

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Setiap individu dalam kehidupannya akan menghadapi permasalahan yang silih berganti, dan setiap individu tidak sama satu dengan yang lainnya, baik dalam sifat maupun kemampuannya. Ada individu yang sanggup menyelesaikan permasalahannya dengan mudah tanpa bantuan dari pihak lain, tapi tidak sedikit individu yang tidak mampu menyelesaikan permasalahannya jika tidak dibantu oleh pihak lain. Oleh karena itu bimbingan dan konseling sebagai kegiatan yang bidang keilmuannya bersumber pada kehidupan manusia sangat diperlukan guna membantu individu atau kelompok yang belum atau tidak bisa mengatasi masalahnya.

Salah satu permasalahan yang sering kali mengganggu dalam kehidupan individu adalah kecemasan. Secara umum, setiap individu akan memiliki rasa cemas. Rasa cemas tersebut dirasakan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Sebaliknya, pada tingkat kecemasan yang tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal-hal kecil dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang belum tentu diketahui alasannya. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005: 51). Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal.

Kecemasan merupakan suatu permasalahan yang sering kali terjadi dalam dunia pendidikan dan dialami oleh peserta didik di berbagai tingkatan pendidikan, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa menghadapi banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dijalankan dalam kesehariannya. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan,

makalah maupun ujian yang merupakan salah satu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilakukan secara rutin. Berbagai hal dan situasi juga dapat memengaruhi keberhasilan atau menghambat mahasiswa. Pada dasarnya prestasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: faktor internal (faktor dari dalam individu), yakni menyangkut keadaan atau kondisi jasmani dan rohani mahasiswa, serta faktor eksternal (faktor dari luar individu), yakni kondisi lingkungan di luar individu.

Salah satu contoh faktor internal yang memengaruhi prestasi belajar adalah variabel-variabel kepribadian seperti kecemasan. Salah satu yang menjadi stresor dalam kehidupan mahasiswa adalah tuntutan dalam pendidikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik tetapi juga untuk memahami, mendalami, dan mampu mempraktikkan ilmu yang telah dipelajarinya. Perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada mahasiswa. Hal tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.

Dari berbagai kecemasan, salah satu yang seringkali menjadi kecemasan utama bagi mahasiswa adalah kecemasan dalam menghadapi ujian. Bagi beberapa mahasiswa ujian merupakan mimpi buruk yang menakutkan. Penelitian yang dilakukan oleh Sarason & Davidson (Zulkarnain, 2009) menemukan mahasiswa yang mempunyai kecemasan tinggi cenderung mendapat skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas.

Hasil penelitian Aristana (Sukmana, 2013) tentang tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 sebelum menghadapi ujian tengah semester di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menemukan bahwa dari 80 orang responden, 39 di antaranya (48,8%) mengalami kecemasan ringan.

Hasil wawancara terhadap 15 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2011/2012, menunjukkan mereka mengalami perasaan cemas ketika menghadapi ujian, khususnya pada mata kuliah yang dianggap sulit, pada mata kuliah yang

dosen pengampunya dipandang sebagai dosen “*killer*”, atau pada ujian yang sikap pengawasnya galak atau kurang bersahabat. Gejala kecemasan yang dialami adalah jantung berdebar-debar, telapak tangan dingin, berkeringat dingin ketika mengerjakan soal, dan merasa takut tidak bisa mengerjakan soal ujian tersebut.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara dengan beberapa orang dosen menunjukkan bahwa meskipun tidak banyak, tapi hampir pada setiap kelas masih ada beberapa mahasiswa yang tampak cemas ketika menghadapi situasi ujian.

Berdasarkan studi temuan di lapangan, ditemukan bahwa dari 110 Orang mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013 tidak ada yang mengalami kecemasan menghadapi ujian pada kategori tinggi. Namun sebanyak 30,09% diantaranya masih mengalami kecemasan menghadapi ujian pada kategori sedang, dan sebanyak 60,91% mengalami kecemasan menghadapi ujian pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa masih mengalami kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan pada kategori sedang bukanlah hal yang tidak perlu diperhatikan. Apabila dibiarkan dan tidak ditangani, kecemasan tersebut kemungkinan akan terus terjadi bahkan dapat meningkat.

Kecemasan dapat menghambat tujuan belajar yang ingin dicapai oleh mahasiswa. Kecemasan menghadapi ujian dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian, khususnya ujian akhir.

