

---

## MEREDUKSI KECEMASAN DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS

**Putu Agus Semara Putra Giri**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP PGRI Bali

Email : [agusgiri84@gmail.com](mailto:agusgiri84@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Anxiety is one form of irrational thought manifestation in individuals and the manifestation of uncomfortable conditions experienced by individuals in facing a challenge. High anxiety in facing the exam is a dangerous problem for students, because it will greatly affect the achievement and formation of student personality. Thus this problem really needs to be addressed appropriately and correctly by using techniques that are appropriate to the characteristics of students' problems.*

*Of the many existing counseling models, it is necessary to choose the right counseling model to reduce the level of student anxiety. Then the Systematic Desensitization Technique which is predicted can reduce the anxiety experienced by students in facing exams. The technique is one of the techniques in behavioral counseling using relaxation movements. It can be predicted thus because the systematic desensitization technique seeks to condition the individual to be fully relaxed, from uncomfortable to more calm and relaxed in the face of the test so as to avoid the tension in the body and mind which is one of the causes of anxiety.*

**Keywords:** *Systematic Desensitization, Anxiety*

### **PENGANTAR**

Keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan tidak terlepas dari pelaksanaan proses pembelajaran di sekolah. Sekolah merupakan salah satu unsur pelaksana yang dominan dalam keseluruhan organisasi pendidikan, disamping keluarga dan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh sifatnya yang formal sehingga pelaksanaan pendidikan menjadi terarah, terkontrol dan teratur. Kegiatan belajar mengajar di sekolah meliputi seluruh aktivitas untuk membahas seperangkat materi pelajaran agar siswa mempunyai kecakapan dan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupannya. Dalam

upaya mendapatkan pengetahuan tersebut, sudah tentunya tidak akan terlepas dari berbagai permasalahan kesulitan dalam belajarnya.

Kesulitan belajar dan rendahnya prestasi belajar merupakan faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar bukan hanya semata-mata dialami oleh siswa yang kecerdasannya kurang, tetapi banyak siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggi, tetapi prestasinya dapat turun setelah mengikuti ujian yang dilaksanakan berikutnya. Hal tersebut dapat dipengaruhi faktor lain, seperti kecemasan dalam menghadapi ujian dan

pelajaran yang dianggap sulit. Kenyataan terlihat di lapangan bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang diadakan ujian akhir nasional.

Kecemasan akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Jika seseorang merasa khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya harimau/orang gila yang mengamuk, maka itu disebut "takut". Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam keselamatan diri. Kecemasan karena sifatnya tidak jelas digolongkan dalam kategori "*stemming*" atau suasana hati. 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.

Pada dasarnya kecemasan yang dialami siswa dapat menimbulkan permasalahan dalam menjalani hidupnya apabila tidak dikondisikan dengan baik. Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat menggangukannya dalam menjalani proses belajarnya. Kecemasan yang dialami saat menghadapi ujian akan dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam mengerjakan tes tersebut sehingga memungkinkan prestasi belajarnya pun

rendah. Disamping itu, bagi siswa yang tidak bisa mengendalikan dirinya dengan baik ketika mengetahui tidak lulus dalam ujian, maka siswa tersebut bisa jadi akan stress atau melakukan tindakan negatif yang tidak diinginkan.

Kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejalanya beserta faktor-faktor yang melatarbelanginya. Perlu dicatat bahwa gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya, ibarat gunung es di lautan, yang apabila diselami lebih dalam mungkin akan ditemukan persoalan-persoalan yang jauh lebih kompleks.

Di sekolah yang menjadi objek penelitian ini secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran, yaitu : kesulitan belajar, perilaku menyimpang serta kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Dalam penelitian ini yang diteliti adalah masalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester khususnya pada mata pelajaran yang sulit. Hal tersebut menjadi fokus penelitian, karena sesuai dengan hasil observasi awal banyak siswa dalam setiap jenjang kelas merasa cemas ketika akan menghadapi ujian, terutama pada pelajaran yang dianggap sulit serta nanti pada saat mneghadapi UAN. Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang

kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat merupakan faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, 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.

Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menimbulkan kecemasan adalah, bahwa 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 baik itu ulangan harian, ulangan tengah semester maupun akhir semester serta Ujian Akhir Nasional. Merasa akan mengalami kesulitan dan kurang yakin untuk bisa 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.

