

PENGARUH MODEL KONSELING RUC (*RELATING-UNDERSTANDING-CHANGING*) TERHADAP *EXAMINATION ANXIETY* (KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN)

Farida Herna Astuti dan Ni Made Sulastri

(Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram)

Email: farida.herna@yahoo.co.id; adhelastr90@gmail.com

081803726037; 081805229096

Abstrak: Ujian merupakan kebijakan yang diberlakukan sekolah dan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menentukan standar mutu pendidikan. Hampir seluruh tenaga kependidikan sepakat akan perlunya ujian nasional untuk mengetahui keefektifan berbagai upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan atau tidak, dan ujian menjadi bagian tolak ukur keberhasilan seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Siswa - siswi saat ini terkadang mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tengah semester, ujian semester, tertulis, praktik, sampai ujian nasional yang paling membuat mereka cemas. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Tujuan Penelitian ini ingin mengetahui Pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik Purposive Random Sampling, sampel yang digunakan sejumlah 8 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan Metode angket sebagai metode pokok. Analisis data menggunakan metode t-test. Hasil Penelitian yaitu: Nilai t_{hitung} sebesar 2,531 dan nilai t_{table} pada taraf signifikansi 5% dengan $N=8$ sebesar 2,365. Dengan demikian nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t pada tabel ($2,531 > 2,365$) sehingga dapat disimpulkan “Signifikan”. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis Nol (H_0) di tolak dan Hipotesis alternatif (H_a) di terima. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) siswa kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Artinya hasil penelitian ini “*Signifikan*”.

Kata Kunci: *Relating Understanding Changing, Examination Anxiety*

PENDAHULUAN

Ujian merupakan kebijakan yang di berlakukan sekolah dan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menentukan standar mutu pendidikan. Kebijakan ini berkaitan dengan berbagai aspek yang dinamis, seperti budaya, kondisi sosial ekonomi, bahkan politik, serta ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang, sehingga akan selalu rentan terhadap perbedaan dan kontroversi sejalan dengan perkembangan masyarakat. Hampir seluruh tenaga kependidikan sepakat akan perlunya ujian untuk mengetahui keefektifan berbagai upaya yang

dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan. Siswa saat ini terkadang mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tengah semester, ujian semester, tertulis, praktik sampai ujian nasional yang paling mereka merasa cemas.

Kecemasan tersebut timbul, karena mereka merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujiannya kelak padahal mereka belum berusaha. Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan

pemikiran-pemikiran yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan. Kegagalan yang paling mereka pikirkan, padahal mereka sama sekali belum melakukan usaha. Terkadang seseorang yang sesungguhnya mempunyai otak yang cerdas dan kenyataan ini telah dibuktikan dengan nilai-nilai ujian sekolah yang dicapainya dalam pelajaran. Tetapi, saat ia mengikuti ujian ternyata ia mengalami kegagalan. Penyebabnya adalah goncangan mental yang dialaminya. Inilah bukti bahwa kecemasan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi siswa. Sehingga, kecemasan ini harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk.

Sehingga yang dimaksud dengan (dalam Wade dan Tavris, 2007: 330) adalah perasaan takut yang berlangsung terus menerus serta tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan dan meminum kopi terlalu banyak. Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 49) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi. Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Adapun indikator kecemasan antara lain : (1) Reaksi emosional, (2) Reaksi kognitif, dan (3) Reaksi Fisiologis.

Aktifitas yang dilakukan secara tidak maksimal dan kurang persiapan akan menimbulkan perasaan cemas dan takut yang kian menjadi. Melihat kondisi tersebut maka siswa perlu dan wajib untuk mempersiapkan dirinya sebelum menghadapi ujian. Persiapan dalam

menghadapi ujian tidak hanya sekedar persiapan secara materi soal saja, akan tetapi persiapan fisik dan psikis (mental) juga harus diperhatikan agar nantinya tidak banyak timbul permasalahan. Selain itu kesiapan orang tua atau wali murid dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anaknya juga dapat membantu kesiapan mental siswa, oleh karena itu harus ada kerjasama yang baik antara pihak sekolah dalam hal ini guru, orang tua atau wali siswa dan siswa itu sendiri. Adanya konseling Ketrampilan hidup dengan model konseling RUC diharapkan mampu membantu siswa mengembangkan keterampilan menolong diri atau self-helpingskills (Nelson-Jones, 1995: 413; 1997: 8).

Tingginya persaingan antar siswa dan ketidakmampuan siswa untuk fokus menimbulkan kecemasan dalam diri. Selanjutnya Nelson-Jones menjelaskan bahwa model konseling RUC didasarkan pada kerangka kerja teoritis pendidikan psikologis. Artinya, bahwa model konseling RUC menghargai pentingnya latihan dan fasilitasi (Nelson-Jones, 1997: 8). Sehingga mampu melatih siswa untuk mempersiapkan dirinya menghadapi ujian serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan. Dengan Konseling keterampilan hidup model RUC, akan menciptakan hubungan yang baik antara konselor dan klien yang dapat menimbulkan rasa nyaman bagi klien, sehingga kondisi tersebut siswa diharapkan mampu mendeskripsikan situasi yang dihadapi dengan lebih lengkap dan akurat sehingga konselor lebih mudah mengeksplorasi berbagai opsi untuk mencapai tujuan dan mengembangkan dan mengimplementasikan rencana tindakan untuk mengurangi atau menghilangkan kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan melalui pengembangan ketrampilan pikiran dan komunikasi atau

tindakan tertentu sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh klien (siswa).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA 6 Mataram pada tanggal 10 juni 2016 menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kecemasan seperti tegang, khawatir, gugup dan gelisah saat menghadapi ujian, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: Pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understand-Changing*) terhadap *Examination anxiety* (kecemasan menghadapi ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

PEMBAHASAN

Model Konseling RUC (dalam konseling keterampilan hidup) adalah pendekatan yang berpusat pada manusia (klien) yang bertujuan membantunya mengembangkan keterampilan menolong diri atau *self-helpingskills* (Nelson-Jones,1997: 8). Konseling RUC adalah konseling yang dinamai berdasarkan tugas utama untuk konselor dan klien (Nelson-Jones.2012:45). Berdasarkan pendapat diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling RUC adalah konseling yang dinamai berdasarkan tugas utama konselor dan klien yang berfokus pada mengubah keterampilan fikiran dan komunikasi serta tindakan klien yang buruk dalam menyelesaikan permasalahan spesifik yang dialami oleh klien.

Kecemasan (dalam Wade dan Tavis, 2007: 330) adalah perasaan takut yang berlangsung terus menerus serta tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan dan meminum kopi terlalu banyak. Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 49) berpendapat bahwa

kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan dan mengira bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan dan hal yang buruk akan terjadi di masa akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, karena gejala yang akan diteliti dibuat dengan di sengaja yakni Pengaruh model konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) terhadap *Examination anxiety* (kecemasan menghadapi ujian) siswa kelas XI SMA 6 Mataram Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pree test dan post test design* dimana dalam rancangan ini hanya terdapat satu kelompok subyek yaitu kelompok eksperimen sebagai kelompok yang dikenakan perlakuan (*Treatment*). Pertama-tama dilakukan pengukuran terhadap kelompok eksperimen, lalu dikenakan perlakuan (*Treatment*) berupa layanan.Konseling dengan model RUC dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan hasil *pree test* sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) dengan *post test* setelah diberikan perlakuan (*Treatment*).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA sebanyak 3 kelas dengan setiap kelas berjumlah 40 siswa di SMA 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Tehnik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik *Purposive Random Sampling*. Menurut Arifin, (2011: 221) *Purposive Random Sampling* adalah

suatu pengambilan sampel secara acak berdasarkan pada pertimbangan atau tujuan sampel, serta berdasarkan ciri atau sifat tertentu yang sudah diketahui sebelumnya. Adapun jumlah siswa kelas XI IA SMA 6 Mataram Tahun Pelajaran 2015/2016, adalah 90 siswa.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dalam penelitian ini yang sasaran penelitiannya lebih cocok menggunakan istilah subjek penelitian, karena data yang diperoleh dari observasi awal (*Pre test*), serta informasi dari guru BK SMA 6 Mataram ada 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang tinggi. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket, dimana angket penelitian ini bersifat tertutup artinya jawaban pertanyaan angket sudah disediakan, responden cukup memilih sesuai dengan keadaan atau yang dirasakannya dan setiap angket akan diberikan tiga alternatif penilaian“ untuk item positif jawabann “a” diberikan skor 3 (tiga) jawaban option “b” diberikan skor 2 (dua) dan option “c” diberikan skor 1 (satu) (Mardalis,2014: 88)

Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket (*Quesioner*), observasi dan dokumentasi. Terkait dengan penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah analisis data *t-test independen* dengan rumus pendek (*shot method*). (Sugiyono, 2000: 138). Adapun analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan *traitment* Konseling Realita terhadap 7 orang siswa yang mempunyai rasa cemastinggi selanjutnya pemberian angket *post-test*, untuk melihat ada tidaknya Pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap

Examination Anxiety (Kecemasan Menghadapi Ujian) siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Adapun hasil rekapitulasi nilai angket *post-test* 8 orang siswa.

