

## MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL MELALUI STRATEGI INTERVENSI KONSELING

Rr. Prih Gitayati

SMA N 4 Semarang

[slametikpvetsmg@yahoo.com](mailto:slametikpvetsmg@yahoo.com)

Diterima: April 2017. Disetujui: Mei 2017 Diterbitkan: juli 2017

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditimbulkan oleh sebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan khawatir, tidak nyaman dan merasa terancam. Timbulnya kecemasan biasanya didahului oleh faktor-faktor tertentu, misalnya meghadapi ujian nasional. Demikian pula kecemasan yang di alami oleh para siswa di SMA Negeri 4 Semarang yang berakibat pada pesimistik setiap kegiatan yang dilakukan. Sebab-sebab kecemasan ini bisa berupa kurangnya kepercayaan diri, adanya putus asa, frustrasi, tidak dapat bertindak secara efektif, dan bahkan hingga sampai pada kegagalan dalam berprestasi. Oleh sebab itu tindakan intervensi konseling model ini dirasa mampu mengurangi dan bahkan menghilangkan rasa kecemasan yang ada pada diri siswa dalam menghadapi ujian nasional tersebut. Tujuan penelitian ini adalah: (1) membandingkan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dan strategi konseling berupa *Cognitif Restructing* (CR) dan *Systematic Desensitisasi* (SD), dan (2) membandingkan keefektifan intervensi dan strategi konseling berupa *Cognitif Restructing* (CR) dan *Systematic Desensitisasi* (SD) yang dikombinasikan dengan tanpa dikombinasikan keduanya untuk menangani kecemasan siswa. Jenis penelitian ini adalah *eksperiman* dengan menggunakan *model pretest-posttest control group*, yaitu untuk membandingkan antara kedua konseling tersebut. Sedangkan sampel penelitian dipilih secara *purposive random sampling* pada siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan Strategi Intervensi Konseling (SIK), dan (2) SIK mampu mengatasi kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian nasional.

**Kata kunci:** Intervensi Konseling, Kecemasan.

### PENDAHULUAN

Disadari atau tidak, hidup merupakan sebuah misteri, tidak ada yang tau akan kejadian hari esok termasuk jalan hidup seseorang. Manusia sebagai makhluk hidup, makhluk Tuhan, dan manusia makhluk sosial akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Manusia tumbuh dan berkembang sepanjang usianya. Makin berkembang seseorang, makin bertambah usianya, dengan bertambahnya usia, manusia akan mengalami beberapa perubahan. Perubahan-perubahan tersebut, terutama karena adanya perubahan pada aspek biologis yang kemudian membawa perubahan secara psikologis dan sosial.

Sepanjang perjalanan hidup seseorang, banyak peristiwa yang terjadi. Ada yang sedih, menyenangkan, menyakitkan, dan lain-lain. Tak jarang dari beberapa peristiwa yang dilalui seseorang mampu mengubah jalan hidupnya. Melihat dari fenomena yang ada dalam lingkungan masyarakat dan dari interview beberapa sampel yang diambil, bahwa yang semula tubuhnya terlihat segar, terlihat sehat, dan bahkan mampu melakukan aktivitas rutin yang biasanya dikerjakan setiap harinya tiba-tiba mengalami musibah yang membuatnya harus istirahat total dan rutin melakukan *chek up* dokter. Akibat dari pola makan yang tidak terkontrol, banyak pikiran, kurang beristirahat, dan kurangnya berolah raga membuat siswa mengalami kecemasan.

Senyum yang mengembang tiba-tiba menghilang ditelan keterkejutan dan kepanikan yang sulit dipahami. Peristiwa tersebut membuat seseorang harus mampu menerima kondisi diri yang baru bila menginginkan hidupnya tetap berjalan. Proses

menerima diri tersebut tentunya bukan pekerjaan mudah dan cepat, sebaliknya memerlukan tahapan-tahapan yang berat dan panjang serta relatif lama. Ibarat sebuah rapat, dimana di dalamnya terjadi perdebatan untuk menuju kata mufakat atau sepakat atau menerima (Cakfu, 2006). Perdebatan tersebut tentu tidak selalu berjalan lancar, terkadang memerlukan penundaan sehingga memakan waktu berhari-hari.

