

Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa

***Jumli Sabrial Harahap¹, Silvianetri²**

Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia^{1,2}

Corresponding Author: Jumlisabrial02@gmail.com

Received: 05-07-2024

Revised: 13-09-2024

Accepted: 15-10-2024

Cite this article: Sabrial, J., & Silvianetri, S. Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa . *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(2), 107–122.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>

Abstract

This research aims to collect previous research which focuses on group counseling and student anxiety in facing exams. Student anxiety when facing exams is a complex problem. Apart from the problem of student anxiety at school, other problems can also concern the environment around students. Regarding this problem, it is necessary to implement group counseling by guidance and counseling teachers to avoid cases of student anxiety when facing exams. Generally, student anxiety in facing exams occurs due to two factors, namely internal and external factors. Where internal factors come from the student, while external factors come from outside the student, such as the family environment, society and the student's relationships. This research aims to review several research articles examining the effectiveness of group counseling to reduce student anxiety when taking exams. The method used in this research is a literature review indexed by Sinta. Which aims to collect, analyze and seek general views about the effectiveness of group counseling in reducing students' anxiety when facing exams at school. The research results showed that the seven articles analyzed with a focus on discussing group counseling gave positive results and revealed that group counseling using various approaches was effective in reducing students' anxiety when facing exams. It is hoped that the results of this research can be utilized by guidance and counseling teachers and future researchers.

Keywords: Group counseling; anxiety; exams

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun penelitian terdahulu yang fokus penelitian pada konseling kelompok dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Kecemasan siswa saat menghadapi ujian merupakan masalah yang kompleks. Selain menyangkut masalah kecemasan siswa disekolah, masalah lain juga dapat menyangkut pada lingkungan sekitar siswa. Terkait masalah ini perlu adanya pelaksanaan konseling kelompok oleh guru BK guna menghindari kasus kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Umumnya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian terjadi disebabkan oleh dua factor, yaitu factor internal dan eksternal. Dimana faktor internal berasal dari diri siswa tersebut, sedangkan factor eksternal berasal dari luar diri siswa tersebut seperti lingkungan keluarga, Masyarakat maupun pergaulan siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan mereview beberapa artikel penelitian dengan kajian efektifitas konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah *literature review* yang ter indeks sinta. Yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis serta mencari pandangan umum tentang keefektifan konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan siswa saat menghadapi ujian di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari tujuh artikel yang di analisis deng focus pembahasan konseling kelompok memberikan hasil yang positif dan mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan berbagai pendekatan efektif dalam mereduksi kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Konseling kelompok; kecemasan; ujian

Pendahuluan

Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa dapat secara aktif menggali potensi mereka (Rahman et al., 2022). Pendidikan memiliki peran krusial dalam menentukan kemajuan suatu negara, karena melalui pendidikan, sumber daya yang berkualitas dan mampu bersaing dapat diciptakan (Tampubolon, 2021). Keberhasilan pendidikan dapat dinilai melalui proses evaluasi, di antaranya melalui pelaksanaan ujian nasional yang dilakukan di akhir tingkat pendidikan (Falih, 2015).

Dalam implementasinya, ujian nasional telah mengalami beberapa perubahan, baik dalam hal sistem maupun standar kelulusan (Pendidikan & Kemdikbud, 2015). Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) telah

menetapkan bahwa siswa dianggap lulus dari institusi pendidikan setelah menyelesaikan semua program pembelajaran, mencapai nilai minimal yang memadai dalam penilaian akhir untuk semua mata pelajaran, dan berhasil dalam ujian sekolah (US), ujian madrasah (UM), serta program kesehatan (PK), serta lulus ujian nasional (UN) (Alawiyah, 2019). Ujian nasional adalah proses pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara seragam di seluruh negeri untuk mata pelajaran tertentu (Idrus, 2010).