Analisis *t-test* dilakukan untuk mengetahui Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap Examination Anxiety (Kecemasan Menghadapi Ujian) siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017 dan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Untuk keperluan perhitungan analisis statistik, maka hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan pada bab II yang berbunyi: Ada Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap Examination Anxiety (Kecemasan Menghadapi Ujian) siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017, maka dalam hipotesis nihil (H_0) sehingga berbunyi : Tidak Ada Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) Terhadap Examination Anxiety (Kecemasan Menghadapi Ujian) siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

Untuk menguji nilai *t test* hasil penelitian derajat kebebasan dan taraf signifikan. pada penelitian ini besarnya dn adalah $(N-1)$ yakni $8-1=7$. Dalam tabel nilai t berdasarkan taraf signifikansi 5% menunjukkan bilangan 2,365 sedangkan nilai t hitung sebesar 2,531. Dengan demikian ni t-hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t tabel yakni $2,531 > 2,365$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “*Signifikan*”. Berarti ada pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) terhadap Examination Anxiety (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

Berdasarkan dari hasil uji *t-test* menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 2,531 maka berdasarkan taraf signifikan 5% dan $db = 7$ ternyata besarnya angka batas penolakan hipotesis nihil yang dinyatakan dalam tabel distribusi *t* adalah 2,365. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} ($2,531 > 2,365$), Karena t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{tabel} , maka Ada pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017 “*Siginifikan*”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang di gunakan adalah metode statistik dengan menggunakan rumus *t-test* ($t_{hitung} 2,531 > t_{tabel} 2,365$) dengan taraf signifikan 5% yang menolak hipotesis nihil (H_0), berarti hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: Ada pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017 “*Siginifikan*”.

Model Konseling RUC (dalam konseling keterampilan hidup) adalah pendekatan yang berpusat pada manusia (klien) yang bertujuan membantu dalam mengembangkan keterampilan menolong diri *self-helpingskills* (Nelson-Jones, 1997:8). Pendekatan ini menolak istilah psikologis pada sisi kerangka kerja pendidikan yang sederhana dan langsung. Dengan memperhatikan kebutuhan mayoritas terbesar manusia pada umumnya, pendekatan ini beranggapan bahwa semua orang pernah memperoleh dan mempertahankan kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan keterampilan-keterampilan hidup.

Kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan dan mengira bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan dan hal yang buruk akan terjadi di masa akan datang. Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Berkurangnya tingkat kecemasan menghadapi ujian biasanya ditandai dengan kemampuan berfikir positif, mengatur tingkah laku, berkurangnya ketegangan pada saat ujian, mampu menahan diri, dan membuat keputusan-keputusan sendiri, serta mampu mengatasi masalah tanpa ada pengaruh orang lain.

Pengaruh Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) sangat berguna bagi peningkatan kemampuan siswa untuk mengurangi tingkat kecemasannya pada saat menghadapi ujian dengan mempertimbangkan dan mengetahui segala kemampuan yang dimiliki. Dengan pelaksanaan model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) ini diharapkan siswa selalu termotivasi untuk belajar, mengubah siswa menjadi lebih baik, siswa mempunyai pengetahuan baru dan siswa berkeinginan lebih baik dari sebelumnya.

Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) sangat berpengaruh terhadap pengelolaan kecemasan yang dihadapi siswa pada saat melaksanakan ujian dimana model konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) merupakan proses bimbingan yang mengajak klien untuk mengurangi kecemasannya dengan mengetahui dan memahami kemampuan yang dimilikinya.

Tetapi Kenyataannya masih banyak siswa-siswi yang tidak menyadari

tentang kelebihan yang dimilikinya sehingga menimbulkan kecemasan yang terkadang timbul tanpa mereka mengerti penyebabnya. Itulah sebabnya Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) ini berfungsi untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian, sehingga dapat mengetahui kemampuan yang dimilikinya dan berkembang secara optimal.

Dengan demikian bahwa pelaksanaan Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) mempunyai peranan positif dalam mengurangi tingkat kecemasan menghadapi Ujian siswa SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017, dengan kata lain semakin intensif pelaksanaan Model Konseling RUC (*Relating-Understanding-Changing*) di sekolah, maka semakin mengurangi tingkat kecemasan Menghadapi ujian yang dirasakan siswa.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis data diatas, nilai t hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t tabel yakni $,531 > 2,365$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5%. Berarti Ada Pengaruh Model Konseling RUC

(*Relating-Understanding-Changing*) terhadap *Examination Anxiety* (Kecemasan Menghadapi Ujian) Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017 “*Signifikan*”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian pendekatan suatu praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Manusia dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Jakarta.
- Nelson-Jones, R. 2012. *Pengantar Ketrampilan Konseling*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Safaria, Triantoro dan Ekasaputra Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Wade dan Tavris Corle. 2007. *Psikologi*. Erlangga: Jakarta.
- Willis dan Sofyan. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Alfabeta: Bandung.