

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Hampir setiap orang pernah merasa cemas dalam waktu-waktu tertentu dan dengan tingkat yang berbeda. Banyak siswa yang menjadi cemas menjelang ujian yang mereka pandang sangat sulit, dan sebagian besar siswa merasa gugup.

Kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dengan berjalannya waktu, keadaan cemas tersebut biasanya akan dapat teratasi sendiri. Namun, ada keadaan cemas yang berkepanjangan, bahkan tidak jelas lagi kaitannya dengan faktor penyebabnya. Hal ini merupakan pertanda gangguan kejiwaan yang dapat menyebabkan hambatan dalam berbagai segi kemampuan dan fungsi sosial bagi penderitanya. Tidak mudah untuk membedakan cemas yang wajar dan cemas yang sakit, karena keduanya dapat merupakan respons yang umum dan normal dalam kehidupan sehari-hari. Ormrod (2009:81) mengatakan bahwa:

“Sejumlah kecil kecemasan sering meningkatkan performa. Ini dikenal sebagai kecemasan yang membantu (*facilitating anxiety*).

Dengan adanya sedikit kecemasan akan menjadi motivasi yang baik dan mendorong siswa untuk bertindak. Sebaliknya, seringkali kecemasan menjadi penghambat performa yang efektif ketika

kecemasan tersebut berlebihan. Ini dikenal sebagai kecemasan yang merugikan (*debilitating anxiety*)”.

Keadaan cemas yang wajar (*facilitating anxiety*) merupakan respons terhadap adanya ancaman atau bahaya luar yang nyata jelas dan tidak bersumber pada adanya konflik. Sedangkan cemas yang merugikan (*debilitating anxiety*) merupakan respons terhadap adanya bahaya yang lebih kompleks, tidak jelas sumber penyebabnya, dan lebih banyak melibatkan konflik jiwa yang ada dalam diri sendiri.

Terkadang siswa yang sesungguhnya mempunyai otak cerdas dan kenyataannya telah dibuktikan dengan nilai-nilai harian yang dicapainya dalam pelajaran, namun saat ia mengikuti Ujian Akhir Sekolah ternyata mengalami gangguan kecemasan. Ini bukti bahwa kecemasan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi siswa, sehingga kecemasan harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk.

Pada tahun-tahun sebelumnya, Ujian Akhir Sekolah ada diwarnai dengan tindakan curang siswa yang memperoleh kunci jawaban pada sumber-sumber yang tidak diketahui asalnya. Di samping itu, dalam Ujian Akhir Sekolah terdapat beberapa siswa yang tidak lulus, padahal termasuk seorang siswa yang berprestasi di sekolahnya. Hal-hal seperti itu antara lain disebabkan oleh kecemasan yang dialami siswa yang mengakibatkan hilangnya rasa kepercayaan diri mereka.

Faktor kecemasan dalam Ujian Akhir Sekolah tersebut bisa disebabkan oleh kondisi dan situasi ujian saat itu, meskipun materi pelajaran yang akan diujikan telah dikuasai. Selain itu juga bisa disebabkan karena

waktu yang terbatas, tingkat kesulitan materi ujian, instruksi tes, bentuk pertanyaan dan hal-hal teknis lainnya. Faktor lain yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas adalah kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan yang ia miliki. Oleh karena itu, banyak siswa yang merasa pesimis dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah.

Dari hasil pengamatan penulis, penulis mengetahui bahwa di SMP Negeri 30 Medan masih ditemui siswa kelas IX yang memiliki kecemasan berlebihan dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah yang puncaknya hingga saat Ujian Nasional. Sebagian siswa mengatakan bahwa mereka merasa cemas saat menghadapi mata pelajaran yang dirasa sulit. Ada juga yang mengakui bahwa kecemasan yang dirasakan siswa karena guru yang kurang memberi perasaan nyaman. Gejala kecemasan yang mereka alami seperti jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, tubuh berkeringat dingin. Bahkan ada yang mengalami kontraksi di perut karena stress yang disebabkan oleh kecemasan berlebihan.