Kecemasan yang berlebihan saat menghadapi ujian bisa mengganggu kondisi emosi, mengacaukan pola tidur, mengurangi nafsu makan, dan merugikan kesehatan secara keseluruhan. Jika hal tersebut terjadi, dapat mengganggu fokus saat belajar, menyebabkan masalah kesehatan fisik, atau menghadirkan tantangan dalam interaksi sosial (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Fenomena kecemasan saat menghadapi ujian yang dialami oleh siswa telah menjadi hal umum dan ditemukan di berbagai lingkungan pendidikan. Kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik di lingkungan belajar adalah bentuk kecemasan yang nyata, berakar pada aspek neurologis dan moral (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Kecemasan merupakan suatu proses psikologis yang dapat termanifestasi dengan jelas atau secara tidak langsung (Mukholil, 2018). Oleh karena itu, meskipun kecemasan pada seseorang mungkin tidak terlihat secara langsung, namun jika sudah berlangsung parah, dapat menjadi gejala penyebab masalah lainnya.

Gejala kecemasan adalah elemen kunci dalam hampir semua gangguan mental. Menurut pengetahuan kedokteran, gangguan kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis, seperti gangguan cemas, gangguan kecemasan umum, gangguan panik, gangguan fobia, dan gangguan obsesif-kompulsif (Akbar et al., 2022). Seseorang yang tergolong mengalami kecemasan akan berdampak pada kualitas hidup sehari-harinya, menyebabkan aktivitas rutinnnya tidak berjalan secara optimal (Chaerunisa et al., 2022).

Kondisi yang penuh tekanan, terutama saat ujian, seringkali memicu kecemasan pada siswa, kecemasan tersebut sangat memengaruhi perilaku siswa (Solihah, Frinda Imroatus, 2019). Menurut (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020) kecemasan adalah manifestasi dari beragam proses emosional yang saling terkait, yang muncul saat seseorang mengalami tekanan atau ketegangan seperti frustrasi dan konflik batin. Menurut (Nugraha, 2020) kecemasan atau kegelisahan adalah perasaan yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan tanpa penyebab yang jelas untuk ketakutan tersebut.

Dapat diamati dari berbagai artikel yang membahas bahwa masih ada banyak siswa SMP dan SMA umumnya pada usia 14-18 tahun yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian (Humaira & Prasetya, 2022). Pada usia ini, mereka telah memasuki masa remaja di mana

perkembangan kognitifnya sedang mengalami transisi dari masa anak-anak (Atikasuri et al., 2018). Siswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian atau tes umumnya menunjukkan gejala seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, gemetar, gelisah, kesulitan berkonsentrasi, dan cenderung menghindari untuk mengerjakannya (Amali, 2020).

Faktor-faktor seperti usia, gender, kondisi kesehatan, pengalaman, dan tingkat stresor dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang (Kurniati Danu et al., 2021). Factor yang mempengaruhi kecemasan ujian menurut (Harlina & Aiyub, 2018) mata pelajaran tertentu, khususnya yang berhubungan dengan lebih banyak angka, sering kali menimbulkan kecemasan, seperti dalam hal matematika.

Hal ini muncul karena adanya pikiran negatif pada siswa, yang seringkali disertai dengan gejala fisik dan kesehatan seperti gangguan tidur, tegang, kelelahan fisik, dan kesulitan berkonsentrasi (Mawaddah & Wisma, 2023). Akibatnya, siswa cenderung menghindari situasi ujian atau tes yang dapat mengakibatkan penilaian yang rendah pada mata pelajaran tertentu, dan akhirnya berdampak pada prestasi akademik mereka (Alfayadl, 2022).

Pentingnya penanganan segera terhadap gangguan kecemasan yang menghambat kegiatan belajar siswa harus diatasi untuk mencegah masalah tersebut berlarut-larut (Maharani et al., 2023). Penanganan yang sesuai akan memberikan dampak yang signifikan bagi siswa (Aini et al., 2022). Sebagai bagian dari lingkungan pembelajaran siswa, sekolah memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan potensi siswa agar mereka dapat mengatasi perilaku tersebut. Salah satu upaya sekolah untuk meningkatkan potensi siswa adalah melalui layanan bimbingan dan konseling (Lingga & Diana, 2024). Di sinilah peran penting konselor muncul, untuk membimbing siswa dalam mengurangi tingkat kecemasan mereka. Salah satu pendekatan yang dapat diambil oleh konselor adalah melalui layanan konseling kelompok (Rudiansyah, Amirullah, 2008).

