

KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK KONTRAK PERILAKU UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS XII DI SMAN 4 MADIUN

Nathasya Kusnadi^{1*}, Ibnu Mahmudi², Beny Dwi Pratama³
^{1,2,3}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: *nathasya_1802103024@mhs.unipma.ac.id

Kata Kunci/ Keywords:	Abstrak / Abstract :
Kecemasan Menghadapi Ujian, Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku	Kecemasan seringkali dialami oleh siswa menjelang adanya ujian akhir sekolah, siswa yang tiba-tiba cemas biasanya mendadak tidak nafsu makan, kurang konsentrasi dalam kelas, dan berfikir lebih keras untuk belajar daripada biasanya. Siswa juga takut jika nilai ujian tidak sesuai yang diharapkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa kelas XII saat akan menghadapi ujian akhir sekolah di SMAN 4 Madiun dengan menerapkan konseling behavioral teknik kontrak perilaku (X). Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain <i>one-Group Pretest-Postes Designs</i> . Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket dengan model <i>skala likert</i> . Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistika non parametris yaitu uji Wilcoxon untuk mengetahui adanya penurunan kecemasan atau tidak setelah diberi pelayanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku, jika sudah terjadi penurunan berarti konseling behavioral teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa kelas XII. Hasil skor antara <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dapatdiketahui dengan hasil uji Wilcoxon senilai -4789 dengan $0,000 < 0,05$ maka H1 diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa implementasi konseling behavioral teknik kontrak perilaku berarti dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun.
<i>Anxiety facing exams, Behavioral Counseling Behavioral Contract Techniques</i>	<i>Anxiety is often experienced by students before the end of school exams, students who are suddenly anxious usually suddenly have no appetite, lack of concentration in class, and think harder to study than usual. Students are also afraid if the test scores are not as expected. The purpose of this study was to reduce the anxiety experienced by class XII students when they were about to face school final exams at SMAN 4 Madiun by applying behavioral counseling with behavioral contract techniques (X). This study uses an experimental quantitative research method with a one-Group Pretest-Posttest Designs design. The research instrument used was a questionnaire with a Likert scale model. The analysis technique used in this study is non-parametric statistics, namely the Wilcoxon test to determine whether there is a decrease in anxiety or not after being given behavioral counseling services with behavioral contract techniques, if there has been a decrease, it means that behavioral counseling behavioral contract techniques can reduce anxiety facing exams experienced by students. class XII. The results of the score between the pretest and posttest can be seen with the Wilcoxon test results worth -4789 with $0.000 < 0.05$ then H1 is accepted. This proves that the implementation of behavioral counseling with behavioral contracting techniques means that it can reduce anxiety in facing exams for class XII students at SMAN 4 Madiun.</i>

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan keadaan mental seseorang yang menurun mendadak ditandai dengan rasa khawatir, tidak enak hati, dan berprasangka buruk dengan apa yang akan terjadi di esok hari, Seseorang yang mengalami kecemasan membayangkan kejadian yang tidak-tidak, perasaannya pun menjadi tidak berdaya atau lemah dan kurang mampu mengendalikan apa yang dialami (Kadafi *et al.*, 2021). Rasa cemas ini mampu mempengaruhi motivasi belajar siswa dalam persiapannya dalam ujian akhir sekolah. Ujian akhir sekolah itu sendiri merupakan tolak ukur keberhasilan dalam suatu pencapaian tujuan pendidikan disekolah. Oleh karena itu ketika akan menghadapi ujian siswa kebanyakan berprasangka negatif daripada positif hal tersebut juga membuat siswa menjadi tambah cemas. Selain itu kegiatan dalam persekolahan, misalnya penjelasan materi kadang-kadang tidak begitu jelas, hanya dapat dipahami oleh sebagian siswa (Suharni, dkk. 2022).