Di dalam dirinya penuh pergolakan psikis yang pada awalnya sulit untuk dipahami. Ada perasaan bingung, panik, khawatir, malu, putus asa, dan lain-lain itulah yang dinamakan kecemasan. Reaksi-reaksi tersebut menunjukkan bahwa dirinya belum bisa berdamai atau menerima dengan realitas yang ada. Perlu waktu bagi dirinya untuk berproses sampai pada akhirnya mampu menerima kenyataan yang ada.

Perubahan fisiologis tersebut dapat mempengaruhi ketidak seimbangan psikologis seseorang, seperti cemas, perasaan tidak berguna, salah dalam mengingat sesuatu, suasana hati berubah-ubah dan depresi. Adanya gangguan-gangguan ini akan berpengaruh pada aktivitas sosial yang dilakukan, termasuk yang dialami oleh para siswa SMA Negeri 4 Semarang.

Menurut Santrock (2002); kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, mengingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan yang muncul pada siswa dihubungkan dengan adanya kekhawatiran dalam menghadapi suatu situasi yang sebelumnya tidak pernah dikhawatirkan, misalnya ujian, kurangnya percaya diri dan sebagainya. Masa yang penting dalam perjalanan hidup anak di antaranya adalah perubahan fungsi tubuh yang dapat mempengaruhi berbagai macam dalam kehidupannya, baik dalam kehidupan sosial, perasaan tentang dirinya, dan fungsi-fungsi lain dalam mengikuti proses pembelajaran.

Setiap siswa mempunyai keyakinan dan harapan yang berbeda-beda, karena perbedaan itu maka tidak ada dua orang yang akan memberikan reaksi yang sama, meskipun tampaknya (seakan-akan) bereaksi dengan cara yang sama. Perubahan-perubahan psikis yang terjadi pada siswa akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda antara lain yaitu adanya suatu krisis yang dimanifestasikan dalam simtom-simtom psikologis seperti: depresi, mudah tersinggung, mudah menjadi marah, dan diliputi banyak kecemasan. Menurut (Ghufron & Risnawita, 2010), membedakan perasaan cemas yaitu, kecemasan (*anxiety*) adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya menjalani operasi. Kecemasan (*trait anxiety*) adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi. Kecemasan biasanya terjadi tanpa stimulus yang jelas, sehingga kecemasan harus dibedakan dengan rasa takut (*fear*) sebab takut muncul karena adanya ancaman yang jelas dari luar. Rasa takut berhubungan dengan tingkah laku spesifik untuk menghindari dan menjauh dari stimulus yang tidak menyenangkan. Sedangkan kecemasan merupakan akibat dari ancaman yang tidak jelas, tidak bisa dikontrol dan tidak bisa dihindari. Berbeda juga dengan stress, stress adalah perasaan tertekan, perasaan tertekan ini membuat orang mudah tersinggung, mudah marah, konsentrasi terhadap pekerjaan menjadi terganggu. Stress terjadi ketika seseorang tidak dapat mengatasi kecemasan ataupun ketakutannya.

Salah satu ciri orang yang dapat menerima dirinya menurut Sheerer (1998) adalah dengan merasa yakin bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi hidup, dan merasa bahwa dirinya masih dapat berharga bagi orang lain. Individu yang dapat menerima dirinya diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Penerimaan diri seseorang itu dapat

diwujudkan dalam bentuk menghargai diri sendiri dan orang lain. Seseorang yang memiliki aktualisasi diri dapat menerima diri apa adanya, tidak mencela atas kekurangan-kekurangan dan kelemahan-kelemahannya. Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan menerima segala sesuatu yang telah terjadi dalam dirinya dengan senang hati. Tentang hal tersebut dapat menurunkan kecemasan karena sejalan dengan adanya informasi akan membentuk suatu pemahaman diri, termasuk yang dialami oleh para siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas XII SMA Negeri 4 Semarang yang dimungkinkan mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Sampel penelitian adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan teknik *cluster random sampling*, yang selanjutnya semua siswa kelas XII di sekolah tersebut diminta mengisi HRS-A (*Hamilton Rating Scale-Anxiety*), sehingga diketahui siswa yang mengalami kecemasan. Langkah selanjutnya memilih siswa yang mengalami kecemasan secara acak, dan terpilih sebanyak 20 siswa sebagai subjek penelitian. Mengingat setiap tindakan dilakukan 3 (tiga) kali pertemuan, maka subjek sebanyak 20 siswa tersebut dianggap telah cukup, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu yang peneliti miliki.

