

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan pada setiap manusia pastinya lumrah terjadi, tetapi tingkat kecemasan dan penanganan setiap individu berbeda-beda sesuai dengan bagaimana ia mengenali dirinya sendiri dan juga bagaimana ia memiliki kepercayaan diri, emosi, dan interaksi sosial yang baik. Kecemasan timbul karena adanya perasaan terancam pada suatu hal yang belum jelas. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan, misalnya, karir, kesehatan, masa depan, ujian, kondisi lingkungan, dan lain-lain. Siswa di sekolah pastinya juga memiliki kecemasan, yaitu persoalan dalam menghadapi akademisnya.

Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat timbul dari banyaknya faktor, salah satu yang paling dekat yaitu beban akademis yang dihadapi oleh siswa tersebut, misalnya persoalan mengenai ujian. Kecemasan atau ketakutan siswa dalam menghadapi ujian dapat mengganggu proses belajar siswa dan akhirnya berpengaruh terhadap hasil ujian. Kecemasan itu pun dapat mengganggu daya ingat, daya kritis, daya konsentrasi, dan juga kekreativitasan siswa dalam belajar. Menurut Audith M. Turmudhi dalam Permana, dkk (2016:52), “jika kecemasan tersebut dapat mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan merosotkan kebugaran tubuh, maka hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa gagal ujian.”

Siswa yang mengalami kecemasan, mereka mengalami beberapa gangguan-gangguan pada dirinya. Menurut Casbarro dalam Permana, dkk (2016:53), bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud dalam bentuk perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan. Kecemasan menjadi sangat berbahaya ketika siswa yang akan menghadapi ujian menjadi tidak terkendali dan tidak dapat mengontrol kecemasannya tersebut.

Gejala kecemasan yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh ujian, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial. Gejala fisik meliputi: peningkatan detak jantung, pernafasan meningkat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi: perasan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam & kebingungan (Permana,dkk 2016:53).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa kelas VIII pada tanggal 4 Oktober 2021 di SMP Negeri 8 Muaro Jambi, siswa-siswa tersebut mengungkapkan bahwa mereka mengalami persoalan akademik salah satunya kecemasan saat akan menghadapi ujian. Siswa mengaku mengalami gangguan kecemasan secara psikis karena merasa ujian adalah beban, sehingga mereka merasakan ketakutan, khawatir, malu apabila gagal, remedial, atau bahkan tidak naik kelas. Kemudian ada siswa yang

mengaku mengalami gangguan secara fisik seperti mudah berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat, panik, dan gangguan fisik lainnya. Kondisi ini yang dapat menghambat keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian. Menurut Mayang (2017:107), kecemasan dapat mendatangkan dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Salahsatu faktor pendukung kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologis, ialah konsep diri.

Menurut Burn dalam Surna & Pandeiro (2014:140) “Konsep diri diartikan sebagai segala keyakinan seseorang pada diri sendiri. Konsep diri akan menentukan siapa seseorang itu dalam kenyataannya, siapa seseorang itu menurut pikirannya, dan akan menentukan bisa menjadi apa seseorang itu menurut pikirannya sendiri.” Teori lain mengenai konsep diri ini juga dikemukakan oleh Hurlock dalam Rio & Poppy (2019:88), “konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.” Menurut Mubarak and Brother dalam Djaali (2014:129) “konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri yang menyangkut apa yang ia ketahui dan rasakan tentang perilakunya, isi pikiran dan perasaannya, serta bagaimana perilakunya tersebut berpengaruh terhadap orang lain”.

Salah satu fenomena lapangan yang terjadi mengenai konsep diri adalah pada saat peneliti melakukan praktek lapangan di sekolah yaitu salah satu siswa pindahan yang berinisial J dari sekolah tersebut pernah bercerita

bahwa ia adalah anak yang aktif, rajin sekolah, periang, dan penurut ketika ada di sekolah sebelumnya. Namun setelah masuk kedalam lingkungan baru ia mengaku bahwa lingkungan sekolahnya tersebut tidak bersahabat dengan dirinya, ia berkata bahwa teman-temannya di sekolah cenderung acuh, tidak memiliki empati, tidak memiliki solidaritas dan beberapa kali J merasa terintimidasi selama ada di lingkungan barunya. Perlakuan yang didapat J di lingkungan barunya membuatnya tidak nyaman dan secara tidak langsung membuat konsep dirinya berubah, menjadi sedikit apatis, pendiam, jarang masuk sekolah. Endah (2015) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa semakin rendah konsep diri siswa maka semakin tinggi pula tingkat kecemasannya dalam menghadapi ujian akhir.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 29 September 2021 di SMP Negeri 8 Muaro Jambi, salah satu permasalahan siswa kelas VIII adalah siswa tidak yakin akan dirinya sendiri, rasa optimis rendah, dan kondisi psikis yang buruk pada persoalan akademik. Siswa tersebut melakukan hal-hal yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki konsep diri yang rendah, misalnya siswa bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan belajar-mengajar, siswa tidak begitu antusias ketika mengikuti pengayaan, siswa tidak begitu tertarik untuk membahas Try Out soal-soal ujian, bahkan beberapa siswa ada yang tidak mengikuti kegiatan Try Out soal-soal ujian.