Nevid (dalam Budiman, 2018) menyatakan bahwa ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang. Menurut Supriyantini (dalam Pebriyani, dkk. 2019) Kecemasan semakin terasa ketika akan melaksanakan ujian akhir sekolah, hal tersebut bisa terjadi dikarenakan menjadi patokan dalam berhasil atau tidaknya siswa dalam menempuh pendidikan selama ini. Sedangkan menurut Jannah (2013) menyatakan faktor atau penyebab kecemasan yaitu ketika orang menghadapi situasi yang terlihat berada diluar kendali, perasaan lemah, perilaku terganggu, dan kurang bisa mengontrol emosi.

Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku merupakan proses bantuan atau yang disebut proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli dengan menggunakan pendekatan tingkah laku atau behavioral, serta terikatnya suatu kontrak konselor dan klien sesuai perjanjian. Dengan melalui tahapan yaitu pertama melakukan assesmen, kemudian menetapkan tujuan, menerapkan teknik kontrak perilaku dan membuat kontrak sesuai perjanjian.

Untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII, peneliti memberikan layanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku, karena teknik kontrak perilaku merupakan teknik konseling dari konseling behavioral yang dapat digunakan untuk menambah dorongan semangat pada siswa, sehingga siswa dapat terdorong untuk meningkatkan perilakunya dan mengatur kondisi siswa dalam menampilkan tingkah laku yang diharapkan, berdasarkan kontrak yang dibuat oleh siswa dan guru bimbingan dan konseling.

Siswa yang merasa kecemasannya tidak berat masih memiliki motivasi dalam dirinya untuk belajar seperti biasanya, dan akan mempersiapkan ujian semaksimal mungkin. Berbeda pada siswa yang memiliki rasa kecemasan berlebihan akan merasa tidak berdaya dan tidak semangat mengikuti kegiatan pembelajaran untuk mempersiapkan ujian akhir sekolah. Kenyataan di lapangan menunjukkan siswa akan mengalami rasa cemas menjelang ujian akhir sekolah, siswa juga menjadi belajar kebut semalam. Hal tersebut membuat siswa merasa tidak nyaman, padahal kecemasan yang dirasakan belum tentu akan terjadi, rasa cemas sendiri sebenarnya suatu ketakutan yang telah dibuat sendiri. Hampir dalam segala hal, individu yang mengalami kecemasan selalu khawatir dan takut, yang mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman dan serba salah sehingga tidak dapat beraktivitas secara maksimal.

Konseling behavioral merupakan sebuah konseling yang mempelajari tingkah laku kurang adaptif melalui pembelajaran yang normal. Tingkah laku yang ada dalam konseling behavioral terdiri dari respon kognitif, motorik, dan emosional yang dilihat sebagai respon terhadap stimulus luar dan dalam dengan memperbaiki metode stimulus respon semaksimal mungkin. Respon kognitif merupakan respon seseorang dalam kemampuan mengubah pola pikir, kemahiran dalam menyampaikan bahasa, dan pengetahuan sekitar. Sedangkan respon motorik merupakan respon seseorang yang melibatkan kemampuan gerak fisik dan refleksi

pada sebagian tubuh. Sedangkan yang dimaksud dengan respon emosional adalah respon individu yang melibatkan kemampuan emosional dalam menerima dan menghadapi masalah seperti cemas, takut, gugup, sedih dan sebagainya.

Teknik Kontrak Perilaku adalah teknik konseling behavioral yang dapat digunakan untuk menimbulkan dorongan dalam diri, sehingga siswa merasa semangat dalam meningkatkan tingkah laku yang lebih baik dari sebelumnya serta mengatur kondisi siswa dalam menampilkan tingkah laku yang diharapkan, berdasarkan kontrak yang dibuat oleh siswa dan guru bimbingan dan konseling, dan tujuan dari kontrak perilaku yaitu untuk menimbulkan perilaku bar, mengurangi perilaku yang tidak diinginkan atau menginginkan perilaku yang diharapkan.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung yang dilakukan pada siswa di SMAN 4 Madiun ada sebagian siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir sekolah, yaitu kelas XII di SMAN 4 Madiun. Kebanyakan siswa mengalami kecemasan karena takut tidak bisa mengerjakan soal ujian, takut tidak bisa mengingat pelajaran yang sudah diberikan serta siswa takut tidak akan naik kelas atau lulus karena kurang maksimal dalam mengerjakan ujian.