Secara umum dapat dilihat ciri-ciri peserta didik yang mengalami kecemasan saat ujian, yaitu: (1) Selalu merasa gelisah; (2) merasa panik mencari jawaban soal yang dianggap sulit; (3) berkeringat; (4) raut muka tegang; (5) mengeluarkan ekspresi mengerutkan kening atau tangan memegang dahi, seringkali disertai dengan menggeleng-gelengkan kepalanya; (6) Sering berkecamuk pemikiran yang irasional seperti ”Jangan-jangan nanti saya tidak

lulus..., jangan-jangan nanti nilai saya buruk...”. Pikiran-pikiran yang irasional dan kondisi tubuh serta pikiran yang kurang rileks seperti itu yang pada dasarnya menurunkan tingkat konsentrasi, sehingga peserta didik tidak dapat mencapai hasil yang optimal.

Pemikiran yang irasional tersebut muncul karena individu terlalu mempersepsikan sesuatu sulit untuk dikerjakan, menakutkan, dan lain-lain. Albert Ellis (Corey, 2005) mengatakan, manusia pada dasarnya memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri. Suatu kesanggupan yang unik dan nyata memungkinkan individu mampu berpikir, dan memutuskan sesuatu. Pada saat individu sadar dan paham akan tanggungjawab yang dipikulnya, maka saat itu pula individu akan berpikir, belajar dan termotivasi sehingga akhirnya mengubah pikiran yang bagi dirinya merugikan.

Terkait dengan masalah tersebut, konseling kognitif perilaku memandang, kecemasan merupakan salah satu perwujudan ketegangan tubuh dan pikiran, sehingga diperlukan suatu relaksasi untuk menciptakan kenyamanan fisik dan mental individu tersebut. Menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan suatu teknik khusus untuk membantu para peserta didik, dalam hal ini mahasiswa untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan kajian pustaka mengenai kecemasan dan beberapa teknik konseling, teknik konseling kognitif perilaku dipandang sebagai salah satu cara efektif dalam menangani kecemasan dalam menghadapi ujian. Selain itu, berdasarkan hasil praktik yang dilakukan oleh Oemarjoedi (2003) selama rentang waktu lima tahun sejak tahun 1997 sampai dengan tahun 2002 membuktikan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku dipandang sebagai salah satu pendekatan konseling yang ampuh untuk menangani permasalahan individu yang terkait dengan aspek emosi dan kognitif. Salah satu masalah yang dapat dituntaskan dengan menerapkan pendekatan ini adalah kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami para mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan tersebut, perlu diadakan penelitian mengenai efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian pustaka dan pra-penelitian ditemukan fakta bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi ujian dapat menimbulkan dampak negatif seperti stress, malas belajar, atau bahkan kegagalan akademik. Kecemasan dalam menghadapi ujian tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa pada saat pelaksanaan ujian saja, namun telah dirasakan beberapa hari sebelum pelaksanaan ujian tersebut, sehingga juga dapat berdampak luas terhadap berbagai aktifitas harian mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, terlihat urgensi bantuan secara sistemik terhadap permasalahan kecemasan mahasiswa tersebut. Pemberian layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu alternatif upaya bantuan yang dapat diberikan oleh dosen/konselor untuk mengatasi kecemasan tersebut. Melalui pendekatan konseling kognitif perilaku, mahasiswa dibimbing untuk belajar mengurangi atau menurunkan kecemasan dengan mengkondisikan pikiran dan perilakunya dengan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi kondisi tersebut.

Berdasarkan hal tersebut, maka permasalahan utama yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah seberapa efektifkah Konseling Kognitif Perilaku dalam mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian. Untuk menjawab permasalahan tersebut, peneliti merumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian pada mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013?
2. Apakah Konseling Kognitif Perilaku efektif untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian bertujuan untuk menghasilkan layanan konseling kognitif perilaku yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian. Adapun tujuan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut.

- a. Mereduksi kecemasan menghadapi ujian yang dialami mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013.
- b. Mendeskripsikan efektivitas pendekatan konseling kognitif perilaku untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa semester 2 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah Tahun Akademik 2012/2013.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak baik secara teoretis maupun praktis.

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran secara umum terhadap layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas akademik mahasiswa lulusannya.

- b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan akademik mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan prestasinya.

- c. Bagi program studi Bimbingan dan Konseling
Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang inovatif dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling.
- d. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan program bimbingan yang dapat membantu meningkatkan kualitas mahasiswa.