Terkadang tidak hanya siswa yang kemampuannya di bawah rata-rata saja yang merasakan kecemasan saat menghadapi ujian, namun siswa yang kemampuannya di atas rata-rata pun bisa merasakan kecemasan saat menjelang maupun saat menghadapi

ujian. Hal ini terjadi karena siswa tegang, takut tidak bisa menjawab dengan sempurna, takut pelajaran yang dipelajari materinya kurang pas dengan soal, takut dikalahkan oleh siswa yang lainnya dan takut tidak lulus dalam ujian akhir nasional. Pada dasarnya apa yang dialami oleh siswa tersebut merupakan perasaan belaka, sehingga apa yang telah dipelajari sebelum ujian terlupakan sama sekali saat ujian.

Kecemasan tersebut dapat ditimbulkan oleh pemikiran yang kurang rasional yang hanya membuat siswa khawatir dengan apa yang dihadapinya (Freud : 1991 :86). Selain itu kecemasan juga dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang.

Secara umum dapat dilihat di lapangan ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan saat ujian, yaitu : (1) Selalu merasa gelisah, (2) merasa panik mencari jawaban soal yang dianggap sulit, (3) berkeringat, (4) raut muka tegang, (5) mengeluarkan perkataan seperti "waduh.., ah..pusing " dengan ekspresi mengkerutkan kening dan biasanya tangan memegang dahi, (6) Selalu berkecamuk pemikiran yang irasional seperti "Jangan-jangan saya tidak lulus nanti..., jangan-jangan saya tersaingi nanti...". Pikiran-pikiran yang irasional dan kondisi tubuh dan pikiran yang kurang rileks seperti itulah yang pada dasarnya membuat permasalahan cemas pada diri siswa. Sehingga pada akhirnya apa yang menjadi harapan siswa tidak dapat diraih secara optimal.

Pemikiran yang irasional tersebut muncul karena individu terlalu mempersepsikan sesuatu itu merasa

sulit untuk dikerjakan, menakutkan, dan lain-lain. Padahal manusia pada dasarnya memiliki kesanggupan untuk menyadari dirinya sendiri. Dimana suatu kesanggupan yang unik dan nyata memungkinkan individu mampu berpikir, dan memutuskan sesuatu. Pada saat individu sadar dan paham akan tanggungjawab yang dipikulnya, maka saat itu pula individu akan berpikir, belajar dan termotivasi sehingga akhirnya merubah pikiran yang bagi dirinya merugikan. Terkait dengan masalah tersebut, model konseling behavioral memandang, bahwa kecemasan tersebut adalah salah satu perwujudan ketegangan tubuh dan pikiran, sehingga diperlukan suatu relaksasi untuk menciptakan kenyamanan fisik dan mental siswa tersebut.

Kenyataan menggambarkan di lapangan bahwa dengan adanya Bimbingan Konseling di sekolah, pada umumnya sudah dapat menangani berbagai permasalahan yang memang merupakan kajian dan tugas konselor itu sendiri, baik bimbingan pribadi, sosial, akademik dan karir. Salah satunya adalah menangani masalah kecemasan siswa dalam persiapan menghadapi ujian. Sudah tentunya hasil dari penanganan permasalahan ini sangat penting untuk dikaji karena siswa yang terus dilanda kecemasan nantinya akan menimbulkan efek bagi prestasinya, terutama saat mereka menghadapi ujian akhir semester dan ujian nasional nantinya.

## **PEMBAHASAN**

### **Konsep Dasar Desensitisasi Sistematis**

*Desensitisasi Sistematis*, adalah salah satu teknik yang paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan.

Wolpe (dalam Gerald Corey, 1988:212) telah mengembangkan suatu respon yakni relaksasi, yang secara fisiologis bertentangan dengan kecemasan yang secara sistematis diasosiasikan dengan aspek-aspek dari situasi yang mengancam. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, tetapi keliru apabila menganggap teknik ini hanya bisa diterapkan pada penanganan ketakutan-ketakutan. Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan terhadap ujian, kecemasan-kecemasan neurotik, serta impotensi dan frigiditas seksual.

Sulaiman Zein (dalam <http://id.wordpress.com/tag/teknik-konseling/>, 2008:6 /) mengemukakan bahwa "Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan klien untuk rileks". Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respon yang berlawanan

dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi Desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif biasanya merupakan kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.