Jika tidak diberikan pelayanan lebih lanjut, maka sejumlah siswa yang mengalami kecemasan akan berefek kurang baik kedepannya. Siswa yang merasakan kecemasan biasanya mengalami gejala fisik yaitu tiba-tiba tubuhnya bergetar, perut terasa tidak enak, jadi tidak nafsu makan, kepala pusing terasa penuh, dan biasanya ingin selalu tidur meskipun tidak bisa tidur dengan nyenyak. Tapi kalau dilihat dari segi psikologis biasanya siswa mengalami kepanikan yang tiba-tiba, memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi, khawatir, takut dan kurang percaya diri. Adapun beberapa definisi mengenai kecemasan menghadapi ujian serta penerapan konseling behavior teknik kontrak perilaku sebagai berikut :

1. Kecemasan Mengadapi Ujian Akhir Sekolah

a. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Sekolah

Kecemasan menurut Sullivan (dalam Feist J, 2012) adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kebingungan, yang tidak dikehendaki dan tidak diinginkan. Menurut Hawari (2013) kecemasan adalah gangguan afektif yang ditandai dengan perasaan was-was atau panik yang terlalu tinggi dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan utuh atau tidak mengalami keretakan kepribadian (*splitting of personality*), perilaku terganggu tetapi masih normal.

Nevid (dalam Budiman, 2018) menyatakan bahwa ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang. Menurut Supriyantini (dalam Pebriyani, dkk. 2019) Kecemasan bisa dikatakan pasti terjadi saat akan adanya ujian, hal ini dikarenakan keberhasilan siswa dalam mencapai puncak pembelajaran yang telah ditetapkan atau kelulusan siswa menjadi patokan dalam menempuh proses pendidikan ke jenjang selanjutnya.

Dari beberapa pendapat diatas, maka yang dimaksud kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah adalah perasaan cemas seseorang saat akan adanya ujian, yang timbul karena adanya tekanan dan ketakutan saat akan menghadapi ujian tersebut, takut tidak bisa mengerjakan dan takut jika nilai yang diperoleh tidak sesuai yang diharapkan.

b. Faktor-Faktor Kecemasan Mengadapi Ujian Akhir Sekolah

Menurut Oktawirawan (dalam Kartika,2020) ada beberapa faktor kecemasan antara lain :

- 1) Sulit memahami materi
- 2) Sulit mengerjakan tugas-tugas
- 3) Kesulitan dalam belajar

4) Kesulitan menerapkan pengetahuan saat ujian

Menurut Widodo (2017) faktor dari kecemasan menjelang ujian akhir sekolah dapat dipengaruhi dari dalam individu, seperti faktor psikologis ataupun psikis, sehingga tingkat kecemasan individu tersebut akan dikaitkan dengan ujian akhir yang akan dilaksanakan.

Menurut Jannah (2013) menyatakan faktor atau penyebab kecemasan yaitu ketika orang menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka, perasaan tidak berdaya, perilaku terguncang, dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi.

Dari pendapat diatas, maka faktor kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah yaitu, kesulitan dalam menerima atau memahami materi yang akan digunakan untuk ujian, takut tidak bisa mengerjakan soal ujian, dan takut nilai ujian tidak sesuai yang diharapkan.

c. Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Ujian

Menurut Priest R (dalam Lubis, 2012) ada beberapa ciri-ciri kecemasan pada gejala fisik yaitu:

- 1) Jantung berdebar-debar.
- 2) Gemetar.
- 3) Otot mengalami ketegangan.
- 4) Berkeringat mendadak saat mengalami kecemasan

Menurut Walasary (2015) Jantung berdebar-debar tidak terasa normal seperti biasanya, yang dirasakan siswa ketika akan menjawab soal ujian ataupun ulangan, mereka merasakan guncangan yang lebih kuat dari biasanya yang berasal dari dalam dada, siswa juga menjadi berfikir lebih keras.