Bimbingan dan konseling adalah bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan untuk memberdayakan dan mengembangkan potensi individu peserta didik atau memberikan bantuan kepada mereka (Damanik, 2019). Melalui layanan yang terprogram dan terencana, konseling berinteraksi langsung dengan peserta didik, sehingga menciptakan kesuksesan dalam memberikan bantuan. Dengan demikian, bantuan yang diberikan kepada peserta didik dapat mencapai tujuan umum pendidikan.

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan tinggi siswa saat menghadapi ujian menurut (Arizona et al., 2019) adalah melalui pemberian layanan konseling kelompok. Pendekatan ini memanfaatkan interaksi dalam kelompok sebagai sarana untuk menyediakan pengetahuan dan latihan-latihan kognitif, dengan tujuan mengubah pemikiran siswa menjadi lebih positif,

objektif, dan rasional, sehingga dapat mengurangi kecemasan mereka saat menghadapi ujian (Nikmah & Sa'adah, 2022).

Menurut Suhendri et al., (2014) bahwa Konseling kelompok adalah jenis layanan yang diberikan kepada anggota kelompok atau siswa dengan tujuan membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut, sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mengoptimalkan pengembangan potensi yang dimiliki. Selain itu, tujuan lainnya adalah agar anggota kelompok dapat memperoleh pembelajaran dari pengalaman dan masalah yang dihadapi oleh sesama anggota kelompok (Silvanetri, 2022).

Menurut (Hernawati, 2023) Konseling kelompok merupakan bentuk layanan konseling yang dilakukan secara kolektif, di mana prosesnya berlangsung dalam lingkungan kelompok. Dalam pelaksanaannya, hubungan antara konselor dan peserta didik ditujukan untuk menciptakan suasana yang hangat, terbuka, toleran, dan penuh dengan kedekatan (Tuah Aji et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arizona et al., 2019) terhadap 18 siswa kelas VIII SMP PGRI 1 (Persatuan Guru Republik Indonesia) Palembang menggunakan konseling kelompok desain praeksperimen menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa menurun setelah diberikan teknik relaksasi dibandingkan dengan sebelumnya.

Pada latar belakang yang diuraikan dan dijelaskan, penelitian ini di desain dari hasil penelitian berbagai artikel dengan tujuan bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan konseling kelompok untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* yang, menurut Cahyono et al., (2019) metode ini merupakan sebuah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan ringkasan penelitian sebelumnya dan menganalisis tinjauan dari para ahli yang tertulis dalam teks. Literature Review tidak hanya berfokus pada pembacaan literatur semata, melainkan lebih mengarah pada analisis dan evaluasi mendalam serta kritis terhadap penelitian sebelumnya dalam suatu topik tertentu (Andriani, 2022).

Intervensi utama yang dievaluasi dalam Literature Review ini adalah efektivitas layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Pencarian literatur dilakukan menggunakan mesin pencari seperti *Google*, *Google Scholar*, atau *Google Cendekia* dengan kata kunci yang sesuai dengan judul yang di cari.