Siswa yang terpilih menjadi subjek penelitian sebanyak 20 orang tersebut dibagi menjadi 4 (empat) kelompok, sehingga masing-masing kelompok terdiri dari 5 (lima) orang anak. Satu kelompok mendapatkan perlakuan CR, satu kelompok mendapatkan perlakuan SD, satu kelompok yang mendapatkan perlakuan CR dan SD, dan satu kelompok lagi sebagai kelompok kontrol (*waiting list*), yaitu kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan saat itu, tetapi memperoleh perlakuan setelah eksperimen selesai dilaksanakan.

Hasilnya menunjukkan bahwa  $t$  HRS-A adalah 3,615 dengan probabilitas 0,001, karena  $0,001 < 0,05$ , berarti terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah menerima Strategi Intervensi Konseling (SIK) pada kelompok eksperimen. Dengan pernyataan seperti yang ditunjukkan hasil penelitian, hal tersebut membuktikan bahwa layanan Strategi Intervensi Konseling (SIK) efektif dapat menurunkan kecemasan siswa pada kelompok eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pembahasan

Pikiran yang khawatir terus-menerus bergulir dalam suatu lingkaran melodrama sehari-hari yang tak ada habis-habisnya, suatu rentetan kecemasan akan membawa ke rentetan berikutnya dan akan kembali ke awal lagi. Contoh-contoh yang telah dikemukakan dalam kajian teori oleh Lizabeth Roemer dan Thomas Borkovec, ahli-ahli Psikologi dari Pennsylvania State University, yang penelitiannya tentang kekhawatiran (inti segala kecemasan) telah mengangkat topik itu sebagai gangguan kejiwaan menjadi bagian dari sains.

Tentu saja tidak ada salahnya seseorang untuk khawatir, dengan terus-menerus memikirkan suatu masalah, yaitu memanfaatkan refleksi yang konstruktif, yang bisa jadi mirip khawatir dan dapat diperoleh suatu pemecahan. Sebenarnya, reaksi yang mendasari kekhawatiran adalah kewaspadaan terhadap bahaya yang mungkin (yang tak diragukan lagi) merupakan bagian sangat penting bagi kelangsungan hidup selama

perjalanan evolusi. Bila rasa takut memicu otak emosional, bagian dari rasa cemas yang muncul akan memusatkan perhatian pada ancaman yang sedang dihadapi, bahkan memaksa pikiran untuk terus-menerus memikirkan cara mengatasi permasalahan yang ada dan mengabaikan hal-hal lain untuk sementara waktu. Dalam artian tertentu, kekhawatiran merupakan latihan terhadap segala sesuatu yang tidak beres dan cara mengatasinya. Peran kekhawatiran adalah mencari pemecahan positif akan resiko dalam kehidupan dengan mengantisipasi bahaya sebelum bahaya itu muncul.

Disadari atau tidak, yang merepotkan adalah kekhawatiran kronis yang terus-menerus berulang yaitu kekhawatiran yang tak berujung pangkal dan tak pernah mendekati pemecahan positif. Suatu analisis yang cukup dipercaya mengenai kekhawatiran kronis menyatakan bahwa kekhawatiran memiliki semua ciri pembajakan emosi tingkat rendah: kekhawatiran muncul entah dari mana, tak dapat dikendalikan, menimbulkan dengung kecemasan terus-menerus, tak dapat ditembus oleh nalar, dan mengunci orang yang bersangkutan ke dalam suatu pandangan tunggal yang kaku tentang masalah yang merisaukan. Bila siklus kekhawatiran yang sama ini semakin menghambat dan tak kunjung hilang, kekhawatiran itu kan berubah menjadi pembajakan saraf dan gangguan kecemasan yang berlanjut: fobia, terobsesi dan kompulsif, mudah panik. Pada masing-masing gangguan ini kekhawatiran tampil dalam polanya sendiri-sendiri, bagi penderita fobia, kecemasan terpaku pada situasi yang ditakutkan; bagi penderita obsesi, kekhawatiran terpusat pada cara mencegah bencana yang ditakutkan; pada penderita mudah panik, kekhawatiran dapat terfokus pada takut mati atau pada kemungkinan terserang panik itu sendiri.

