

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ujian merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran siswa di sekolah. Setiap siswa, khususnya di tingkat Madrasah Aliyah Negeri (MAN), menghadapi berbagai jenis ujian mulai dari ulangan harian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, hingga ujian akhir yang menentukan kelulusan mereka. Ujian tidak hanya berfungsi sebagai alat evaluasi pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran, tetapi juga menjadi penentu kelanjutan pendidikan dan masa depan akademik mereka (Rahmatullah & Inanna, 2021). Namun demikian, proses menghadapi ujian seringkali menimbulkan berbagai reaksi psikologis yang kompleks pada siswa, terutama siswa kelas XI yang berada pada fase kritis dalam perjalanan pendidikan menengah atas mereka.

Siswa kelas XI MAN berada pada posisi yang cukup menantang dalam perjalanan pendidikan mereka. Mereka telah melewati masa adaptasi di kelas X dan sedang mempersiapkan diri menuju kelas XII yang akan diakhiri dengan ujian-ujian penentu kelulusan. Pada fase ini, siswa mengalami tekanan akademik yang semakin meningkat karena materi pembelajaran yang semakin kompleks, tuntutan prestasi yang lebih tinggi, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial mereka (Putri & Arief, 2020). Kondisi ini mengharuskan siswa memiliki sikap positif dalam menghadapi ujian agar dapat mengelola tekanan dengan baik dan mencapai hasil optimal dalam pembelajaran mereka.

Sikap positif dalam menghadapi ujian merupakan aspek psikologis yang sangat penting bagi keberhasilan akademik siswa. Sikap positif mencakup keyakinan diri akan kemampuan sendiri, motivasi untuk belajar dengan sungguh-sungguh, pandangan optimis terhadap hasil ujian, serta kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan ketakutan (Komalasari et al., 2021). Siswa yang memiliki sikap positif terhadap ujian cenderung memiliki performa akademik yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, dan kesejahteraan psikologis yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang memiliki sikap negatif terhadap ujian. Oleh karena itu, pembentukan dan penguatan sikap positif dalam menghadapi ujian menjadi salah satu fokus penting dalam bimbingan dan konseling di sekolah.

Kecemasan menghadapi ujian atau *test anxiety* telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan global. Penelitian yang dilakukan oleh Putwain et al. (2021) menunjukkan bahwa sekitar 25-40% siswa mengalami kecemasan ujian pada tingkat yang signifikan, dan kondisi ini dapat mengganggu kemampuan kognitif mereka selama ujian berlangsung. Kecemasan ujian tidak hanya mempengaruhi performa akademik, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan mental jangka panjang siswa jika tidak ditangani dengan tepat. Di Indonesia, fenomena kecemasan ujian juga menjadi isu yang relevan, terutama dengan sistem pendidikan yang masih sangat menekankan pada hasil ujian sebagai indikator utama keberhasilan belajar.

Maslow (1943) dalam teorinya mengenai hierarki kebutuhan menyatakan bahwa seseorang akan termotivasi untuk belajar jika kebutuhan

dasarnya terpenuhi, termasuk kebutuhan akan rasa aman dan penghargaan. Dalam konteks ini, layanan bimbingan klasikal dapat membantu menciptakan suasana yang mendukung pemenuhan kebutuhan psikologis tersebut.

Sementara itu, Carl Rogers (1961) mengemukakan bahwa dalam proses pendidikan, pendekatan yang berpusat pada siswa (*student-centered*) dapat meningkatkan motivasi internal. Bimbingan klasikal yang *interaktif* dan *komunikatif* dapat memberikan ruang bagi siswa untuk menyuarakan perasaannya dan membangun kesadaran diri secara positif.

Menurut Winkel (2005), motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa untuk melakukan aktivitas belajar. Jika motivasi ini melemah, maka muncullah gejala malas belajar. Oleh karena itu, penting bagi guru BK untuk memberikan materi yang menumbuhkan kembali semangat belajar siswa melalui layanan klasikal.

Selain faktor internal, faktor lingkungan seperti dukungan teman sebaya dan keluarga juga dibahas dalam sesi klasikal. Guru BK mengajak siswa untuk mengevaluasi lingkungan belajar mereka dan mencari cara membangun dukungan sosial yang positif. Siswa mulai menyadari bahwa memiliki teman belajar dan dukungan keluarga dapat membantu mengurangi rasa malas belajar. Ini mendukung teori dari Santrock (2017) yang menyatakan bahwa pada masa remaja, dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap motivasi dan identitas diri.

Corey (2017) juga menjadi rujukan dalam pelaksanaan layanan. Dalam sesi tertentu, guru BK membimbing siswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan rasa malas, seperti "saya tidak bisa belajar" atau "belajar itu membosankan", kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan logis seperti "saya bisa belajar lebih baik jika saya berusaha" atau "belajar akan membantu saya mencapai cita-cita".