Berdasarkan kejadian-kejadian di atas, maka kecemasan yang bersifat negatif dapat menyebabkan siswa merasa tertekan, dan hal itu dapat menghambat siswa dalam belajar dan dalam menempuh ujian.

Hasan, D.C (2009) mengemukakan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian menjadi persoalan yang penting baik dalam area akademik maupun personal siswa. Secara akademik, kecemasan ini berakibat pada kegagalan akademik seperti tidak lulus dalam Ujian Akhir Sekolah. Sedangkan secara personal, kecemasan ini menyebabkan rendahnya harga diri siswa, ketergantungan, serta perilaku pasif dalam kehidupan sehari-hari.

Apabila kejadian kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah tersebut tidak mendapat penanganan yang tepat, maka bisa berkembang yang berakibat negatif terhadap diri siswa. Kecemasan tersebut akan mengganggu apabila tidak ditangani dengan benar.

Munculnya fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian/Ujian Akhir Sekolah termasuk di kelas IX SMP Negeri 30 Medan, mendorong pentingnya dilakukan penelitian tentang bagaimana cara mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada siswa kelas IX 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.

Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat dilakukan dengan menggunakan 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 (Willis, 2009: 96).

Dalam pendekatan konseling behavioral 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, 2009: 96). Teknik desensitisasi sistematis, yaitu

teknik yang digunakan untuk melemahkan respon terhadap stimulus yang tidak menyenangkan dan mengenalkan stimulus yang berlawanan (menyenangkan); sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari melalui kondisioning (seperti: phobia) tetapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, misalnya kecemasan dalam menghadapi ujian dan teknik desensitisasi sistematis dapat membantu siswa melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya, tanpa menghilangkannya.

Dengan melihat adanya kecemasan-kecemasan yang dialami siswa SMP Negeri 30 Medan dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX SMP Negeri 30 Medan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah T.A 2013/2014.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Kemampuan pengendalian diri siswa dalam mengurangi kecemasannya menghadapi Ujian Akhir Sekolah dirasa masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari timbulnya perilaku negatif seperti jantung berdebar kencang, tangan berkeringat, tubuh berkeringat dingin, hingga kontraksi yang hebat di perut karena stress. Untuk mengatasi hal ini, perlu diberikan konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis dimana didalamnya siswa akan diajarkan untuk berlatih relax. Dengan memberikan terapi desensitisasi sistematis, maka siswa yang telah terlatih dapat lebih mudah



mengontrol kecemasannya agar tidak menjadi kecemasan yang merugikan dengan efek yang tidak baik bagi prestasi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Setelah permasalahan diidentifikasi, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti. Penelitian ini dibatasi pada penelitian tentang “Pengaruh Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah Tahun Ajaran 2013-2014.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan di atas, maka pokok permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa tinggi tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah?
2. Apakah siswa kelas IX di SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 yang menerima terapi konseling individu dengan teknik desensitisasi sistematis memperoleh pengaruh kualitatif yang baik terhadap kecemasan yang dialami.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui tingkat kecemasan siswa IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah.

2. Mengetahui perubahan kecemasan yang dialami siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan Tahun Ajaran 2013/2014 dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah setelah memperoleh layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian merupakan hasil dari suatu penelitian yang dilaksanakan baik bagi peneliti maupun bagi orang lain serta dalam rangka pengembangan ilmu. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

### **A. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi tentang teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi Ujian Akhir Sekolah.

### **B. Manfaat secara praktis**

1. Sebagai pengalaman bagi peneliti/penulis untuk dapat memperluas wawasan pengetahuan penelitian dalam hal teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi Ujian Akhir Sekolah.
2. Sebagai masukan bagi guru/calon guru BK untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah
3. Sebagai bahan masukan dan pengetahuan bagi guru BK, orang tua siswa agar dapat memberi bimbingan dan dukungan kepada siswa

dalam mengurangi kecemasan yang dialami siswa menjelang Ujian Akhir Sekolah.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY