

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005: 51). Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang, ketika menghadapi ujian, dan sebagainya.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa SMP yang berada di sekolah. Terdapat banyak alasan yang melatarbelakangi timbulnya kecemasan pada siswa, antara lain: di sekolah, banyak hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah (Sudrajat, 2009).

Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menimbulkan kecemasan adalah siswa mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa sulit dan merasa kurang bisa untuk menyelesaikannya. Hal ini biasanya terjadi saat siswa akan menghadapi evaluasi pembelajaran di sekolah yang umumnya dilakukan melalui tes, baik itu ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN). Siswa merasa akan mengalami kesulitan dan kurang yakin untuk dapat menjawab tiap butir soal yang dihadapinya, takut jawabannya salah, takut nilai/prestasinya turun, takut tidak lulus dan alasan lain yang dapat memicu kecemasan dalam diri siswa.

Pada prinsipnya, kecemasan itu penting adanya untuk meningkatkan motivasi dalam meraih sesuatu, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi. Kecemasan dalam menghadapi tes dengan intensitas yang wajar maka akan berdampak positif yaitu dapat meningkatkan motivasi (Sudrajat, 2009). Kecemasan dalam menghadapi tes yang dapat meningkatkan motivasi siswa akan mendorong siswa untuk lebih giat belajar. Hal tersebut membuat sebagian siswa melakukan berbagai macam cara untuk mempersiapkan diri secara akademik maupun mental menjelang tes supaya siswa bisa menghadapi tes dengan tenang. Adapun cara mempersiapkan diri secara akademik adalah mengikuti bimbingan belajar, les, dan memperbanyak mengerjakan latihan soal-soal mata pelajaran yang akan diujikan.

Sedangkan, kecemasan dalam menghadapi tes dengan intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif akan menimbulkan kerugian bahkan mengganggu keadaan fisik dan psikis siswa yang bersangkutan. Ada beberapa gejala

kecemasan yang bersifat fisik, yaitu jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan dada sesak nafas. Sedangkan gejala yang bersifat psikis, yaitu ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2005: 51).

Studi awal yang dilakukan Suradi (2003 dalam Nursalim, 2005: 9) mendapati bahwa hampir 27% siswa SMP dan SMA kota Surabaya menderita kecemasan dalam taraf yang moderat sampai klinis. Kecemasan yang berlebihan akan mengakibatkan seorang siswa mengalami kegagalan-kegagalan yang menyebabkan ia menjadi pesimis, mempunyai harga diri kurang, putus asa, frustrasi, tak dapat bertindak efektif dan tidak dapat mencapai prestasi optimal.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang memberikan gambaran bahwa tes dapat memicu timbulnya kecemasan terhadap siswa. Adapun hasil beberapa penelitian tersebut di antaranya, seperti Studi Feldhusen (1964; Slameto, 2010: 187) mengenai efek tes mingguan atas sikap dan keberhasilan siswa menunjukkan bahwa 80% siswa menganggap tes membantu mereka untuk belajar lebih banyak, sedangkan 20% menganggap tes tidak menyebabkan mereka belajar lebih banyak dari biasanya. Berdasarkan studi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa menganggap bahwa tes dapat membuat mereka lebih giat belajar dan sebagian lagi menganggap tes tidak membuat mereka giat belajar. Hal ini dipertegas dengan pernyataan Gilbert Sax (Arikunto, 2006: 56) bahwa salah satu kelemahan tes adalah tes dapat menimbulkan kecemasan sehingga mempengaruhi belajar siswa.

Penelitian Hill (Hasan, D.C., 2009 dalam [http:// spiritentete. blogspot.com /2009/06/sisi-lain-dari-ujian-nasional.html](http://spiritentete.blogspot.com/2009/06/sisi-lain-dari-ujian-nasional.html)) yang melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes, tidak menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik, jika berada pada kondisi yang lebih optimal. Dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa mendapat tekanan dikurangi atau dihilangkan. Hal ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut telah menguasai materi yang diteskan tetapi tidak memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes.