Wolpe dalam Corey (1999 :213) mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam Desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan relaksasi klien diberikan informasi mengenai cara-cara relaksasi, bagaimana cara penggunaan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam relaksasi klien dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau, atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah klien diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian. Dalam penelitian ini selain dianjurkan seperti cara diatas, peneliti juga menganjurkan cara-cara yang lain yang dapat digunakan oleh siswa dalam relaksasi untuk meminimalkan tingkat kecemasan.

### **Asumsi dan Relevansi Teknik Desensitisasi Sistematis**

Teknik ini merupakan perpaduan dari teknik memikirkan sesuatu, menenangkan diri dan membayangkan sesuatu dengan memanfaatkan ketenangan jasmaniah konseli untuk melawan ketegangan jasmaniah konseli yang bila konseli berada dalam situasi yang menakutkan atau menegangkan sehingga sangat tepat untuk mengatasi gangguan kecemasan atau yang berhubungan dengan kelainan pribadi maupun masalah sosial.

Teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan terapinya tidak bisa atau harus menggunakan bantuan teknik lain di antaranya adalah teknik relaksasi dan teknik modelling. Menurut teknik relaksasi cara yang digunakan adalah dalam keadaan santai. Stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Pemasangan secara berulang-ulang sehingga stimulus yang semula menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur. Sedangkan menurut teknik modeling konselor diharapkan berperan sebagai model atau counter propagandis. Desensitisasi umumnya digunakan pada klien yang mengalami gangguan kecemasan, akan tetapi sebenarnya dapat juga digunakan untuk mengurangi kemarahan, mengatasi situasi sedih, dan berbagai rasa takut serta masalah-masalah sosial.

### **Manfaat Teknik Desensitisasi Sistematis**

Berawal dari teori atau pendekatan konseling behavior focus perubahan tingkah laku terdiri dari 3 kategori, antara lain : Memperkuat

tingkah laku, modeling dan melemahkan tingkah laku. Dikarenakan teknik desensitisasi sistematis berawal dari pendekatan behavior, maka prinsip perubahan tingkah laku menurut teknik ini termasuk di dalam kategori melemahkan perilaku. Hal ini disebabkan, permasalahan yang bisa diatasi dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis seperti phobia, anxiety dan lain-lain tidak perlu untuk dihilangkan sepenuhnya dari diri seseorang. Setiap individu perlu tetap memiliki perasaan-perasaan seperti takut, cemas asal dalam batasan yang wajar atau normal. Jika individu tidak memiliki perasaan-perasaan seperti yang disebutkan di atas maka justru individu akan bermasalah atau tidak normal.

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, biasanya berupa kecemasan dan disertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik, respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Adapun manfaat desensitisasi sistematis yaitu: 1).Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi maladaptasi kecemasan yang dipelajari lewat conditioning (seperti phobia) tapi juga dapat diterapkan pada masalah lain, 2).Dengan teknik desensitisasi sistematis konseli dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya, dan 3). Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus ada konselor yang memandunya.

### **Prosedur Pelaksanaan Desensitisasi Sistematis**

Teknik ini digunakan bila seseorang sangat cemas terhadap suatu stimulus tertentu. Kita semua merasa sangat cemas terhadap satu atau lebih stimulus. Stimulus itu mungkin berupa menempuh ujian ular,tikus, rayuan asmara, berada sendirian, tempat-tempat yang tinggi (ketiggian), berjalan sendirian, suntikan, obat-obatan, berada di dalam tempat-tempat yang kecil atau tempat-tempat yang ramai, pintu-pintu yang terkunci, tangga yang curam, dan sebagainya (Jeffrey K. Zeig,1975:537).

Desensitisasi sistematis dikembangkan oleh Josep Wolpe (1969). Pendekatan ini bertumpu pada fakta bahwa seseorang tidak dapat secara serempak merasa cemas atau relaks. Wolpe menggunakan “relaksasi” sebagai cara mengimbangi stimulus yang ditakuti. Desensitisasi Sistematis terdiri dari tiga tahap, yaitu: 1) melatih relaksasi otot, 2) menyusun hirarki kecemasan (urutan kecemasan), dan 3) menghayalkan stimulus-stimulus yang menimbulkan kecemasan yang diimbangi dengan relaksasi. Tujuan dari tahap ini adalah menggantikan kecemasan terhadap setiap stimulus dengan relaksasi. Ini dilakukan dengan menyuruh klien membayangkan (menghayalkan) setiap stimulus yang menimbulkan kecemasan sementara klien berada dalam keberadaan relaks.