Menurut Ranjan (dalam Nurfitri dan Murdayanti, 2018) siswa yang merasa tertekan atau terbebani dengan waktu yang ditentukan untuk menjawab soal-soal ujian yang disediakan, siswa akan mudah merasa panik dan salah satu efek yang ditimbulkan oleh kepanikan tersebut adalah kegagalan mengingat materi yang sebenarnya telah mereka kuasai.

Menurut Ramdan (2018) ciri pada kecemasan terdapat pada tingkah lakunya yaitu gelisah, tidak tenang selalu berfirasat buruk, dan berperilaku terguncang atau tidak dapat mengendalikan.

Dari pendapat diatas, maka ciri- ciri kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah yaitu, siswa merasa takut, gemetar, jantung berdebar-debar, berfikir keras, panik, bahkan siswa bisa sampai sakit ketika akan menghadapi ujian. Siswa juga merasa takut terhadap materi yang sulit dipahami dan diingat saat akan menghadapi ujian akhir sekolah.

2. Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku

a. Konseling Behavioral

1) Pengertian

Konseling Behavioral menurut Krumboltz (dalam Nugraheni 2019) merupakan suatu proses membantu individu untuk “belajar” memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Penekanan kata belajar dalam proposisi di atas adalah atas pertimbangan bahwa konselor membantu konseli belajar atau mengubah tingkah lakunya. Konselor berperan dalam membantu proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga konseli dapat memecahkan masalahnya.

Menurut Suwanto (2016) konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya.

Berdasarkan pendapat diatas maka yang dimaksud dengan konseling behavioral adalah sebuah proses konseling (bantuan) yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), untuk mencapai perilaku konseli menjadi lebih baik dari sebelumnya.

2) Langkah-langkah (tahapan)

Dalam konseling behavioral menurut Latipun (2011) ada beberapa langkah yang bisa dilakukan, yaitu :

1. Belajar operan, yaitu belajar didasarkan atas perlunya pemberian ganjaran untuk menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan, ganjaran dapat diberikan dalam bentuk dorongan dan penerimaan sebagai persetujuan, pembenaran, atau perhatian konselor terhadap perilaku yang dilakuakn klien.
2. Belajar mencontoh, yaitu belajar cara dalam memberikan respon baru melalui menunjukkan atau mengerjakan model-model perilaku yang diinginkan sehingga dapat dilakukan oleh klien
3. Belajar kognitif, belajar memelihara respon yang diharapkan dan boleh mengadaptasi perilaku yang lebih baik melalui intruksi sederhana
4. Belajar emosi, yaitu cara yang digunakan untuk mengganti respon-respon emosional klien yang tidak dapat diterima menjadi respon emosional yang dapat diterima sesuai dengan konteks *classical conditionaing*.

b. Teknik Kontrak Perilaku

1) Pengertian

Menurut Ratna (2013) kontrak perilaku merupakan persetujuan dan hasil kesepakatan dua orang atau lebih (konselor dan klien) untuk mengubah perilaku klien dan bila klien mampu mengubah perilakunya, maka klien akan menerima reward. Konselor dan konseli dapat memilih perilaku yang realistis dan dapat diterima oleh kedua belah pihak. Setelah perilaku dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada klien. Sedangkan menurut Komalasari (2011) kontrak perilaku yaitu “Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak antara konseli dan konselor”. Pembuatan kontrak adalah mengatur kondisi sehingga konseli menampilkan tingkah laku yang diinginkan berdasarkan kontrak konseli dan konselor.