Pada setiap penyakit ini, ciri khasnya adalah kekhawatiran tampil dalam bentuk yang amat sangat berlebih-lebihan. Semua kompulsi ini disebabkan oleh ketakutannya yang luar biasa hebat terhadap sumber masalah, ia terus-menerus risau bahwa segala sesuatunya, ia akan mendapatkan kekhawatiran.

Dalam peragaan kecemasan akan kecemasan yang amat luar biasa tersebut, permintaan untuk mengungkapkan kecemasan hanya dalam satu menit itu, dalam beberapa detik saja, telah berkembang menjadi kontemplasi akan terjadinya bencana seumur hidup. Kecemasan biasanya mengikuti alur pemikiran semacam itu, kisah akan diri sendiri yang melompat-lompat dari satu masalah ke masalah lain dan amat sering melibatkan *catastrophizing*, yaitu membayangkan terjadinya tragedi yang mengerikan. Kekhawatiran hampir selalu diungkapkan pada telinga pikiran, bukan pada mata pikiran (jadi, dalam kata-kata, bukan dalam imaji) suatu fakta yang amat berarti untuk mengendalikan kekhawatiran.

Borkovec dan rekan-rekannya mulai mempelajari kekhawatiran itu sendiri ketika mereka berupaya mencari pengobatan untuk insomnia. Menurut pengamatan peneliti-peneliti lain, kecemasan muncul dalam dua bentuk: kognitif, atau kecemasan yang muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan, dan somatik, yaitu kecemasan yang mengakibatkan gejala-gejala fisiologis, seperti berpeluh, jantung berdebar-debar, atau ketegangan otot. Menurut Borkovec, seorang penderita insomnia bukan karena alasan somatic, tetapi yang membuat mereka selalu terjaga adalah pikiran-pikiran yang mengganggu. Penderita insomnia adalah tukang khawatir kronis, dan tak henti-hentinya khawatir meskipun mereka sangat mengantuk. Salah satu cara yang berhasil untuk menolong mereka agar tertidur adalah menjauhkan mereka dari pikiran-pikiran yang mencemaskan, memusatkan perhatian pada perasaan-perasaan hasil metode selaksai. Pendek kata, kekhawatiran dapat dihentikan dengan mengalihkan perhatian.

Tetapi, sebagian orang-orang yang mudah khawatir agaknya amat sulit melakukannya. Borkovec yakin bahwa alasannya ada kaitannya dengan keuntungan yang diperoleh dari kekhawatiran yang justru memperkuat kebiasaan tersebut. Kekhawatiran tampaknya juga memunculkan suatu yang positif: kekhawatiran adalah cara untuk menghadapi kemungkinan ancaman, mengatasi bahaya-bahaya yang mungkin datang. Fungsi kekhawatiran (apabila berhasil) adalah untuk melatih mengenali bahaya dan menyajikan pemecahan untuk menghadapinya. Tetapi kekhawatiran tidak selalu sukses itu.

Pemecahan dan pola padang yang baru akan suatu masalah biasanya tidak datang dari rasa khawatir, apalagi kekhawatiran kronis. Tukang-tukang khawatir biasanya bukan mencari pemecahan masalah potensial, mereka justru bayangkan bahaya itu sendiri, dan dengan cara sedemikian rupa menenggelamkan diri dalam ketakutan yang berkaitan dengan bahaya itu sementara tetap berpijak pada pola pikir yang sama. Penderita tahap kronis merisaukan segala macam sesuatu, sebagian besar di antaranya hampir tak mungkin terjadi; mereka mengkhawatirkan bahaya-bahaya dalam hidup mereka yang orang lain tak pernah merisaukannya. Namun, penderita tahap kronis mengemukakan kepada Borkovec bahwa kekhawatiran membantu mereka, dan bahwa kekhawatiran mereka terus-menerus muncul, suatu lingkaran pemikiran yang di dorong oleh kecemasan yang tak berujung. Ini berarti bahwa kekhawatiran menjadi sesuatu yang mirip dengan kecanduan mental. Tetapi anehnya sebagaimana diutarakan oleh Borkovac, kebiasaan khawatir itu begitu kuat sehingga mirip takhayul. Karena orang mengkhawatirkan banyak hal yang kecil kemungkinan akan sungguh-sungguh terjadi (contoh: orang yang dikasihi tewas dalam kecelakaan, jatuh bangkrut, dan semacamnya), maka pasti ada daya tarik tersendiri dalam kekhawatiran, setidaknya bagi limbik yang primitif. Seperti jimat untuk mengusir roh-roh jahat, secara psikologis, kekhawatiran berguna untuk mencegah bahaya yang dicemaskan. Oleh sebab itu dalam penelitian ini berusaha menghilangkan kecemasan yang terjadi pada siswa, dengan berbagai cara dan metode agar kecemasan pada anak dapat dihindarkan atau bahkan dihilangkan.