Dalam pengimplementasian suatu teknik konseling maka diperlukanlah suatu prosedur atau acuan pelaksanaan sebagai landasan dalam melakukan suatu kegiatan dalam hal ini adalah Konseling Behavioral dengan

Teknik Desensitisasi Sistematis yang diupayakan melalui relaksasi untuk konseli yang mengalami kecemasan yang tinggi dalam menghadapi ujian. Dalam teknik desensitisasi sistematis ini melibatkan teknik-teknik relaksasi (Wolpe dalam Gerald Corey, 2007:208).

Adapun prosedur pelaksanaan teknik Desensitisasi Sistematis ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Desensitisasi sistematis dimulai dengan suatu analisis tingkah laku atas stimulus-stimulus yang bisa membangkitkan kecemasan. Terapis menyediakan waktu kepada klien untuk menyusun suatu tingkatan kecemasan. Terapis menyusun suatu daftar yang bertingkat mengenai situasi-situasi yang memunculkan kecemasan. Tingkatan dirancang dalam suatu urutan dari situasi yang paling buruk yang bisa dibayangkan oleh klien kepada situasi yang membangkitkan kecemasan yang tarafnya paling rendah.
- 2) Selama pertemuan-pertemuan pertama, klien diberi latihan relaksasi yang terdiri atas kontraksi dan lambat laun pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Sebelum latihan relaksasi dimulai, klien diberitahu tentang cara relaksasi yang digunakan dalam desensitisasi, cara menggunakan relaksasi itu dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Latihan relaksasi tersebut berlandaskan teknik yang digariskan oleh Jacobsen (1938) dan diuraikan secara rinci oleh Wolpe (1969).
- 3) Terapis mengalihkan klien pada pemikiran dan pembayangan situasi-situasi yang membuat santai seperti duduk di pinggir danau atau berjalan-jalan di tempat yang indah. Hal yang paling penting adalah bahwa klien mencapai keadaan tenang dan damai. Klien diajarkan bagaimana mengendurkan segenap otot dan bagian tubuh, dengan titik berat pada otot-otot wajah. Otot-otot tangan dikendurkan lebih dahulu , diikuti oleh kepala, kemudian leher dan pundak, punggung, perut dan dada, kemudian anggota-anggota badan bagian bawah. Klien diminta untuk mempraktekkan relaksasi di luar pertemuan terapeutik, sekitar 30 menit lamanya setiap hari.
- 4) Proses desensitisasi sistematis melibatkan keadaan dimana klien sepenuhnya santai dengan menutup mata. Terapis menceritakan serangkaian situasi dan meminta klien untuk membayangkan dirinya berada dalam setiap situasi yang diceritakan oleh terapis. Situasi yang netral diungkapkan, dan klien diminta untuk membayangkan dirinya berada di dalamnya. Jika klien mampu tetap santai maka dia diminta untuk membayangkan suatu situasi yang membangkitkan

kecemasan. Terapis bergerak mengungkapkan situasi-situasi yang secara bertingkat sampai klien menunjukkan bahwa dia merasakan kecemasan yang tinggi terhadap persiapan menghadapi ujian, dan pada saat itulah pengungkapan situasi diakhiri. Kemudian relaksasi dimulai lagi dan klien kembali membayangkan dirinya berada dalam situasi-situasi yang diungkapkan oleh terapis. Bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi klien.

### **Pengertian Kecemasan**

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Konsep kecemasan memegang peranan yang sangat mendasar dalam teori-teori tentang stres dan penyesuaian diri (Lazarus, 1961 :64). Menurut Post (1978:) dalam <http://www.definisi.kecemasan//pengertian.com>, kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, kesehatan, relasi

sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk upaya memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Nevid dkk, 2006; Suliswati dkk, 2005 dalam Hidayati Arina, 2008:2).

Disamping efek motorik dan viseral, kecemasan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi, tidak hanya pada ruang dan waktu tetapi pada orang dan arti peristiwa. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan untuk menghubungkan satu hal dengan hal lain, yaitu untuk membuat asosiasi (Kaplan dan Sadock, 1997)

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan

intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Pendapat Levitt (1980) dalam Gunarsa (2004:74) menuturkan bahwa, "ansietas atau kecemasan dirumuskan sebagai *subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal*". Menurutnya kecemasan berbeda dari rasa takut biasa. Ketakutan akan dirasakan apabila ancaman berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik dan terpusat yang sifatnya negatif. Sementara kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif, yang normal terjadi apabila menghadapi sesuatu misalnya pertandingan.

*Kecemasan* adalah sebuah kondisi psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh komponen kognitif, somatik, emosional, dan perilaku. Komponen-komponen ini bergabung untuk membuat **yang perasa** tidak menyenangkan yang biasanya dikaitkan dengan kegelisahan, ketakutan, atau khawatir. *Kecemasan* adalah kondisi umum yang terjadi tanpa diidentifikasi memicu rangsangan. Dengan demikian, kecemasan tersebut dibedakan dari rasa takut, yang terjadi terhadap ancaman yang dihadapi. Selain itu, ketakutan adalah berkaitan dengan perilaku tertentu untuk melarikan diri dan penghindaran, sedangkan kecemasan adalah hasil dari ancaman yang dianggap tak terkendali atau tidak dapat dihindari.

Kecemasan menjadi suatu masalah ketika bertentangan dengan kemampuan atau kehidupan sehari-hari. Dengan demikian diperlukan cara untuk mengendalikan kecemasan. Selanjutnya dikatakan bahwa kecemasan bukanlah suatu peristiwa yang eksekutif. Seseorang mengalami kecemasan dalam setiap bidang kehidupan. Pelajar cemas terhadap teori, tanggapan, perilaku, menjelang /saat ujian dan emosi yang mengakibatkan prestasi akademis yang tidak sebanding dengan kemampuan belajar dan mendorong ke arah kegagalan dalam belajar dan situasi-situasi ujian. Perilaku seperti kegelisahan yang mendorong ke arah penghindaran tugas, menarik diri tidak siap melaksanakan tes, menolak mengerjakan dan membuat tugas, kegelisahan meningkat, tidak tenang, ketidaksabaran tinggi dan lain-lain.

Dari beberapa pendapat tersebut, maka kecemasan adalah perasaan tegang, khawatir, was-was, tidak tenang, takut dan gelisah yang dialami oleh seseorang sebagai reaksi/respon terhadap ancaman. Apabila individu merespon kecemasan secara rasional dan langsung maka individu akan berusaha untuk survive melakukan sesuatu berdasarkan atas kemampuan secara maksimal dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menyebabkan kecemasan tersebut. Sedangkan bila reaksi individu tidak rasional, maka individu itu selalu merasa cemas akan kekurangmampuannya menyelesaikan tugas-tugas tertentu, lebih parah lagi apabila individu tersebut terlalu mencemaskan sesuatu, akan berakibat pada kesehatan dan kebahagiaan seseorang yang selanjutnya berakibat

pada tidak mampu menentukan tujuan hidupnya. Dengan demikian indikator kecemasan dalam penelitian ini adalah *perasaan tegang, khawatir, was-was, tidak tenang, takut dan gelisah*.

### **Jenis-jenis Kecemasan**

Gerald Corey (1997:17) membagi kecemasan ke dalam tiga tipe, yaitu : (1) Kecemasan *realistik* yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya; (2) Kecemasan *neurotik* adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting (*dorongan Id*) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif ; (2) Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (*super ego*). Orang-orang yang memiliki *super ego* yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Freud sebagaimana disadur oleh Anom (2005:28) membagi kecemasan menjadi 2 bentuk, yaitu : (1) kecemasan obyektif, dan (2) kecemasan neurosis. Kecemasan obyektif adalah ketakutan riil yang dilihat sebagai suatu hal yang sangat rasional dan alami, dimana kecemasan tersebut muncul sebagai reaksi terhadap persepsi bahaya eksternal, terhadap suatu cedera yang telah diramalkan dan diketahui sebelumnya. Kecemasan neurosis adalah suatu kegelisahan yang bersifat umum, suatu kecemasan yang bebas mengambang yang dapat menyatukan diri pada setiap pemikiran yang tidak sesuai, mempenagruhi pemikiran, membawa harapan-harapan, dan menemukan suatu kesempatan untuk pembenaran yang disebut sebagai kondisi *expectant dread* (rasa takut yang mengandung harapan) atau keinginan yang disertai rasa takut atau kecemasan.

