

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan atau rasa takut pasti pernah dialami oleh setiap orang, yang berubah adalah bagaimana mereka bereaksi terhadap kehadiran kecemasan itu. Beberapa orang dapat mengendalikannya, tetapi banyak orang merasa bahwa mereka dikendalikan oleh perasaan cemas dan tenggelam didalamnya. Menurut Lubis, dalam (Mukholil, 2018:2) “kecemasan adalah apa yang anda rasakan Ketika anda memikirkan hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin terjadi”. kecemasan yang dialami oleh siswa, yaitu kecemasan yang menggambarkan keadaan emosional yang terkait dengan rasa takut.

Pemberian tes atau ujian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar. Tetapi seringkali siswa menganggap bahwa ujian adalah sesuatu yang menakutkan, sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian.

Kecemasan seringkali terjadi ketika akan menghadapi ujian, hal ini dikarenakan keberhasilan peserta didik dalam mencapai kriteria yang telah ditetapkan. Menurut Amwalina dalam Lubaba (2018) Kecemasan dalam ujian adalah suatu keadaan yang disadari kehadirannya oleh individu, kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran, ketakutan, perasaan tertekan dan terancam serta merasa cemas akan ketidakpastian dalam menghadapi

kenyataan-kenyataan yang akan terjadi atau kecemasan akan apa yang diharapkan individu berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada.

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri terutama apabila siswa menghadapi permasalahan yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, motivasi belajar, dan psikologis yang lain. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari lingkungan sosial seseorang termasuk faktor eksternal lain yang berhubungan dengan kecemasan dalam belajar, situasi sekolah secara menyeluruh, takut aspek khusus lingkungan sekolah, guru, teman, mata pelajaran, atau ulangan Stuart, dkk dalam Taufan (2017 : 12).

Kecemasan yang dialami oleh siswa berbeda-beda karena kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dapat dialami siapa pun dan di mana pun, termasuk juga para siswa di sekolah.

Kesulitan belajar dan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian baik ulangan harian, ujian sekolah maupun nasional merupakan faktor atau pemicu kecemasan yang dialami siswa. Kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek yang berbeda tergantung pada tahapan atau tingkatan kecemasan yang dihadapi.

Lingkungan baru bagi beberapa orang menjadi sebuah stimulus yang terkadang menjadi penyebab munculnya berbagai permasalahan,

salah satunya adalah penyesuaian diri siswa dalam belajar, menghadapi situasi sekolah secara menyeluruh, baik dari lingkungan sekolah, guru, teman, ujian atau ulangan dan mata pelajaran. Begitu pula halnya dengan siswa yang baru mengenal lingkungan sekolah lanjutan tingkat pertama, dimana lingkungan ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan yang ditemui siswa sebelumnya, baik dari jumlah siswa yang berada didalam lingkungan sekolah, maupun karakteristik siswa yang ada didalam lingkungan sekolahnya.

Seorang individu dituntut supaya dapat beradaptasi dengan lingkungan baru atau keadaan yang membuat individu tersebut harus menyesuaikan dengan kondisi yang ada dalam kehidupan sekitarnya. Tidak semua individu mampu untuk menyesuaikan diri dengan lancar.

Penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang peneliti lakukan di SMP N 9 Kota Jambi, pada tanggal 18 November 2021 dengan mewawancarai guru BK mengenai penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, guru BK mengatakan bahwa sebagian siswa-siswa ada yang mengalami kecemasan dalam

menghadapi ujian. Guru BK mengatakan bahwa banyak dari siswa yang belum bisa menyesuaikan diri dengan baik, sehingga muncul nya permasalahan-permasalahan kecemasan dalam menghadapi ujian maupun dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah.

Kemudian guru BK mengatakan bahwa banyak dari siswa bermasalah dengan cara belajar dan situasi belajar yang baru sehingga nilai-nilai mereka ada yang rendah, ada yang sulit menyesuaikan diri dengan keadaan sekolah yang baru dan ada pula yang dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga ia tidak begitu terkejut dengan perubahan-perubahan yang terjadi disekolah baru. Siswa menghadapi situasi yang berbeda, cara belajar dan juga karakter guru yang berbeda dari jenjang sebelumnya, sehingga banyak dari mereka yang belum bisa menyesuaikan diri sehingga mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan Siswa di SMP N 9 Kota Jambi, siswa mengatakan bahwa mereka mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian, karena takut akan mendapatkan nilai yang tidak memuaskan, sehingga menyebabkan tinggal kelas.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena lapangan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul *“Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Di SMP N 9 Kota Jambi”*

B. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, maka pada penelitian ini peneliti hanya terfokus pada :

1. Penyesuaian diri dalam penelitian ini dibatasi dalam dua indikator, yaitu karakteristik penyesuaian diri yang positif dan karakteristik penyesuaian diri yang salah.
2. Tingkat kecemasan yang dimaksud adalah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian baik dalam ulangan harian, ujian mid semester, ujian praktek, lisan, dan ujian akhir semester dan terdapat empat tingkat kecemasan yaitu Kecemasan ringan, Kecemasan sedang, Kecemasan berat, dan Panik.
3. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti menemukan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat kecemasan siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi?
2. Seberapa besar tingkat penyesuaian diri siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi?

D. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi.
2. Mendeskripsikan tingkat penyesuaian diri siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi.
3. Mengetahui dan mengukur seberapa besar pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas VIII di SMP N 9 Kota Jambi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baru bagi program studi guna membantu mengatasi kecemasan mahasiswa, sehingga terbentuk penyesuaian diri yang baik agar dapat mengatasi kecemasan didalam diri mahasiswa dan dapat dijadikan sumber terutama tentang pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dan dapat menjadi acuan dalam membantu klien dalam mengentaskan permasalahannya terkhusus terhadap pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

- b. Bagi Peserta Didik, Sebagai cerminan diri, atau gambaran siswa sehingga mereka mendapatkan informasi tentang dirinya mengenai penyesuaian diri untuk membantu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.
- c. Bagi Peneliti lain, Penelitian ini dijadikan sebagai bahan perbaikan dan mengembangkan penelitian selanjutnya. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan acuan dalam membantu klien mengentaskan permasalahannya.

F. Anggapan Dasar/ Asumsi

1. Kecemasan pada individu dipengaruhi oleh penyesuaian diri anak yang salah, belum bisa menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan lingkungan tersebut.
2. Siswa harus bisa menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan segala perubahan-perubahan yang terjadi agar tidak mengalami kecemasan dalam ujian.

G. Hipotesis

Rumusan Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan siswa dalam ujian di SMP N 9 Kota Jambi

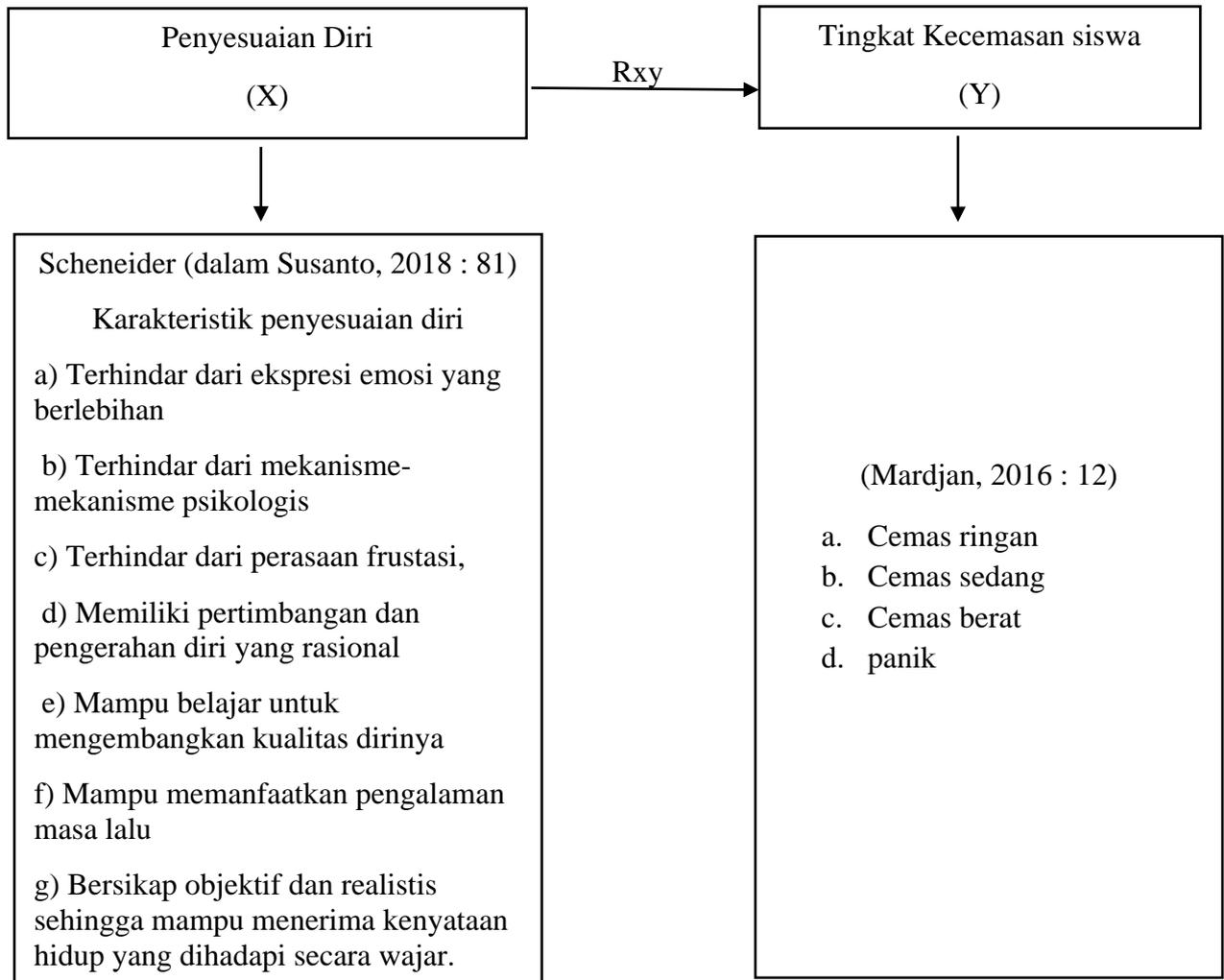
H. Definisi Operasional

1. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir yang ditandai dengan perasaan tegang dan takut yang berlebihan.

2. Penyesuaian diri merupakan proses adaptasi seseorang dengan lingkungan dan keadaan yang ada dalam hidup individu guna mendapatkan keberhasilan dalam tuntutan kehidupannya.

I. Kerangka Konseptual

Penyesuaian diri merupakan faktor dalam mengatasi kecemasan siswa. Untuk mengetahuinya, maka perlu diadakan penelitian mengenai pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan siswa dan seberapa besarnya pengaruh penyesuaian diri terhadap kecemasan siswa. Berikut ini merupakan kerangka konseptual penelitian yang akan dilakukan :



Gambar 1. Kerangka konseptual penelitian

Keterangan :

1. Variabel (X) : Penyesuaian Diri
2. Variabel (Y) : Tingkat Kecemasan Siswa
3. R_{xy} : Berpengaruh