Berdasarkan pendapat diatas, maka yang dimaksud Kontrak perilaku adalah suatu perjanjian dari dua orang atau lebih untuk bertingkah laku dengan cara tertentu. Kontrak ini menegaskan harapan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dan konsekuensinya. Untuk menghindari kesalahpahaman, kontrak harus berisi pernyataan tertulis yang menggambarkan secara tepat tingkah laku yang diharapkan.

2) Langkah-langkah (proses tahapan)

Menurut Komalasari (2011). Ada beberapa langkah dalam pembuatan kontrak yaitu :

1. Menentukan perilaku yang akan diarahkan ke perilaku lebih baik dengan melakukan analisis ABC (*Anteseden, Behavior, Conequences*)
2. Mendata perilaku
3. Menentukan teknik penguatan
4. Memberikan bantuan yang akan diberikan sesuai perjanjian
5. Memberikan penguatan setiap perilaku ke yang lebih baik dari sebelumnya

c. **Konseling Behavioral Teknik Kontrak Perilaku**

Berdasarkan pembahasan diatas maka Konseling Behavior Teknik Kontrak Perilaku yaitu sebuah proses pemberian layanan bantuan atau konseling yang diberikan oleh konselor kepada klien dengan menggunakan pendekatan-pendekatan tingkah laku (behavioral), serta terikatnya kontrak konselor dan klien sesuai perjanjian. Dengan melalui tahapan yaitu pertama melakukan assesmen, kemudian menetapkan tujuan, menerapkan teknik kontrak perilaku dan membuat kontrak sesuai perjanjian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-eksperimental designs* yaitu *one-Group Pretest-Postes Designs*. Eksperimen dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen (pre-test) dan sesudah eksperimen (post test).

Peneliti memberikan layanan konseling kelompok behavioral teknik kontrak perilaku pada siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, diperoleh dari hasil penyebaran instrument penelitian (angket). Layanan diberikan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Menurut Darmawan (2014) kuesioner/angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk Skala Likert berupa pernyataan tertutup dengan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun pernyataan favorable yang merupakan pernyataan pendukung dan pernyataan unforable merupakan pernyataan yang tidak mendukung. Angket ini digunakan untuk mengambil data kecemasan menghadapi ujian.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji validasi, uji reliabilitas uji frekuensi dan uji Wilcoxon. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum menyebarkan angket agar diketahui layak atau tidak nya angket tersebut disebarkan kepada siswa. Uji analisis frekuensi untuk melakukan pengolahan data kelas. Kemudian setelah disebarkan peneliti melakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui efektif atau tidaknya penerapan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII.

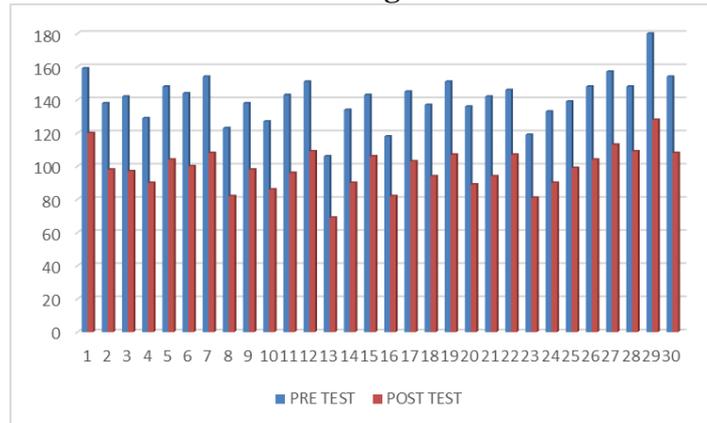
Peneliti juga memberikan pretest dan posttest berupa pemberian layanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku. Setelah memberikan layanan tersebut peneliti menyebarkan angket kembali untuk mengetahui hasil skor perbandingan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling. Hasil dari skor pretes dan postes digunakan untuk mengolah data selanjutnya seperti mencari mean, median, modus, standar deviasi dan lain sebagainya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari uji analisis frekuensi data menunjukkan bahwa jumlah subjek (N) terdiri dari 30 orang, hasil *pretest* nilai minimum (106), maksimum (180), mean (141,07), dan median (142,50). Setelah hasil *pretest* diketahui peneliti memberikan treatment berupa layanan konseling kelompok behavioral teknik kontrak perilaku sebanyak 2 kali pertemuan dengan waktu 30 menit setiap pertemuan. Kemudian peneliti memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen untuk mengetahui efektif atau tidak layanan konseling kelompok behavior teknik kontrak perilaku tersebut. Pada hasil *posttest* nilai minimum (69), maksimum (128), mean (98,7) dan median (98,50). Adapun hasil grafik perbandingan hasil tersebut.

