

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja merupakan masa dimana setiap individu mengalami perubahan yang drastis baik secara fisik, psikologis, maupun lingkup sosialnya dari anak usia sekolah menuju persiapan dewasa. Seperti yang diungkapkan Erikson (Kann, 2008: 212), ‘masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar diantaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual’. Hal tersebut senada dengan pendapat Steinberg (Peachmann, et.al., 2005: 202) ‘remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya’.

Dalam prosesnya, remaja mengalami tekanan yang diakibatkan dari perubahan yang drastis tersebut. Pada sebagian besar remaja, mungkin akan mengalami berbagai hambatan dalam proses perubahannya. Hambatan-hambatan tersebut akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi mereka, menghancurkan motivasi dan kemampuan menuju sukses di sekolah dan merusakkan hubungan pribadi mereka.

Hambatan yang banyak dialami remaja ini merupakan manifestasi dari stres, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik. Seperti yang diungkapkan Hall (Taiwo, 2010: 16) ‘masa ini sebagai periode “badai dan tekanan” atau “*storm & stress*” suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar’. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002: 1) pada 60 orang remaja.

Penyebab utama ketegangan dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dan harapan dari diri mereka sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka misalnya kematian, perceraian dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarganya.

Sebagai salah satu contoh yang sering dialami remaja adalah tekanan di sekolah. Peserta didik merasakan kondisi yang kurang nyaman dalam proses akademik. Ketidaknyamanan tersebut menimbulkan kecemasan sehingga peserta didik menjadi tidak dapat berkonsentrasi dalam sebagian atau keseluruhan aktivitas akademik.

Lebih lanjut dijelaskan adanya tuntutan terhadap sejumlah kemampuan yang harus dimiliki peserta didik, dijelaskan dalam standar kompetensi lulusan (Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006), lulusan SMA hendaknya:

(1) memiliki kemampuan mengembangkan diri secara optimal dengan memanfaatkan kelebihan diri serta memperbaiki kekurangannya, (2) menunjukkan sikap percaya diri dan bertanggung jawab atas perilaku, perbuatan dan pekerjaannya, (3) menunjukkan cara berpikir logis, kritis dan inovatif dalam mengambil keputusan, (4) menunjukkan sikap kompetitif untuk mendapatkan hasil yang baik, (5) memiliki kemampuan menganalisis, dan memecahkan masalah kompleks, (6) menghasilkan karya kreatif, baik individu atau kelompok, (7) menguasai pengetahuan yang diperlukan untuk mengikuti pendidikan tinggi.

Kompleksitas permasalahan serta kehidupan yang penuh dengan tantangan, tekanan dan persaingan tersebut sangat mungkin dialami dan dirasakan oleh peserta didik. hal inilah sebagai salah satu yang mendorong munculnya kecemasan akademik, yaitu suatu kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi ketika proses akademik berlangsung (Greenberg 2002: 132).

Kecemasan akademik merupakan reaksi dari diri yang merasa tidak mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dalam bentuk akademik. Intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama dan tugas-tugas sekolah yang lebih banyak dapat menimbulkan kecemasan akademik pada peserta didik. Kecemasan yang dialami peserta didik timbul hanya pada kegiatan-kegiatan yang

berhubungan dengan tugas-tugas akademik, seperti berdiskusi di kelas, berbicara di depan kelas, mengerjakan tugas-tugas sekolah dan ketika mengikuti ujian.

Menurut Tobias (Matthews et al., 2000: 272) ‘peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam penginstruksian informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang’. ‘Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori’ (Naveh-Benjamin et al. (Matthews et al., 2000: 272). Hal ini senada dengan penelitian Zeidner (Matthews et al., 2000: 272) ‘kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, *working memory*, dan *retrival*’.

Menurut Ottens (1991: 5) peserta didik yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti :

Kekhawatiran yang tidak beralasan, dialog yang maladaptif, pengertian dan keyakinan yang salah, perhatian yang menurun akibat pengganggu eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), perhatian menurun akibat pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik), otot tegang, berkeringat, jantung berdetak kencang, tangan gemetar, prokrastinasi dan kecermatan yang berlebihan. Apabila kondisi tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka peserta didik tidak akan mampu mencapai prestasi akademik yang telah ditargetkan.

Permasalahan kecemasan akademik yang dialami peserta didik memerlukan sebuah upaya bantuan. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam pendidikan memegang peranan penting dalam membantu permasalahan akademik peserta didik yang dapat menghambat pengembangan potensinya. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta didik dalam proses pelaksanaan dan penyesuaian aktivitas akademik dengan berbagai tuntutan seperti mengerjakan PR (pekerjaan rumah), berdiskusi, berbicara di depan kelas, mengikuti pelajaran tambahan, dan lain sebagainya.

Bimbingan dan konseling yang membantu permasalahan akademik peserta didik yaitu bimbingan dan konseling akademik. “Bimbingan dan konseling akademik adalah proses bantuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar, dan memecahkan masalah-masalah belajar atau akademik” (Yusuf, 2009: 51).

Rancangan layanan bimbingan dan konseling akademik diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif terkait masalah akademik peserta didik yaitu berupa layanan responsif. “Layanan responsif adalah pemberian bantuan kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera” (Yusuf, 2009: 81).

Layanan responsif yang tepat bagi permasalahan kecemasan akademik peserta didik adalah melalui konseling yang berfokus pada aspek kognitif. Hal ini karena kecemasan akademik berhubungan erat dengan pikiran-pikiran peserta didik dimana proses berpikir peserta didik sedang tidak logis. Pikiran tersebut berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan peserta didik yang mengalami kecemasan akademik. Hal ini diungkapkan juga oleh Ottens (1991: 1), “Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan”. Sering kali hal-hal yang dipikirkan peserta didik nampak sebagai kondisi yang sebenarnya atau kemungkinan akan terjadi. Peserta didik tidak dapat menentukan respon yang efektif terhadap kondisi/stimulus yang diterima.

Konseling diberikan kepada peserta didik agar dapat mengelola stimulus yang datang dan merespon dengan pikiran dan perilaku yang positif dan logis. Salah satu teknik konseling yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik adalah teknik *self affirmation* yang memiliki elaborasi konsep dengan konseling Modifikasi Perilaku-Kognitif (MPK). Elaborasi ini bisa terlihat dari konsep kedua teori tersebut. Konsep *self affirmation* dan MPK sebagai sebuah kemampuan dalam mengolah perilaku dan pikiran agar tetap dalam kondisi yang diinginkan dimana orang dapat mengubah cara mereka berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi.

Modifikasi Perilaku-Kognitif (MPK) adalah pencampuran dari dua model konseptual manajemen perilaku dan teori kognitif. Perilaku dianggap menjadi "dipelajari" dan dengan demikian dapat "dipelajari" semua. Perilaku berfungsi melayani individu. Mereka bisa berupa hal-hal atau kondisi penguatan yang berwujud atau tidak berwujud. Teori Kognitif melibatkan pikiran dan perasaan, dua hal dimana perilaku tidak bisa mengidentifikasi atau mengukur secara terang-terangan. Teori kognitif akan membahas struktur kognitif dan dialog internal sebagai alasan untuk berperilaku. Intervensi yang didasarkan pada MPK termasuk *self affirmation* dan berpikir sebagai komponen anteseden dan konsekuensi dalam mengubah perilaku.

Modifikasi Perilaku-Kognitif adalah bentuk intervensi yang menekankan peran penting dari berpikir dalam cara orang merasakan dan apa yang mereka lakukan. Seperti yang diungkapkan Salkind (2008: 160), "Modifikasi Perilaku-Kognitif melibatkan atribusi keyakinan pikiran orang-orang yang secara teoritis menyebabkan perasaan dan perilaku mereka".

Manfaat model MPK ini yaitu keyakinan dan pikiran dikonseptualisasikan sebagai belajar. "Berpikir, merasa, percaya (*self affirmation, self narration*, skema diri) sebagai perilaku yang dipelajari dimana orang dapat mengubah cara mereka berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi" (Salkind, 2008: 160).

Dalam proses intervensinya, *self affirmation* digunakan sebagai teknik untuk memberikan berbagai wawasan informasi baru yang membantu peserta didik yang mengalami kecemasan akademik untuk berpikir lebih logis dan positif. Pikiran tersebut berpengaruh sangat kuat bagi perasaan dan tindakan peserta didik yang akhirnya dapat menurunkan kecemasan akademik.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah: "Apakah teknik *self affirmation* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012".

## B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Peserta didik SMA dalam aspek kognitifnya sudah memiliki kematangan dalam proses berpikirnya. Seperti yang diungkapkan Makmun (2000: 35), “peserta didik SMA berada pada tahapan meningkatnya kapasitas intelektual dimana persentase taraf kematangan dan kesempurnaan IQ (*Intelligence Quotient*) seseorang mencapai 92% nya sejak usia 13 tahun”. Artinya tingkat kematangan intelektual pada usia remaja terjadi perubahan signifikan yang ditandai dengan adanya eksplorasi kematangan intelektual. Tahapan eksplorasi kematangan intelektual bisa dikembangkan melalui pendidikan yang dimanifestasikan dengan luasnya wawasan informasi dan kapasitas berfikir. Dengan demikian, masa remaja merupakan masa yang penuh potensi dalam menentukan keberhasilan akademik.

Potensi yang dimiliki remaja membuat keluarga dan lingkungan menaruh harapan-harapan yang tinggi terhadap keberhasilan dalam jenjang pendidikan. Dalam pencapaiannya, peserta didik berusaha mengerjakan dan menuntaskan berbagai tugas akademiknya, dan berusaha untuk tidak gagal dalam mengerjakannya, sehingga tugas yang terlalu banyak, tuntutan yang terlalu tinggi, dan keterbatasan keterampilan *coping* membuat beberapa peserta didik tidak mampu beradaptasi yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan terutama dalam lingkup akademik.

‘Kecemasan akademik tidak boleh dibiarkan karena akan merugikan diri peserta didik. Kecemasan akademik berdampak pada kecenderungan mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, *working memory*, dan *retrival*’ (Zeidner, (Matthews et al., 2000: 272)). Menurut Ross (Sherman, 2006: 5) ‘berbagai solusi bisa diberikan melalui terapi perilaku, terapi kognitif, dan instruksi ruang kelas tradisional dalam berbagai teknik seperti *self Affirmation*, relaksasi, restrukturisasi kognitif’.

Upaya mengatasi permasalahan ini, peneliti menggunakan teknik *self affirmation* sebagai salah satu *treatment* dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Hal ini karena prinsip-prinsip dari teori *self affirmation* menunjukkan “*self affirmation* dapat mengurangi berbagai kejadian reaksi defensif salah satunya adalah kecemasan” (Cohen *et.al.* 2000: 5). *Self affirmation*

berfokus pada pikiran dan perilaku. Teknik *self affirmation* dapat mereduksi kecemasan akademik dengan cara mengubah cara mereka berpikir untuk merasakan atau bertindak, terlepas dari situasi.

Penelitian Correll *et al.* (2004: 2) “*self affirmation* meningkatkan kemungkinan peserta langsung merasakan perasaan mereka terhadap suatu hal atau orang lain”. Artinya, setelah individu mengafirmasi nilai-nilai mereka, mereka menjadi lebih mungkin untuk menjadi percaya, terbuka, dan penuh kasih. Perasaan-perasaan ini, pada gilirannya, mengurangi kemungkinan reaksi defensif seperti kecemasan.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk menguji efektivitas teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik Kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.

Adapun tujuan khusus dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan akademik peserta didik Kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.
2. Untuk mengetahui rancangan intervensi melalui teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik Kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.
3. Untuk mengetahui apakah teknik *self affirmation* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.

### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan di atas, maka pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini adalah.

1. Seperti apa gambaran kecemasan akademik peserta didik Kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.

2. Seperti apa rancangan intervensi melalui teknik *self affirmation* dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik Kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.
3. Apakah teknik *self affirmation* efektif dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik kelas X SMA Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2011-2012.

#### **E. Metode Penelitian**

Penelitian dilaksanakan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang menggunakan analisis statistik untuk mengetahui tingkat reduksi kecemasan akademik setelah diberikan intervensi melalui *self affirmation*. Metode penelitian yang digunakan adalah Pra-Eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* yakni desain eksperimen dengan memberikan *pretest* sebelum diberikan intervensi dan *posttest* setelah diberikan intervensi.

#### **F. Manfaat**

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian adalah diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

##### 2. Manfaat praktis

Manfaat praktis penelitian dibedakan menjadi dua perspektif, yaitu perspektif peserta didik dan guru.

###### a. Bagi peserta didik

Manfaat praktisnya adalah peserta didik memperoleh informasi dan mampu mengenali gejala kecemasan sehingga tidak berpengaruh pada performa akademiknya. Peserta didik juga dapat mengetahui cara-cara meningkatkan *self affirmation*.

###### b. Bagi guru

Penelitian tersebut dapat memberi kontribusi bagi guru, yaitu berupa cara-cara penanganan dan kiat-kiat mereduksi kecemasan akademik serta mengoptimalkan strategi yang digunakan dalam teknik *self affirmation*.

## **G. Struktur Organisasi Skripsi**

BAB I: Pendahuluan

- A. Latar Belakang
- B. Identifikasi dan Perumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Pertanyaan Penelitian
- E. Metode Penelitian
- F. Manfaat Penelitian
- G. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II: Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian

BAB III: Metode Penelitian

BAB IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan

BAB V: Kesimpulan