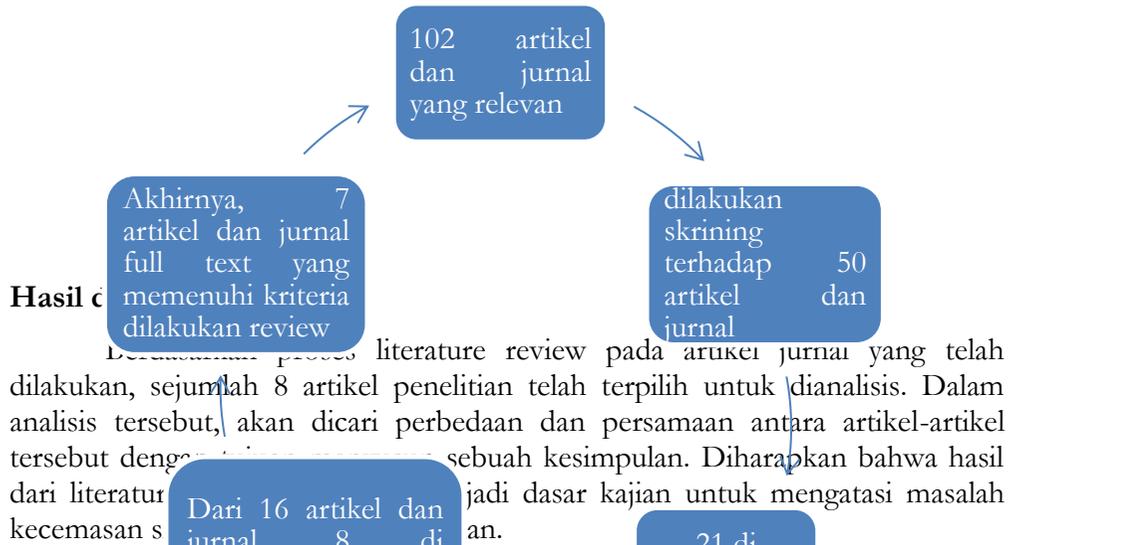
Penggunaan artikel dari jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu tahun 2019 hingga 2023, yang dapat diakses dalam format fulltext-PDF lengkap di Indonesia menjadi fokus utama. Artikel-artikel dalam jurnal tersebut kemudian dinilai sesuai atau tidak dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya, mereka dianalisis dan dievaluasi, dengan memperhatikan persamaan serta perbedaan antara artikel-artikel tersebut, sebelum kemudian disusun dan disimpulkan. Kriteria inklusi dalam literature review diuraikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka Waktu	Penerbitan artikel dan jurnal kurun waktu empat tahun terakhir antara tahun 2019 sd 2023
Subjek	Konseling Kelompok
Bahasa	Indonesia
Jenis Artikel	Artikel dan penelitian, <i>full text</i> PDF
Tema	Efektifitas konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Dari hasil pencarian menggunakan *Google Scholar* dan *Google Search* dengan kata kunci "konseling kelompok, Guru BK dalam mereduksi tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian", ditemukan sebanyak 102 artikel dan jurnal yang relevan. Dari jumlah tersebut, dilakukan skrining terhadap 50 artikel dan jurnal, di mana 21 di antaranya dieksklusi. Dari 16 artikel dan jurnal yang diakses dalam format *full text*, sejumlah 8 di antaranya tidak memenuhi kriteria sehingga dieksklusi juga. Akhirnya, 7 artikel dan jurnal full text yang memenuhi kriteria dilakukan review, dengan penjelasan yang lebih rinci amati siklus penelitian berikut ini.

Tabel 2. Siklus Penelitian



Hasil di

Berdasarkan proses literature review pada artikel jurnal yang telah dilakukan, sejumlah 8 artikel penelitian telah terpilih untuk dianalisis. Dalam analisis tersebut, akan dicari perbedaan dan persamaan antara artikel-artikel tersebut dengan artikel-artikel yang sudah ada. Diharapkan bahwa hasil dari literatur tersebut akan menjadi dasar kajian untuk mengatasi masalah kecemasan siswa.

No	Judul	Penulis	Tahun	Sampe	Simpulan/Uraian
1	Efektivitas Konseling Kelompok Rasional-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian	Sugiharto, Suwarjo	2021	Tujuh siswa dari kelas XI jurusan TKR 2 di SMK Negeri 7 Semarang menjadi subjek penelitian, yang merupakan sebagian kecil dari total siswa kelas XI TKR 2.	Dari hasil penyebaran skala kecemasan kepada 30 siswa, didapati bahwa 67% dari mereka menyatakan rasa cemas saat menghadapi ujian praktik. Konseling kelompok rasional emotif terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini dibuktikan dari nilai uji Z sebesar -2.371 dengan tingkat signifikansi 0.018. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan; yaitu konseling kelompok rasional emotif.
2	Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik	Euis Hernawati	2023	Siswa dari kelas IX-F SMP Negeri 3 Rancaekek Kabupaten Bandung pada tahun pelajaran 2019-2020	Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, dapat disimpulkan hal-hal

	Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan Menghadapi Ujian			menjadi sampel penelitian dalam studi ini.	berikut: 1) Siswa dapat menyelidiki gangguan kecemasan yang mereka alami. 2) Siswa secara aktif mengidentifikasi masalah yang menyebabkan kecemasan saat menghadapi ujian. 3) Siswa memberikan saran, pendapat, masukan, dan solusi terkait dengan masalah yang sedang dibahas. 4) Siswa mampu membuat hirarki kecemasan baik secara individu maupun dalam kelompok. 5) Siswa menunjukkan antusiasme dalam mengikuti setiap tahapan aktivitas dalam layanan konseling kelompok.
3	Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp PGRI 1 Palembang	Arizona.,M.P d	2019	7 siswa SMP PGRI 1 Palembang yang menjadi sampel penelitian dalam kajian ini.	Berdasarkan hasil analisis data, mulai dari tahap penelitian pendahuluan sampai pada uji coba intrumen dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Layanan konseling kelompok di SMP PGRI 1 Palembang pelaksanaannya sudah sesuai tahapan, teknik yang digunakan adalah teknik relaksasi.
4	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi	Anggia Mareta Ireel, Yessy Elita, Arsyadani Mishbahuddin	2021	Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa dari kelas VII C yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian tinggi dan sangat tinggi di SMP Negeri 22 Kota Bengkulu.	Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, hal ini terlihat dari hasil

Ujian Siswa
Kelas VII Smp
N 22 Kota
Bengkulu

pre-test dan post-test $p = 0.005$ maka $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik instruksi diri.

5	Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian	Mahmmudah Dewi Edmawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayat, Fatikhah Medita Trisna Septianuri	2023	Penelitian ini merupakan kajian literatur review Dimana Informasi dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penelitian, karangan karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan, ensiklopedia, buku ketetapan tahunan, dan sumber-sumber media cetak dan online.	Melalui konseling kelompok dengan metode REBT ini dapat dijadikan salah satu cara yang dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian.
6	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa	Fitri Arnita	2022	Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMAN 13 Padang yang berjumlah enam belas orang siswa dengan kategori kecemasan tinggi dan sedang. yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah siswa SMAN 13 Padang dengan 7 orang sampel pada kelompok kontrol dan 7 pada kelompok eksperimen.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan rational emotive behaviour thrapy efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam membantu program layanan bimbingan konseling, terutama menggunakan pendekatan rational emotive behaviour therapy untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.
7	Konseling Kelompok Behavioral	Chitra Charisma Islami	2022	Sampel penelitian yang terlibat adalah siswa SMAN 1 Kadipaten yang	Hal ini berdasarkan perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal

Dengan Teknik
Relaksasi
Untuk
Mereduksi
Kecemasan
Menghadapi
Ujian Masuk
Perguruan
Tinggi Pada
Siswa Sma

mengalami kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah research and development.

(pre test) dan evaluasi akhir (post test) dimana kecemasan menurun dari skor rata rata sebelum diadakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dan setelah diadakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi sebanyak 49,75 poin. Hasil ini didukung dengan data hasil perhitungan Wilcoxon. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon, diperoleh nilai 0,028 (p kecil dari 0,05 Sehingga terbukti efektif untuk meminimalisasi perilaku kecemasan siswa.

Tinjauan pustaka menemukan kesamaan dalam ketujuh artikel dan jurnal tersebut, di mana metode penelitian yang digunakan meliputi penggunaan angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil dari ketujuh penelitian tersebut menunjukkan dampak positif dan signifikan, seperti adanya perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah menerima layanan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa layanan tersebut efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Selanjutnya pada penelitian (Ireel et al., 2018) selaras dengan penelitian sebelumnya yang memberikan pengaruh positif dimana dalam penelitian ini dijelaskan bahwa Siswa dapat menyelidiki gangguan kecemasan yang mereka alami, Siswa secara aktif mengidentifikasi masalah yang menyebabkan kecemasan saat menghadapi ujian, Siswa memberikan saran, pendapat, masukan, dan solusi terkait dengan masalah yang sedang dibahas, sehingga tidak begitu tinggi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Dalam penelitian berikutnya yang dilakukan oleh (Mahmmudah Dewi Ednawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayati, 2023) menjelaskan bahwa Layanan konseling kelompok di SMP PGRI 1 Palembang pelaksanaannya sudah sesuai tahapan, teknik yang digunakan adalah teknik relaksasi. Diikuti dengan penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Islami, 2022) memberikan penjelasan bahwa kecemasan siswa menghadapi ujian menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, hal ini terlihat dari hasil pre-test dan post-test $p = 0.005$ maka $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Penelitian yang dilakukan (Suhendri et al., 2014) memberikan hasil yang positif bahwa dalam penelitian ini menjelaskan Melalui konseling kelompok dengan metode REBT ini dapat dijadikan salah satu cara yang dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk mengatasi permasalahan siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya (Arizona et al., 2019) memberikan hasil positif tentang konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dimana dalam penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal (pre test) dan evaluasi akhir (post test) dimana kecemasan menurun dari skor rata-rata sebelum diadakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi dan setelah diadakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi sebanyak 49,75 poin. Hasil ini didukung dengan data hasil perhitungan Wilcoxon. Berdasarkan hasil pengujian Wilcoxon, diperoleh nilai 0,028 (p kecil dari 0,05 Sehingga terbukti efektif untuk meminimalisasi perilaku kecemasan siswa.