### **Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan pada Siswa**

Kecemasan menurut Atkinson dan Hilgard (1998), adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan. Kecemasan ditandai oleh beberapa faktor, yaitu: a) Takut, adalah perasaan yang timbul setelah atau saat kita mengalami hal yang berkaitan dengan diri kita; b) Khawatir, adalah perasaan yang timbul saat melihat, mendengar atau mengalami hal buruk dalam hidup seseorang; c) Bingung, adalah perasaan yang timbul saat seseorang harus mengambil sebuah keputusan yang sulit; d) Panik, adalah kondisi dimana seseorang sedang mengalami hal buruk dalam hidupnya;

e) Sulit konsentrasi, adalah kondisi dimana seseorang masih teringat-ingat dengan kejadian yang dilihat, didengar atau dirasakan yang berkaitan dengan dirinya.

Kevin (1989:2) mengemukakan “*Anxiety are most likely related to experience*”, artinya kecemasan hampir bisa dipastikan berhubungan dengan pengalaman. Kadangkala pengalaman yang sifatnya membuat orang trauma atau tertekan akan membawanya pada kecemasan untuk mengalaminya kembali. Implementasinya di sekolah, dapat dilihat pada siswa yang merasa gurunya terlalu tegas dalam mengajar, atau melihat beberapa pengalaman siswa yang tidak lulus dalam ujian nasional. Pengalaman yang kurang konstruktif seperti itu akan membawa seseorang dalam kecemasan yang akan berakibat pada kegagalan pencapaian tujuan dalam hidupnya.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor sebagaimana dikatakan oleh Kartini Kartono (1997:9-11), bahwa gangguan-gangguan psikis hampir tidak pernah disebabkan oleh satu sebab saja melainkan disebabkan oleh faktor yang bersifat kompleks, yaitu : (a) faktor organis atau somatis seperti terdapat kerusakan pada otak dan proses dimensia, (b) faktor psikis dan struktur kepribadian seperti reaksi neurotis dan reaksi psikotis pribadi yang terbelah, pribadi yang psikotis. Kesedihan, sakit hati, depresi dan rendah diri bisa menyebabkan orang sakit cemas, mengakibatkan ketidakseimbangan mental dan disintegrasi kepribadian. Oleh sebab itu pemaksaan pengalaman yang keliru dapat menyebabkan orang cemas dan

bila kecemasan tersebut ternyata merupakan beban yang jauh lebih berat, dan melampaui kesanggupan memikul beban tersebut dapat mengarah kepada gangguan jiwa, (c) faktor lingkungan atau sosial, pergaulan, dan masyarakat luas. Dengan kemajuan zaman maka individu akan selalu berusaha untuk menyesuaikan dirinya. Usaha penyesuaian diri yang serba cepat dan harus modernisasi menjadi sangat sulit yang menyebabkan banyak orang yang mengalami ketakutan, kecemasan, dan kebingungan, frustrasi, konflik bathin dan konflik terbuka dengan orang lain.

Selanjutnya Freud sebagaimana yang disadur oleh Anom Sutanaya (2005:23) mengatakan bahwa kecemasan atau ketakutan merupakan suatu titik temu yang menghubungkan semua pertanyaan penting, suatu teka-teki dimana solusi memberikan kejelasan terhadap keseluruhan kehidupan mental, dimana suatu pengalaman yang melibatkan suatu rangkaian perasaan yang menyakitkan, penghilangan kesenangan, dan perasaan-perasaan ragawi, sehingga menjadi suatu propertipe untuk semua kesempatan dimana kehidupan terancam, untuk kemudian dimunculkan kembali dalam diri sebagai rasa takut atau kondisi cemas.

Selanjutnya, berkaitan dengan sebab-sebab kecemasan, Freud (dalam Arndt, 1974 : 72) mengemukakan bahwa lemahnya *ego* akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap *ego* tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari *id* dan tuntutan-tuntutan dari *superego*.

Freud (dalam Hall dan Lindzay, 1995) menyatakan bahwa *ego* disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena *ego* mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting.

Selanjutnya, dikemukakan pula bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tak berdaya, dan serba kekanak-kanakan. Apabila *ego* tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistik yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*), seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja atau berbuat secara tak sadar sehingga tidak tahu apa yang sedang terjadi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian,

perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya, ibarat gunung es di lautan, yang apabila diselami lebih dalam mungkin akan ditemukan persoalan-persoalan yang jauh lebih kompleks.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah yang dilakukan oleh pihak pendidik, diantaranya dapat dilakukan melalui: (a) Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak ukur dari potensi, minat dan kebutuhan

siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengekspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya, (b) Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “*joke*” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa, (c) Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau “*ice break*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan, (d) Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas, (e) Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi, (f) Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru maupun dengan sesama siswa. Sedapat mungkin guru menghindari penggunaan *reinforcement* negatif (hukuman) jika terjadi tindakan indisipliner pada

siswanya, (g) Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya. Pada saat berlangsungnya pengujian, ciptakan situasi yang tidak mencekam, namun dengan tetap menjaga ketertiban dan objektivitas. Berikanlah umpan balik yang positif selama dan sesudah melaksanakan suatu asesmen atau pengujian, (h) Dihadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan, (i) Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Di samping itu, ciptakanlah sekolah sebagai lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah, (j) Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor

profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak.

Pada dasarnya pihak personil sekolah menciptakan suatu koordinasi dan kerjasama dalam membebaskan siswa dari belenggu kecemasan dalam belajarnya. Khususnya kepada guru BK sebagai koselor sekolah, senantiasa bisa memecahkan permasalahan tersebut dengan berbagai strategi dan tehnik-tehnik konseling yang sesuai dengan permasalahannya. Dalam penelitian ini digunakan tehnik konseling Rasional Emotif karena pada dasarnya siswa tersebut mengalami kecemasan karena pikirannya yang kurang rasional dengan sesuatu yang akan dihadapinya yaitu evaluasi pembelajaran.

## **SIMPULAN**

Kecemasan merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan. Kecemasan tidak akan dapat dihadapi dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu individu termotivasi kuat untuk melakukan sesuatu guna meredakan keadaan yang tidak menyenangkan. Secara umum ada dua cara untuk menganggulangi kecemasan, yaitu : (1) menitikberatkan pada masalahnya, dimana individu menilai sesuatu yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya, dan (2) menitikberatkan pada emosi, yaitu individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan itu, misalnya dengan minum-minuman keras, meminum obat penenang dan lain sebagainya. Siswa yang mengalami kecemasan saat menjelang ujian

merupakan permasalahan yang membutuhkan pemecahan yang tepat dengan teknik yang sesuai sehingga kecemasan tersebut dapat direduksi. Siswa dalam proses pembelajaran hanya mendapatkan cara untuk menghadapi ujian, baik persiapan materi maupun pengaturan waktu belajar.

Intensitas kecemasan yang dialami oleh siswa pada dasarnya hanya ditangani dengan memberikan berbagai informasi supaya siswa selalu tenang dalam menghadapi ujian. Sudah tentunya hal tersebut tidak dirasa cukup, karena siswa yang memiliki kecemasan yang tinggi saat menjelang ujian semestinya mendapatkan penanganan yang serius dengan metode yang tepat, supaya kecemasan siswa yang terlalu tinggi tersebut dapat direduksi sehingga memiliki kecemasan yang wajar atau rendah.

Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan, Desensitisasi diarahkan kepada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasannya, sehingga klien mengalami kondisi lebih tenang, positif dan percaya diri dalam menghadapi ujian.

## **Daftar Rujukan**

- Amir Awang. (1997). *Pengantar Bimbingan dan Konseling di Malaysia*. Pulau Pinang: University Sains Malaysia.
- Corey, Gerald. (1999). *Teori dan Praktek Konseling dan*

*Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Dantes, Nyoman. 2007. *Metodelogi Penelitian untuk Ilmu-ilmu Sosial dan Humaniora*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.

Gunarsa, Singgih D.(2000). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Jersild (1963). Pengaruh Kecemasan terhadap Prilaku Manusia. [http: www. Pengaruh kecemasan.edu/html](http://www.pengaruhkecemasan.edu/html).

Pujosuwarno Sayekti, M.Pd, Dr. (1993). *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Menara Mas Offset: Yogyakarta.

Sudrajat, Akhmad. (2008). *Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah*. Google : <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/>.

Sugiharto, DYP. (2007) Pendekatan-Pendekatan Konseling. *Makalah*. Google : e – Psikologi. co.id

Surya Mohammad. (1988). *Dasar-dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Kota Kembang: Yogyakarta ,

Sutanaya, Anom. (2005). *Kecemasan siswa terhadap sekolah ditinjau dari motivasi berprestasi dan konsep diri akademik pada siswa SMA Negeri Denpasar Tahun 2005*. Tesis. Singaraja : Unit Penerbitan IKIP Negeri Singaraja.