Grafik 1. Hasil Perbandingan Pretes dan Postes



Dari hasil grafik diatas menunjukan bahwa terjadi penurunan yang cukup signifikan berdasarkan hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* yang sudah dilakukan. Secara keseluruhan rata-rata skor posttest menunjukan bahwa siswa mengalami penurunan kecemasan, yang berarti hasil layanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah, walaupun saat pelaksanaan layanan ada beberapa hambatan.

Hasil hasil uji Wilcoxon tersebut , dapat diketahui bahwa nilai Z hitung diperoleh nilai sebesar -4.789 yang dapat digunakan sebagai angka perbandingan apakah area kurva normal atau tidak sedangkan pada nilai signifikan hitung Asymp.(sig.2tailed) $0.000 < 0.05$. Hal tersebut maka H_1 diterima, jadi membuktikan bahwa terjadi penurunan kecemasan, dan implementasi konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian tercapai, yakni dengan adanya perubahan hasil *pretest* dan *posttest* pada kecemasan yang dimiliki siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun.

Pembahasan

Berdasarkan dari deskripsi data dan hasil hipotesis menunjukan bahwa implementasi konseling behavior teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah. Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti ketakutan, kekhawatiran, dan kebingungan, yang tidak dikehendaki dan tidak diinginkan (Feist J, 2012). Ujian terasa hal yang dianggap agak sulit bagi siswa sehingga menimbulkan rasa cemas (Budiman, 2018). Rasa kecemasan perlu dikurangi saat akan menghadapi ujian agar ujian berjalan dengan baik, akan tetapi kebanyakan siswa yang akan melaksanakan ujian pasti mengalami kecemasan.

Pernyataan tersebut semakin kuat dengan adanya penelitian terdahulu oleh Idris (2019) yang menyatakan masalah dari sebuah rasa kecemasan menghadapi ujian yang dialami siswa jika tidak segera diberikan penanganan akan mudah berkembang dan akan mengganggu kehidupannya. *Emotional Freedom Technique (EFT)* merupakan sebuah terapi psikologi tergolong sistematis yang dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan menyelaraskan dan memperbaiki kembali energi dalam tubuh, lewat stimulasi pada titik-titik energi tubuh (*tapping*).

Faktor dari kecemasan menjelang ujian akhir sekolah dapat dipengaruhi dari dalam individu sendiri, seperti faktor psikologis ataupun psikis (Widodo,2017). Salah satu faktor yang paling umum yaitu siswa mengalami kesulitan dalam menerima atau memahami materi yang akan digunakan untuk ujian, takut tidak bisa mengerjakan soal ujian, dan takut nilai ujian tidak sesuai yang diharapkan. Adapun beberapa ciri-ciri kecemasan pada gejala fisik yaitu jantung berdebar-debar, tubuh gemetar, otot mengalami ketegangan.dan berkeringat mendadak saat mengalami kecemasan (Lubis,2012). Ciri –ciri saat cemas akan semakin

terlihat ketika siswa akan menjawab soal ujian ataupun ulangan, mereka merasakan goncangan yang kuat yang berasal dari dalam dada, siswa juga menjadi berfikir lebih keras.