Setelah menganalisis ketujuh artikel dan jurnal tersebut, terlihat bahwa kesimpulan mereka hampir seragam, yaitu bahwa layanan konseling kelompok yang diterapkan menggunakan pendekatan eksperimen, Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), metode relaksasi perilaku, diskusi, serta teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

Dalam konteks ini, siswa mengalami peningkatan pemahaman yang membantu mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian sekolah. Selain itu, dukungan dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), orang tua, dan lingkungan sekitarnya juga berpengaruh terhadap keberhasilan layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan siswa saat ujian. Frekuensi pemberian layanan konseling kelompok juga berperan penting: semakin sering diberikan, semakin meningkat pemahaman siswa, sementara rendahnya pemahaman dapat menjadi penyebab kecemasan saat menghadapi ujian.

Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian konseling kelompok secara rutin oleh guru BK kepada siswa terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian. Konseling kelompok yang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi siswa mampu memberikan pemahaman kepada mereka serta meningkatkan disiplin belajar. Konseling kelompok yang sesuai dengan kebutuhan siswa juga berdampak positif terhadap peningkatan pemahaman, pengetahuan, dan perilaku siswa. Pendekatan ini dinilai efektif karena memanfaatkan dinamika kelompok, yang mempermudah konselor dan guru BK dalam mengurangi kecemasan siswa saat ujian. Berbagai pendekatan yang dapat digunakan oleh guru BK, seperti pendekatan eksperimen, Rational

Emotive Behavior Therapy (REBT), metode relaksasi perilaku, diskusi, dan teknik restrukturisasi kognitif, diharapkan dapat terus ditingkatkan oleh guru BK sebagai upaya pencegahan kecemasan siswa saat menghadapi ujian.

Referensi

- Aini, F. N., Masturi, M., & Mahardika, N. (2022). Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Jurnal Muria Research Guidance And Counseling (Mrgc)*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.24176/Mrgc.V1i1.8590>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/Dinamisia.V6i4.10008>
- Alawiyah, F. (2019). Perubahan Kebijakan Ujian Nasional (Studi Pelaksanaan Ujian Nasional 2015). *Jurnal Aspirasi*, 6(2), 189–202. <http://jurnal.dpr.go.id/index.php/Aspirasi/article/view/513/409>
- Alfayadl, A. F. (2022). Konseling Individu: Implementasinya Dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 267. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V6i2.4734>
- Amali, B. A. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/Jipt.V8i2.12306>
- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistematis Literatur Review Dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal Ptk Dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/Ptk.V7i2.5632>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/Pib.V4i1.20628>
- Arizona, A., Nurlala, N., & Jannati, Z. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp PGRI 1 Palembang. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktek)*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V2n2.P125-130>
- Atikasuri, M., Mediani, H. S., & Fitria, N. (2018). Tingkat Kecemasan Pada Andikpas Usia 14-18 Tahun Menjelang Bebas Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas Ii. *Journal Of Nursing Care*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.24198/Jnc.V1i1.15773>