Penelitian tersebut dipertegas dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Susabda (Budimoeljono, 2010), bahwa ada orang yang tidak tahan menghadapi masalah kecil akan timbul kecemasan, tetapi ada tipe orang yang menghadapi tekanan dan konflik hidup yang berat tanpa menimbulkan kecemasan apapun.

Hasan, D.C (dalam [http:// spiritentete. blogspot.com /2009/06/sisi-lain-dari-ujian-nasional.html](http://spiritentete.blogspot.com/2009/06/sisi-lain-dari-ujian-nasional.html)) yang mengungkapkan bahwa “Tes yang berperan menentukan lulus atau tidak lulusnya seseorang untuk jenjang pendidikan tertentu berpotensi besar membuat cemas peserta yang mengikutinya. Bayangan buruk seperti tanggapan dari lingkungan sosial, malu dan kehilangan muka memperparah efek kecemasan menghadapi tes tersebut”. Dari ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa, dari keseluruhan tes yang dilaksanakan di sekolah, yang menjadi penentu lulus tidaknya siswa dalam belajar dilihat dari hasil ujian

nasional. Sehingga disadari atau tidak, tes seringkali memicu timbulnya kecemasan baik bagi para pendidik (guru), orang tua siswa, dan terlebih lagi bagi para siswa yang akan menjalaninya.

Selanjutnya, penelitian tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Tes/Ujian dengan Prestasi Belajar Siswa Berdasarkan Jenis Kelaminnya” yang dilakukan oleh Daswia pada tahun 2006 terhadap siswa SMP Pasundan 6 Bandung menunjukkan bahwa secara umum siswa SMP Pasundan 6 Bandung memiliki tingkat kecemasan dengan kategori agak cemas yaitu sebanyak 57,39%, siswa yang termasuk kategori tidak cemas sebanyak 33,4 %, sedangkan siswa yang berada pada kategori cemas yaitu sebanyak 9,57%. (Daswia, 2006: 102).

Adapun hasil wawancara dengan 15 siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 yang pernah mengalami kecemasan ketika menghadapi tes mengatakan bahwa siswa-siswa tersebut mengalami perasaan cemas ketika menghadapi ulangan harian pada mata pelajaran yang mereka anggap sulit, seperti mata pelajaran matematika. Sebagian besar siswa juga mengatakan bahwa mereka merasa cemas karena sikap dan perlakuan guru yang galak (kurang bersahabat). Gejala kecemasan yang mereka alami adalah jantung berdebar-debar, telapak tangan dingin, berkeringat dingin ketika mengerjakan soal-soal tes, dan merasa takut tidak bisa mengerjakan soal-soal tes.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, maka kecemasan yang bersifat negatif dapat menyebabkan siswa merasa tertekan, ketakutan dan dapat menghambat siswa dalam belajar. Kecemasan dalam menghadapi tes menjadi

persoalan yang penting karena memiliki akibat luas, baik dalam area akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik, seperti tidak naik kelas, penolakan terhadap sekolah, bahkan tidak lulus ujian nasional. Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari. Apabila fenomena kecemasan dalam menghadapi tes tidak mendapat penanganan yang tepat, maka siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah dan bahkan siswa yang baru memiliki perasaan cemas bisa berkembang sehingga dapat berakibat negatif terhadap dirinya. Kecemasan tersebut akan terus menghantui siswa apabila tidak ditangani dengan benar.

Munculnya fenomena kecemasan dalam menghadapi tes, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan menghadapi tes pada siswa SMP. Peran bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari penyelenggaraan pendidikan diharapkan mampu memberikan layanan bantuan kepada siswa dalam upaya mengembangkan potensi diri siswa secara optimal.

Tujuan bimbingan dan konseling di sekolah adalah untuk membantu konseli dalam hal ini adalah siswa SMP, melaksanakan tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi-sosial, belajar dan karir. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling yang terkait dengan aspek akademik (belajar) berdasarkan Rambu-Rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal (2007: 15) adalah memiliki kesiapan mental dan

kemampuan untuk menghadapi tes. Hal ini berarti bahwa siswa SMP telah dituntut untuk menyiapkan mental dan kemampuan akademik dalam menghadapi tes supaya tugas perkembangan dalam aspek belajar dapat terpenuhi.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan konseling behaviorial. Menurut pendekatan konseling behaviorial, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan pula sehingga kecemasan itu berakhir (Willis, 2004: 96).