Hasil penelitian terdahulu oleh Yarkawi (2019) menyatakan mengingat kecemasan berdampak negatif terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah utamanya terkait dengan menghadapi ujian atau tes (Faiz *et al.*, 2019). Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan bagi siswa yang mengalami kecemasan mengikuti tes atau ujian, mengingat fungsi sekolah, bukan terbatas pada pengembangan intelektual belaka, tetapi juga tertuju pada pengembangan sosial, emosional, akademik, dan vokasional. Berdasarkan hal yang telah diuraikan di atas maka dalam latar sekolah, pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa.

Maka dari itu jika kecemasan pada siswa terus dibiarkan akan berakibat tidak baik kedepannya, maka peneliti memberikan layanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian, dengan cara pretest dan postes. Setelah melakukan layanan tersebut terjadi penurunan terhadap kecemasan menghadapi ujian yang terdapat pada grafik pretes dan postes.

Teknik kontrak perilaku saat pemberian layanan konseling, mampu memberikan pemahaman pada siswa mengenai dinamika perubahan yang terjadi pada diri siswa yaitu cara untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian, melalui teknik kontrak perilaku siswa terlibat perjanjian untuk berperilaku lebih baik dari sebelumnya, yang sebelumnya mengalami kecemasan menjadi tidak cemas lagi, dengan pemberian layanan konseling behavioral teknik kontrak perilaku jenis konseling kelompok memberikan kesempatan siswa untuk saling mengungkapkan permasalahan ujian akan yang akan dihadapi sehingga dapat mengurangi beban pikiran dan belajar dari pengalaman siswa lain dalam mengatasi masalah yang sama.

Selain itu, berkumpul dengan teman sekelas membuat peserta menjadi senang karena merasa terhibur dan mengurangi rasa cemas akan menghadapi ujian yang dialami. Setelah mengikuti layanan konseling, siswa dapat menyimpulkan bahwa saat seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan, kemudian menggunakan dengan pikiran yang positif serta melakukan usaha yang baik seperti belajar dengan rajin dan teratur, maka akan mendapatkan hasil ujian yang memuaskan sesuai yang diharapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan dari analisis data penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris terkait efektif atau tidaknya penerapan konseling behavioral teknik kontrak perilaku terhadap kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun. Dari data yang telah dianalisis dalam penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh konseling behavioral teknik kontrak perilaku untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun. Dan konseling behavioral teknik kontrak perilaku efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII di SMAN 4 Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman & Ardianty. 2018. Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1):141-148.
- Faiz, A. *et al.* (2019) 'Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien', *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 65–78. doi: <http://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.

- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2012). *Teori Kepribadian* (Edisi Ketujuh). Jakarta: Salemba Humanika..
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Idris. 2019. Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. 7(1): 107-115.
- Jannah, N. (2013). *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kadafi, A. *et al.* (2021) 'The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic', *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), pp. 55–66. doi: <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>.
- Kartika, Difa. (2020). Faktor-faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sorolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4 (1):3544-3549.
- Komalasari, Gantina dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Komalasari, Gantina. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Latipun. (2011). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lubis, N. L. (2012). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nugraheni, P.N. (2019). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Pebriyani, dkk. 2019. Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9 (1):72-85.
- Ratna, Lilis. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Sleman: Deeplublish.
- Sriwahyuni I. & Meiyani N. (2018). Teknik *Behavior Contract* Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Peserta Didik *Low Vision*. *Jassi_anakku*, 19(1):49-54.
- Suharni, dkk. 2022. Problem Based Training Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(1):66-78.
- Sujarweni, W. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1):1-5.
- Walasary, Dundu, & Kaunang. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic(eCl)*, 3(1):510-515.
- Widodo S.A. (2017). Analisis Factor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1).