

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dalam pembangunan. Proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Pembangunan diarahkan dan bertujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk menunjang pembangunan tersebut maka diperlukan peningkatan pendidikan nasional yang merata dan bermutu. Dengan tujuan untuk memperbaiki mutu pendidikan, pemerintah melalui Menteri Pendidikan Nasional mengeluarkan Keputusan No. 153/U/2003 tentang Ujian Akhir Nasional, salah satu isinya mengenai minimal nilai kelulusan.<sup>1</sup>

Pasal 27 Undang-Undang Dasar 1945 mengatakan bahwa tiap warga Negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan. Di lain pihak disebutkan pula bahwa seluruh warga Negara mempunyai kedudukan yang sama dalam bidang hukum dan pemerintahan dan wajib menjunjung hukum dan pemerintahan itu dengan baik tanpa ada kecualinya. Oleh karena itu, pendidikan seharusnya dapat memberikan sumbangan yang berarti dalam mewujudkan cita-cita yang terkandung dalam pasal tersebut. Di dalam Undang-Undang organik yang menegaskan cita-cita pendidikan seperti dikehendaki Undang-Undang Dasar 1945, yaitu UU No. 2/1989, disebutkan bahwa:

---

<sup>1</sup> Wisnawati Agustiar dan Yuli Asmi, *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII Sma Negeri "X" Jakarta Selatan*, Jurnal Psikologi, 2010, h. 1

Pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.<sup>2</sup>

Tujuan pendidikan pada akhirnya adalah pembentukan manusia yang utuh, maka proses pendidikan harus dapat membantu siswa mencapai kematangan emosional dan sosial, sebagai individu dan anggota masyarakat selain mengembangkan kemampuan intelektualnya. Bimbingan dan konseling menangani masalah-masalah atau hal-hal diluar bidang garapan pengajaran, tetapi secara tidak langsung menunjang tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran di sekolah itu. Kegiatan ini dilakukan melalui layanan secara khusus terhadap semua siswa agar dapat mengembangkan dan memanfaatkan kemampuannya secara penuh.<sup>3</sup>

Penilaian hasil belajar oleh pemerintah dilakukan dalam bentuk ujian nasional (UN) untuk menilai pencapaian kompetensi peserta didik secara nasional pada mata pelajaran tertentu. penilaian tersebut meliputi:

1. Penilaian hasil belajar oleh pemerintah dilakukan dalam bentuk UN yang bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.
2. Ujian Nasional (UN) didukung oleh suatu sistem yang menjamin mutu dan kerahasiaan soal serta pelaksanaan yang aman, jujur, dan adil.
3. Dalam rangka penggunaan hasil UN untuk pemetaan mutu program dan/ atau satuan pendidikan pemerintah menganalisis dan membuat peta daya serap berdasarkan hasil UN dan menyampaikan ke pihak yang berkepentingan.

---

<sup>2</sup> Soetjipto & Rafli Kosasi, *Profesi Keguruan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 59

<sup>3</sup> *Ibid*, h. 64

4. Hasil Ujian Nasional menjadi salah satu pertimbangan dalam pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.
5. Hasil UN digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam menentukan kelulusan peserta didik pada seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.
6. Hasil UN digunakan sebagai salah satu penentu kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan yang kriteria kelulusannya ditetapkan setiap tahun oleh Menteri berdasarkan rekomendasi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP).<sup>4</sup>

Ujian Nasional (UN) merupakan syarat bagi siswa untuk menentukan kelulusan dan dapat melanjutkan ke jenjang yang selanjutnya, akan tetapi bagi kebanyakan siswa Ujian Nasional merupakan beban dan kewajiban yang harus dilakukan, karena menyangkut kelulusan mereka. Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Menurut sebagian siswa, Ujian Nasional adalah proses biasa yang wajib dilalui oleh siswa kelas XII, namun bagi sebagian yang lain Ujian Nasional bisa menjadi momok yang terus menghantui dan menjadi mimpi buruk. Kecemasan muncul karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam Ujian Nasional. Sejumlah resiko yang harus ditanggung siswa bila gagal dalam Ujian Nasional antara lain rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulangan dan tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.<sup>5</sup> Dalam menghadapi Ujian Nasional biasanya siswa akan mengalami suatu kecemasan dan ketakutan yang luar biasa. Takut akan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi, karena Ujian Nasional merupakan penentu kelulusan siswa.