Dampak negatif dari sikap negatif terhadap ujian sangat luas dan multidimensional. Secara kognitif, siswa yang cemas dan pesimis cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat informasi, memproses pertanyaan dengan baik, dan membuat keputusan yang tepat selama ujian (Cassady & Finch, 2020). Secara emosional, mereka mengalami distress psikologis yang dapat mempengaruhi *mood*, motivasi belajar, dan bahkan hubungan sosial dengan teman sebaya. Secara perilaku, sikap negatif terhadap ujian dapat memicu perilaku menghindar, ketergantungan pada metode belajar yang tidak efektif, hingga tindakan tidak jujur seperti menyontek (Widodo & Pratitis, 2022). Oleh karena itu, intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan sikap positif dalam menghadapi ujian menjadi sangat penting dan mendesak untuk dilakukan.

Menurut Winkel (2007), kecemasan dalam menghadapi ujian dapat disebabkan oleh kurangnya kesiapan mental, rendahnya kepercayaan diri, serta pengalaman negatif sebelumnya.

Menurut Prayitno (2004), bimbingan klasikal merupakan layanan dasar dalam program BK yang diberikan secara langsung kepada seluruh siswa dalam setting kelas untuk membantu perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier siswa. Melalui layanan ini, guru BK dapat memberikan materi terkait manajemen stres, teknik belajar efektif, serta strategi menghadapi ujian dengan baik. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal memiliki potensi besar dalam membantu meningkatkan sikap positif siswa terhadap ujian.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh berbagai peneliti menunjukkan bahwa intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan klasikal, efektif dalam meningkatkan sikap positif siswa. Misalnya, penelitian oleh (Tohirin 2013) menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat membantu siswa memahami diri dan mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal memiliki peran strategis dalam mengatasi permasalahan sikap negatif siswa terhadap ujian.

Lebih lanjut, dalam konteks kurikulum dan sistem pendidikan di Indonesia, guru BK dituntut untuk mampu memberikan layanan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan developmental. Artinya, layanan BK harus mampu mencegah munculnya masalah serta mengembangkan potensi siswa secara optimal. Dalam hal ini, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal menjadi salah satu strategi yang relevan dan efektif untuk membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan sikap yang positif.

Jadwal pelaksanaan bimbingan klasikal oleh guru BK di Man 2 Pesisir Selatan biasanya menyesuaikan jam guru lainnya, karena tidak adanya jam untuk Bimbingan dan Konseling, jadi guru BK mengambil jam kosong atau saat guru lain tidak mengajar di kelas XI.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK MAN 2 Pesisir Selatan, diperoleh informasi bahwa upaya guru BK dalam membantu siswa menghadapi ujian telah berjalan dengan sangat baik. Melalui pelaksanaan bimbingan klasikal yang sistematis, guru BK berhasil menanamkan sikap positif pada diri siswa. Fenomena kecemasan, kurang percaya diri, maupun perilaku menghindari ujian yang dulu sering ditemukan, kini telah teratasi secara signifikan. Hasil dari layanan bimbingan klasikal ini menunjukkan capaian yang sangat memuaskan, guru BK sukses membekali siswa dengan strategi regulasi emosi dan kesiapan mental, sehingga kini siswa mampu menghadapi momentum ujian dengan rasa optimis, tenang, serta motivasi berprestasi yang tinggi.

Selain itu, capaian tersebut tidak terlepas dari komitmen guru BK yang terus mendampingi siswa secara berkesinambungan. Pendampingan ini tidak berhenti pada penyampaian materi di kelas saja, melainkan dilanjutkan dengan mengamati dan mengevaluasi perubahan sikap siswa dari satu waktu ke waktu berikutnya. Strategi bimbingan klasikal pun terus disesuaikan mengikuti kebutuhan dan karakter masing-masing siswa, agar layanan yang diberikan benar-benar dapat diterapkan dalam kondisi nyata. Kerja sama yang terjalin antara guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah turut memperkuat proses ini,

sehingga sikap positif siswa dalam menghadapi ujian dapat tumbuh dan tertanam dengan lebih kuat. Kondisi ini memperlihatkan bahwa peran guru BK di MAN 2 Pesisir Selatan bukan sekadar tindakan situasional, tetapi telah menjadi bagian yang menyatu dengan upaya menyeluruh dalam membentuk kesiapan mental dan emosional siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bidang studi, Ibu VN, pada hari Senin, 25 Mei 2026, diperoleh informasi bahwa:

Siswa yang sebelumnya sering menyatakan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, seperti mengatakan tidak mampu mengerjakan soal, kini lebih berani mengerjakan ujian secara mandiri tanpa bergantung pada teman. Selain itu, gejala kecemasan fisik yang dahulu cukup menonjol seperti tangan gemetar, wajah pucat, serta keluhan sakit perut atau pusing menjelang ujian juga tampak berkurang pada siswa-siswa tersebut. Beliau menambahkan bahwa siswa terlihat lebih tenang dan mampu berkonsentrasi dengan lebih baik selama proses ujian berlangsung.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu VN di atas diperoleh gambaran bahwa perubahan tersebut terlihat pada sebagian besar siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan bimbingan klasikal memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, meskipun belum menyeluruh pada semua siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa pada hari Senin, 25 Mei 2026, diperoleh informasi bahwa terdapat perubahan yang positif pada diri siswa dalam menghadapi ujian setelah mendapatkan bimbingan klasikal dari guru BK. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu siswa berinisial DF, yaitu siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan. Peneliti menanyakan

bagaimana perasaan ananda sebelum melaksanakan ujian setelah mengikuti bimbingan klasikal? Siswa tersebut menjawab:

"Setelah mengikuti bimbingan klasikal dari guru BK, saya jadi lebih bisa mengelola perasaan gugup dan cemas yang biasanya muncul sebelum ujian. Saya jadi tahu cara menenangkan pikiran ketika ada hal-hal di luar ujian yang terbayang, seperti masalah keluarga atau ekonomi, sehingga sekarang saya lebih bisa fokus saat menjawab soal. Rasa tidak percaya diri dan takut salah yang dulu sering saya rasakan juga sudah mulai berkurang, karena saya sudah punya cara untuk menenangkan diri sebelum dan saat ujian berlangsung."

Perubahan ini menunjukkan bahwa bimbingan klasikal yang diberikan oleh guru BK memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi ujian. Rasa gugup dan khawatir yang sebelumnya cukup mengganggu konsentrasi siswa kini dapat dikelola dengan lebih baik. Selain itu, semangat dan motivasi siswa untuk memperoleh hasil yang baik semakin meningkat, didukung oleh persiapan belajar yang matang, doa, serta dukungan dari keluarga dan teman. Hal tersebut menjadi faktor penguat yang membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi ujian setelah memperoleh layanan bimbingan klasikal.

Melalui pelaksanaan bimbingan klasikal dengan materi yang berkaitan dengan persiapan menghadapi ujian, manajemen belajar, peningkatan motivasi serta pengelolaan kecemasan, guru BK dapat membantu siswa lebih tenang dan percaya diri serta memiliki pandangan positif dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan klasikal yang dilakukan guru BK telah dapat meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai "Pelaksanaan Bimbingan Klasikal untuk Membantu Meningkatkan

Sikap Positif dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan masih menunjukkan sikap negatif dalam menghadapi ujian, seperti kecemasan berlebihan, rasa takut gagal, dan kurangnya kepercayaan diri.
2. Beberapa siswa kelas XI cenderung mengalami stres akademik yang tidak tertangani, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi dan konsentrasi belajar.
3. Pemahaman siswa terhadap pentingnya sikap positif dalam menghadapi ujian masih rendah; siswa lebih terfokus pada penguasaan materi tanpa memperhatikan aspek afektif.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas , maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan?.

D. Fokus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka yang menjadi batasan masalah penelitian ini adalah:

1. Perencanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.
2. Pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.
3. Evaluasi dan hasil pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah diatas maka yang menjadi tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mendeskripsikan perencanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.
3. Untuk mengetahui evaluasi dan hasil pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif siswa menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

- a. Siswa, membantu siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan mengembangkan sikap positif dalam menghadapi ujian sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri saat ujian.
- b. Guru BK/Konselor, memberikan referensi tentang pelaksanaan bimbingan klasikal yang efektif untuk mengatasi permasalahan sikap negatif siswa terhadap ujian.
- c. Sekolah, memberikan masukan kepada pihak sekolah dalam mengoptimalkan program bimbingan dan konseling, khususnya dalam mempersiapkan mental siswa menghadapi ujian.
- d. Peneliti, menambah wawasan dan pengalaman langsung dalam menerapkan bimbingan klasikal serta mengembangkan kemampuan penelitian di bidang bimbingan dan konseling.
- e. Peneliti selanjutnya, menjadi referensi dan bahan kajian untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan bimbingan klasikal dan sikap siswa menghadapi ujian.

G. Definisi Operasional

1. Bimbingan klasikal

layanan yang membantu guru BK untuk mencegah terjadinya masalah yang secara khusus diarahkan pada proses yang lebih aktif. Kondisi psikologis siswa yang ditandai dengan: keyakinan diri akan kemampuan mengerjakan ujian, pandangan optimis terhadap hasil ujian, kesiapan mental dan emosional yang baik, mampu mengelola kecemasan ujian, dan motivasi belajar yang tinggi. Sikap ini diukur menggunakan skala sikap atau angket dengan indikator-indikator tersebut.

2. Siswa Kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan

Peserta didik yang terdaftar secara resmi pada tingkat kelas XI (sebelas) di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pesisir Selatan, yang mengalami sikap negatif atau kecemasan berlebihan dalam menghadapi ujian.

UIN IMAM BONJOL
PADANG