Menurut Permatasari, dkk (2018:66), “konsep diri, khususnya konsep diri dalam bidang akademik memiliki kaitan yang erat terhadap perilaku

belajar.” Baron dan Byrne dalam Hara, dkk (2016:54) mengemukakan bahwa “keyakinan diri akademis berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain.” Hal lain disampaikan oleh Freimuth dalam Datiningrum dan Delvinasari (2015:2) “individu dengan konsep diri rendah memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam komunikasi oral.” Berdasarkan grand theory yang telah dipaparkan, konsep diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keyakinan diri dan kondisi psikologis. Terkait dengan kecemasan yang telah dipaparkan, kecemasan pada penelitian ini terfokus pada siswa dalam menghadapi ujian.

Penelitian ini menarik dilakukan karena belum banyak/langkanya penelitian mengenai hal ini, dan besarnya minat peneliti terhadap masalah tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP N 8 Muaro Jambi.

B. Batasan Masalah

Kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa dapat mengganggu persiapan dan kelancaran usaha yang dilakukan oleh siswa. Mengingat banyaknya teori yang ada, maka penelitian ini dibatasi sebagai berikut.

1. Konsep diri yang ingin dilihat adalah konsep diri yang dibatasi pada 3 unsur yaitu : pengetahuan diri, pengharapan diri, dan penilaian diri.

2. Kecemasan dalam menghadapi ujian dibatasi pada ranah manifestasi kognitif, manifestasi afektif, manifestasi motorik dan manifestasi somatik yang terganggu.
3. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Muaro Jambi

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran tingkat konsep diri pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi?
3. Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat konsep diri pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi.
3. Mengungkapkan hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari pelaksanaan dan temuan hasil penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, kontribusi dan evaluasi bagi penelitian selanjutnya yang memiliki fokus yang sama dengan penelitian ini, dan juga dapat dijadikan salah satu referensi atau acuan peneliti dan pembaca lain untuk pengembangan ilmu dalam ranah bimbingan dan konseling khususnya bidang belajar mengenai hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana bagi peneliti untuk dapat menambah wawasan dan mampu mengembangkan teori konsep diri dan kecemasan yang terjadi pada siswa.

b) Bagi Guru

Dapat digunakan oleh guru untuk mendampingi dan membantu siswa dalam menghadapi ujian.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi inspirasi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa sehingga dapat menjadi tolak ukur bagi peneliti selanjutnya.

F. Anggapan Dasar

Penelitian ini dilakukan dengan adanya asumsi-asumsi atau anggapan peneliti, antara lain:

1. Setiap individu memiliki konsep diri yang berbeda-beda.
2. Konsep diri menjadi salah satu aspek untuk mengetahui kemampuan diri.
3. Konsep diri menjadi salah satu aspek penting untuk mengetahui bagaimana seseorang berjuang mengatasi kecemasan.
4. Kecemasan dalam menghadapi ujian dipengaruhi oleh banyaknya faktor.
5. Dalam menghadapi ujian setiap siswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, tergantung bagaimana individu tersebut mengenal dan yakin akan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya..

G. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini yaitu: rdatap hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas VIII di SMP N 8 Muaro Jambi.

H. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran judul dan permasalahan dalam penelitian ini, maka definisi operasional pada penelitian ini yaitu:

1. Konsep diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemahaman dan pendapat yang dimiliki seorang individu tentang dirinya secara

keseluruhan ditandai dengan adanya pengetahuan tentang diri, harapan yang dimiliki dan penilaian diri.

2. Kecemasan dalam menghadapi ujian yang dimaksud adalah suatu keadaan dimana individu merasakan gangguan yang ditandai dengan kekhawatiran yang berlebih hingga membuat manifestasi kognitif, afektif, motorik dan somatik pada diri individu tersebut menjadi terganggu.

I. Kerangka Konseptual

Agar penelitian ini dapat terarah dengan sebagaimana mestinya maka peneliti membuat kerangka konseptual yang digambarkan sebagai berikut.