---

<sup>4</sup> Iskandar, *Psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*, (Jakarta: Referensi, 2012), h. 243

<sup>5</sup> Ekka Nur Maisaroh dan Falasifatul Falah, *Religiusitas dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) pada Siswa Madrasah Aliyah*, pdf, h. 78-79

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk dengan tenang, tidak dapat bersantai; hiperaktivitas (pusing, jantung yang berdetak cepat, dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.<sup>6</sup>

Dalam konteks konseling, Al-Qur'an menyebutkan adanya pribadi malasui di antaranya adalah QS. Al-Baqarah/2: 10

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ط

Manusia tidak menyadari apa yang telah diderita sementara ia sendiri tidak tahu tentang apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sendiri.<sup>7</sup> Maksudnya adalah penyakit dalam hati yaitu suatu keraguan bukan penyakit pada tubuh. Keraguan itua akan menjadi suatu kecemasan yang muncul pada hati manusia. Di sekolah MAN 2 Paringin terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi Ujian Nasional (UN).

Upaya konselor saat mengetahui adanya kecemasan yang di alami siswa saat akan menghadapi Ujian Nasional adalah, memberikan Bimbingan Konseling. Bimbingan dan Konseling pada dasarnya merupakan dua aktivitas yang berbeda. Bimbingan mengacu pada proses pendampingan terhadap peserta didik untuk mencapai perkembangan secara optimal, baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Sementara, konseling merupakan peroses pemberian bantuan dalam

---

<sup>6</sup> Laura A. King, *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiasi Buku 2*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), h. 301

<sup>7</sup> Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 154

bentuk pemecahan problematika yang dihadapi peserta didik melalui proses interaksi secara profesional.<sup>8</sup> Firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Asr/103: 3

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya saling nasihat-menasihati seperti halnya firman Allah di atas. Di sekolah konselor bisa memberikan layanan informasi dimana pada saat pemberian layanan informasi tentang Ujian Nasional siswa akan lebih mengetahui bagaimana pelaksanaan Ujian Nasional nantinya, tentang motivasi agar siswa tidak terlalu tertekan dan tidak mengalami kecemasan.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat dilaksanakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi kecemasan yaitu konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), terapi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berpikir klien yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan klien dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Beberapa hasil penelitian tentang *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT dalam mengatasi kecemasan seperti pada penelitian “Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian” oleh Esty Rokhyani. Peneliti dapat

---

<sup>8</sup> Muhammad Irham & Novan Ardy Wiyani, *Bimbingan & Konseling Teori dan Aplikasi di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), h. 67-68

menyimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu mengurangi dan mengatasi kecemasan pada seseorang.

Penjelasan di atas maka peneliti ingin membantu siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi Ujian Nasional dengan memberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Peneliti menggunakan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teori ABC.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif digunakan dalam konseling untuk mengatasi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah, Untuk mengetahui bagaimana efektifitas teori *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) digunakan untuk mengatasi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.

## **D. Signifikan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat dalam dua kerangka berikut:

1. Signifikan Secara Teoritis

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan khusus tentang keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional
- b. Untuk memberikan pemahaman dasar dalam menghadapi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN).

## 2. Signifikan Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis tentang kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN).
- b. Bagi para guru, sebagai bahan informasi dan masukan dalam keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.
- c. Bagi peneliti selanjutnya sebagai kajian ulang tentang keefektifan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.
- d. Bagi Guru BK, sebagai pegangan untuk menangani kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN).

Selain penelitian ini berguna bagi peneliti dan praktisi, diharapkan dapat menghasilkan sebuah pendekatan/strategi dalam menangani kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional, guna memperkaya hasanah keilmuan.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>9</sup>

Hipotesis yang digunakan oleh peneliti adalah:

1.  $H_a$ : Ada keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN).
2.  $H_o$  : Tidak ada keefektifan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

### **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian yang dapat dirumuskan oleh penulis antara lain:

1. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk mengatasi kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional (UN) merupakan konseling yang membantu individu untuk mengembalikan pemikirannya yang awalnya irasional menjadi rasional menggunakan teori ABCDEF.
2. Ujian Nasional merupakan penilaian hasil belajar oleh pemerintah sebagai syarat untuk melanjutkan ke jenjang selanjutnya. Maka setelah siswa

---

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 110



menempuh pendidikan selama 3 tahun siswa wajib mengikuti Ujian Nasional.

3. Kecemasan merupakan adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan, sama halnya saat siswa menghadapi Ujian Nasional, mereka akan merasa cemas karena cemas hasilnya tidak sesuai dengan yang diinginkan, seperti tidak lulus, maka muncul perasaan cemas yang cukup mengganggu mereka dalam menghadapi Ujian Nasional, belajar siswa juga akan terhambat dengan adanya perasaan cemas yang siswa alami.