Desensitisasi sistematis (*Systematic Desensitization*) dikembangkan dalam tradisi behavioristik. Asumsi dasar teknik ini adalah respons ketakutan merupakan perilaku yang dipelajari dan dapat dicegah dengan menggantikan aktivitas yang berlawanan dengan respons ketakutan tersebut. Respons khusus yang dihambat oleh proses perbaikan (*treatment*) ini adalah kecemasan-kecemasan atau perasaan takut yang kurang beralasan dan respons sering dijadikan pengganti atas kecemasan tersebut adalah relaksasi atau penanganan. Tidak peka dapat dibentuk dengan menunjukkan setiap individu, hal-hal kecil dan bertahap atas situasi ketakutan, saat orang tersebut menunjukkan aktivitasnya yang berlawanan dengan kekhawatiran. Pembongkaran bertahap atau berangsur terhadap rangsangan stimulus dapat berlangsung baik di dalam fantasi orang tersebut ketika dia diminta membayangkan situasi yang serba menakutkan atau hal ini dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik desensitisasi sistematis ini bertujuan untuk mengajar siswa untuk memberikan respons yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami. Teknik *systematic desensitization* juga bertujuan untuk mengajarkan klien untuk memindahkan respons ketakutan kepada aktivitas lain, membongkar rangsangan stimulus yang berlangsung dalam fantasi yang para siswa miliki.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh simpulan: (1) terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah siswa menerima Strategi Intervensi Konseling (SIK); dan (2) Strategi Intervensi Konseling (SIK) efektif dapat mengatasi kecemasan yang dialami oleh para siswa SMA Negeri 4 Semarang dalam menghadapi ujian nasional.

Saran yang diberikan: (1) Kepala sekolah agar benar-benar memberikan perhatian terhadap fasilitas dan kesempatan kepada guru BK dalam pelaksanaan layanan dan bimbingan kepada siswa; (2) guru BK harus memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu yang dilakukan pasti memberikan keberhasilan, salah satu cara yang bisa ditempuh adalah melaksanakan layanan konseling dengan standart dan prosedur operasional yang benar; (3) organisasi guru BK melalui Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) agar melakukan kegiatan pelatihan prosedur pelaksanaan operasional layanan bimbingan kelompok; dan (4) program studi di LPTK membekali calon guru BK dengan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan sikap (WPKNS) secara teoretis praktis demi kemandirian layanan konseling beserta standart dan prosedur operasionalnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi, 2011, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Cakfu. Adolf, 2006, *Penerimaan Diri Sebagai Kunci Sukses*. (online) dalam [www.zyi.net](http://www.zyi.net) (diakses 17 Agustus 2009).
- Corey. Freud, 2003, *Teori dan Praktik Konseling serta Psikoterapi*. Bandung: Reflika Aditama.
- Corey. Geraldin, 2005, *Teori dan Praktik-Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Fauzan. Lutfi, 2008, *Systematic Desensitization: Prosedur Pelemahpekaan Berangsur terhadap Gangguan Phobia dan Kecemasan*, Malang: Universitas Negeri Malang.
- Fesit. Jeist & Fesit. J Gregory, 2010, *Teori Kepribadian (Theoris of Personality)* Buku 1 Edisi 7, Jakarta: Salemba Humanika.
- Gerald, C., 2006, *Psikologi Abnormal* Edisi ke-9, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S, Rini, 2010, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: AR-Ruz Media.
- Hikmawati. Fenti, 2010, *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rajawali Press.
- Hurlock. E.B, 2006, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan: Istiwidayati), Jakarta: Erlangga.
- Rahmayanti. Liny, 2011, *Analisis Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah*, Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
- Santrock. J.W, 2002, *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*, Edisi Kelima (Terjemahan), Jakarta: Erlangga.
- Slameto, 2003, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.