Dalam pendekatan konseling behaviorial terdapat teknik yang dapat digunakan dalam usaha mengurangi kecemasan dan ketegangan yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi. Desensitisasi adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004: 96). Teknik desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari melalui *conditioning* (seperti: *phobia*) tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, misalnya kecemasan dalam menghadapi tes dan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu siswa melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk memilih judul: Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa

dalam Menghadapi Tes Kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011.

B. Rumusan Masalah

Siswa SMP yang sedang berada pada masa remaja perlu diberikan bantuan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi tes karena kecemasan dalam menghadapi tes akan berdampak negatif yaitu *stress*, kegagalan akademik, seperti: tidak naik kelas dan bahkan tidak lulus ujian nasional, penolakan terhadap sekolah, dan malas belajar.

Kecemasan dalam menghadapi tes ini tidak hanya dirasakan oleh siswa pada saat pelaksanaan tes berlangsung, bahkan telah dirasakan beberapa hari sebelum pelaksanaan tes tersebut. Wujud dari rasa cemas ini bermacam-macam, seperti jantung berdebar lebih keras, keringat dingin, tangan gemetar, tidak bisa berkonsentrasi, lupa semua materi pelajaran yang telah dipelajari, dan tidak dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari sebelum tes. Keadaan tersebut tentu sangat tidak menyenangkan dan mengganggu karena bayangan kegagalan dan harapan keberhasilan datang silih berganti, dan hal itu dapat menambah atau meningkatkan kecemasan.

Usaha mengurangi kecemasan dan ketegangan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik desensitisasi yang berasal dari pendekatan konseling behavioral. Menurut pendekatan konseling behavioral, suatu kecemasan diperoleh seseorang melalui belajar dalam kondisi tertentu. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau menurunkan kecemasan harus melalui usaha yang dikondisikan

pula sehingga kecemasan itu berakhir yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan).

Berdasarkan permasalahan di atas, maka pertanyaan dari pokok permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 dalam menghadapi tes?
2. Bagaimana perubahan kecemasan yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 dalam menghadapi tes setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 dalam menghadapi tes.
2. Mengetahui perubahan kecemasan yang dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 dalam menghadapi tes setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

D. Asumsi Penelitian

Adapun asumsi dalam penelitian ini yaitu:

1. Kecemasan (*anxiety*) pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu (Yusuf, 2004: 105).
2. Reaksi emosional yang diperlihatkan siswa dalam menghadapi ujian antara lain adalah rasa cemas (Soejanto, 1996; Supriyantini, 2010: 18).
3. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan (Sieber e.al, 1977; Sudrajat, 2009).
4. Desensitisasi adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu, cara menghilangkan ketegangan atau kecemasan dilakukan dengan usaha-usaha yang sistematis (Willis, 2004: 96).
5. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia dan juga bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan menghadapi ujian, ketakutan yang digeneralisasi, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual (Corey, 1997: 214).

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu pra eksperimen dengan desain pra tes-pasca tes satu kelompok atau *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* yaitu desain penelitian yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Desain penelitian *one group pretest-posttest design* digunakan untuk mengetahui ketepatan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik non-probabilitas, artinya setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, yakni dengan memakai metode *purposive sampling*, pemilihan sampel berdasarkan:

1. pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi;
2. subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (Arikunto, 2006: 128).

G. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung yang terletak di jalan Wastukencana 75-A, Kota Bandung.

Subjek penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 yang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi tes pada kategori tinggi.

Pertimbangan dalam menentukan subjek dan populasi penelitian di SMP Negeri 40 Bandung yaitu:

1. Kecemasan bisa dialami siapapun dan kapanpun, termasuk siswa kelas VIII di SMP Negeri 40 Bandung.
2. Siswa kelas VIII berada pada masa remaja awal, pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan psikis yang disebabkan perubahan hormon sehingga emosi siswa tidak stabil.
3. Siswa kelas VIII berada pada situasi akan naik kelas IX sehingga dituntut untuk dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi tes di sekolah.