### **G. Definisi Operasional**

Untuk lebih jelas dan menghindari kesalahpahaman serta kekeliruan mengenai judul penelitian, maka penulis memberikan penjelasan dan penegasan beberapa istilah dalam lingkup pembahasan yang erat kaitannya dengan penulisan skripsi sebagai berikut:

#### **1. Keefektifan**

Efektif adalah adanya efek atau akibatnya, pengaruhnya. Sedangkan keefektifan adalah keadaan berpengaruh, kemandirian, keberhasilan tentang usaha dan tindakan.<sup>10</sup> Jadi yang dimaksud penulis disini adalah perubahan yang terjadi pada siswa.

---

<sup>10</sup> <http://kbbi.web.id/efektif.html>. Di akses Minggu, 16 Juli 2017

## 2. *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada ketertarikan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dikembangkan oleh Albert Ellis melalui beberapa tahapan. Pandangan dasar pendekatan ini tentang manusia adalah bahwa individu memiliki tendensi untuk berpikir irasional yang salah satunya didapat melalui belajar sosial. Di samping itu, individu juga memiliki kapasitas untuk belajar kembali untuk berpikir rasional.<sup>11</sup>

Jadi yang dimaksud penulis konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) disini adalah untuk mengembalikan pemikiran siswa yang irasional menjadi rasional, dengan teori ABC. A (*Antecedent event*) adalah suatu peristiwa yang terjadi yaitu Ujian Nasional, B (*Belief*) adalah keyakinan pada diri yaitu takut gagal, C (*Consequence*) adalah kensekuensi emosi dan perilaku individu yaitu muncul kecemasan, D (*Dispute*) melawan keyakinan irrasional, E (*Effective new philosophy of life*) filosofi hidup yang baru dan efektif), F (*new Feeling*) perasaan yang baru.

## 3. Kecemasan Siswa

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat

---

<sup>11</sup> Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), h. 201

dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.<sup>12</sup>

Jadi yang dimaksud penulis dengan kecemasan disini adalah perasaan siswa yang takut, dan tegang akan menghadapi Ujian Nasional (UN).

#### 4. Ujian Nasional (UN)

Ujian Nasional adalah untuk menilai pencapaian kompetensi peserta didik secara nasional pada mata pelajaran tertentu.<sup>13</sup> Jadi, Ujian Nasional menurut penulis adalah hal yang wajib dilakukan dan dilaksanakan oleh murid-murid kelas XII untuk menentukan kejenjang selanjutnya.

### H. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan judul yang diangkat yaitu “Keefektifan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di MAN 2 Paringin” peneliti akan mengkaji terhadap beberapa penelitian yang relevan terhadap penelitian yang akan dilakukan.

Pada penelitian sebelumnya sudah ada yang menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani permasalahan yaitu “Efektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Jumeneg,

---

<sup>12</sup> *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri "X" Jakarta Selatan*, h. 1

<sup>13</sup> Iskandar, *psikologi Pendidikan (Sebuah Orientasi Baru)*, (Jakarta: Referensi, 2012), h. 243.

Sumberadi, Mlati, Sleman” hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecanduan *Game Online*.<sup>14</sup>

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan judul peneliti yaitu penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian” desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan model *Pretest-Posttest Control Group Design*, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling rasional emotif dengan teknik relaksasi efektif membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi Ujian atau tes dari kategori tinggi menjadi kategori sedang bawah. Serta terbukti pula menurunkan skor kecemasan menghadapi ujian atau tes pada subyek kelompok eksperimen secara signifikan.<sup>15</sup>

Berkaitan dengan hal di atas permasalahan yang akan penulis angkat dalam penelitian ini adalah lebih menitikberatkan pada Keefektifan Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional menggunakan teori ABC. Dengan demikian, terdapat pokok permasalahan yang berbeda antara penelitian yang telah penulis kemukakan di atas dengan persoalan yang akan penulis teliti.

---

<sup>14</sup>Fitriatun Solikhah, “Efektifitas Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Jumeneg, Sumberadi, Mlati, Sleman” (Skripsi tidak diterbitkan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016).

<sup>15</sup> Esty Rokhyani, “Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian”

## I. Sistematika Penulisan

Penulis memberikan sistematika yang berfungsi sebagai pedoman penyusunan laporan penelitian sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, anggapan dasar, hipotesis penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teoritis, yang berisikan tentang pengertian kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, tipe kecemasan, pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), tahap konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.

Bab III Metode Penelitian yang berisikan jenis dan pendekatan penelitian, populasi dan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV Laporan penelitian yang berisikan gambaran umum tentang lokasi penelitian, penyajian data dan analisis data.

Bab V Simpulan dan saran-saran.