- Cahyono, E. A., Sutomo, & Harsono, A. (2019). Literatur Review: Panduan Penulisan Dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12.
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi Perilaku Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Lansia Di Desa Mekarsari Rw 12 Tambun Selatan (Behavior Intervention To Reduce Anxiety Symptoms For Elderly In Mekarsari Village Rw 12 South Tambun). *Jurnal Pengabdian Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, 1(1), 21–40.
- Damanik, H. R. (2019). Pengembangan Potensi Siswa Melalui Bimbingan Dan Konseling. *Warta Dharmawangsa*, 13(4), 34–45. <https://E-Journal.Stit-Islamic-Village.Ac.Id/Istighna/Article/View/20/21>
- Falah, A. (2015). Keberhasilan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sdn 01 Karangmalang Gebog Kudus. *Elementary*, 3, 171–195.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73.
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *Jim Fkep*, 3(3), 192–200.
- Hernawati, E. (2023). Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Smp. *Quanta*, 7(1), 1–7. [Http://E-Journal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/Index.Php/Quanta/Article/View/1709](http://E-Journal.Stkipsiliwangi.Ac.Id/Index.Php/Quanta/Article/View/1709)
- Humaira, T. F., & Prasetya, Y. (2022). Analisis Pengaruh Bimbingan Konseling Islam Terhadap Pembentukan Karakter Religius Siswa Di Sekolah. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 209. <https://Doi.Org/10.29240/Jbk.V6i2.4788>
- Idrus, M. (2010). Ujian Nasional Dalam Konsep Evaluasi Pendidikan. *Millah, Ed(Khus)*, 201–220. <https://Doi.Org/10.20885/Millah.Ed.Khus.Art12>
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Smp Di Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1–10. <https://Doi.Org/10.33369/Consilia.1.2.1-10>
- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa Sma. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 3(September 2016), 1–6. <https://Doi.Org/https://Doi.Org/10.22515/Ajpc.V3i1.4107>

- Kurniati Danu, V., Suyen Ningsih, O., Suryati, Y., Sarjana Keperawatan Fikp Unika St Paulus Ruteng Jl Jend Ahmad Yani, P., & Flores, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Perawat Selama Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Manggarai. *Jwk*, 6(1), 2548–4702.
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/Jpp.V11i1.362>
- Lingga, M., & Diana, R. R. (2024). *Nilai-Nilai Konseling Islam Pada Syair Tari Saman Di Kalangan Masyarakat Gayo*. 8(1), 1–14.
- Maharani, E., Sihabuddin, A., & Fitri, H. U. (2023). Hubungan Konsep Diri Dan Penerimaan Diri Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas Pada Warga Binaan Lapas. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 199. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V7i2.7438>
- Mahmmudah Dewi Ednawati, Agustini Kadarwati, Muhammad Fikri Hidayati, F. M. T. S. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt U Tuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Empati- Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10, 46–56.
- Mawaddah, A., & Wisma, N. (2023). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dengan Tingkat Kepercayaan Diri. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 245. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V7i2.7819>
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Mukholil. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, 1–8.
- Nikmah, B., & Sa'adah, N. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Self Adjustment Santri Kelas Vii Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 193. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V6i2.4752>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Ijip : Indonesian Journal Of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/Ijip.V2i1.1-22>
- Pendidikan, P. P., & Kemdikbud, B. (2015). *Ujian Nasional Sebagai Cermin Mutu Pendidikan Dan National Exam As A Reflection For Quality Of Education*. 21, 101–114.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan Dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Rudiansyah , Amirullah, M. Y. (2008). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar)

- Siswa Di Smp Negeri 3 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah*, 1, 2503.
- Silvanetri, S. (2022). *Literature Study On The Application Of Group Counseling To Improve The Happiness Of Adolescents Pendahuluan*. 5(2), 145–154.
- Solihah, Frinda Imroatus, C. L. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X Ips 2 Sman 12 Surabaya. *Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138–1150.
- Suhendri, Sugiharto, D., & Suwarjo. (2014). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 6.
- Tampubolon, D. P. (2021). Perguruan Tinggi Bermutu: Paradigma Baru Manajemen Pendidikan Tinggi Menghadapi Tantangan Abad Ke-21. *Pt. Gramedia Pustaka Ilmu*, Xx(4), 345–346.
- Tuah Aji, M. A., Erawati, D., Safitri, A., & Sani, A. (2023). Identifikasi Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 263. <https://doi.org/10.29240/Jbk.V7i2.8212>

