra (2019) menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa secara signifikan, yang ditunjukkan melalui perbedaan hasil pre-test dan post-test dengan nilai $p < 0,05$. Demikian pula penelitian Harisa (2021) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa interaksi kelompok, dukungan emosional, serta proses berbagi pengalaman dalam konseling kelompok dapat membantu siswa mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada konteks, karakteristik peserta didik, dan kondisi lingkungan sekolah yang berbeda. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji penerapan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas IX SMPN 2 Padang Panjang berdasarkan kondisi empiris yang diperoleh melalui observasi lapangan, wawancara dengan guru BK, serta hasil AKPD. Oleh karena itu, terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut guna mengetahui efektivitas penerapan konseling kelompok dalam

konteks tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Padang Panjang.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi antara lain:

1. Adanya siswa sangat cemas dalam menghadapi ujian.
2. Siswa tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan.
3. Kurangnya percaya diri siswa saat menjawab soal ujian.
4. Kecemasan siswa berdampak negatif pada konsentrasi selama ujian.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, maka di batasi permasalahan penelitian ini, yaitu:

1. Tingkat kecemasan siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok.
2. Tingkat kecemasan siswa sesudah dilakukan konseling kelompok.
3. Perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Konseling Kelompok dapat Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX SMPN 2 Padang Panjang”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sesudah dilakukan konseling kelompok.
3. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Dapat memperkaya pemahaman tentang teori kecemasan dalam konteks pendidikan, khususnya bagaimana kecemasan mempengaruhi performa akademik siswa.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan model konseling kelompok yang efektif untuk mengatasi kecemasan siswa, serta menambah literatur tentang teknik-teknik konseling yang dapat diterapkan di sekolah.
2. Praktis
 - a. Siswa dapat mengurangi kecemasan siswa diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi dan performa akademik mereka selama ujian.
 - b. Peneliti dapat menambah wawasan mengenai cara menangani kasus kecemasan, panik dan melatih menjadi konselor yang professional dengan menerapkan ilmu dan pendekatan konseling yang sesuai dengan kondisi permasalahan konseli yang ada.

G. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yaitu:

1. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah siswa (dalam hal ini sebanyak 10 siswa kelas IX SMPN 2 Padang Panjang) dalam bentuk kegiatan kelompok terstruktur yang dipandu oleh guru

BK/peneliti. Layanan ini dilakukan dalam beberapa sesi yang dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi, memahami, dan mengelola kecemasan mereka secara efektif. Dalam konteks penelitian ini, layanan konseling kelompok diberikan dengan pendekatan preventif dan menggunakan teknik diskusi, refleksi diri, dan latihan relaksasi. Pelaksanaan layanan ini diukur melalui keikutsertaan siswa dalam sesi konseling dan hasil evaluasi setelah mengikuti program.

2. Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan takut, gugup, tidak tenang, dan khawatir yang berlebihan yang dialami siswa saat menjelang atau menghadapi ujian. Dalam penelitian ini, kecemasan diukur menggunakan angket yang disusun berdasarkan tiga indikator, yaitu:

- a. Aspek Fisik: gejala seperti jantung berdebar, berkeringat, sulit tidur, sakit perut.
- b. Aspek Kognitif: pikiran negatif terhadap hasil ujian, sulit fokus, gaga
- c. Aspek Emosional: gugup, panik, rendah diri, tidak percaya diri.