

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial. Sering terlihat pada periode ini anak remaja mulai meyakini kemauan, potensi dan cita-cita sendiri. Adanya kesadaran ia berusaha untuk menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu seperti kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, keindahan dan sebagainya. Anak yang digolongkan remaja menurut Hurlock adalah mereka yang berusia 13 – 18 tahun.

Pada masa ini peningkatan yang terjadi pada anak bukan hanya sekedar mengenai hal esensial, namun mencakup perubahan psikologis, biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan tersebut menyebabkan remaja dikenal sebagai masa yang penuh dengan gejolak dan permasalahan yang disebabkan oleh masa transisi tersebut.<sup>1</sup>

Perubahan psikologis remaja biasanya dapat dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, dan pergaulan. Perubahan biologis yang

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock. *Developmental Psycholog. A Life-Span Approach*. New Delhi: (Tata McGraw-Hill Publishing Company Ltd: 1981). h. 203.

biasanya terjadi di usia remaja antara lain perubahan postur tubuh, pubertas, dan timbulnya rasa ketertarikan terhadap lawan jenis. Pada perubahan kognitif remaja sudah mulai memiliki pertimbangan dalam pemikiran, dan adanya pemusatan pola pikir. Sedangkan perubahan sosial – emosional, dari segi sosial pada umumnya remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman – teman dari pada keluarganya, menempatkan ruang lingkup pergaulannya, dan pada segi emosi remaja masih belum mampu mengontrol emosi dalam diri mereka, mudah terpengaruh oleh lingkungan sekolah maupun rumah, dan mudah merasa cemas saat dihadapkan pada suatu masalah yang mendesak, seperti yang terjadi di SMA Negeri 59 yang mengalami kecemasan pada saat menjelang ujian sekolah.

Kecemasan yang terjadi pada saat ujian akan berpengaruh pada siswa, biasanya siswa merasa tegang saat mengerjakan soal ujian seperti berkeringat secara berlebihan, dan gugup. Selain itu kecemasan yang terjadi saat ujian sekolah juga menyebabkan siswa lebih mempercayai jawaban teman dari pada dirinya. Bukan hanya itu, akan tetapi setelah selesai mengerjakan ujian sekolah siswa tetap merasa cemas karena mereka mengkhawatirkan hasil ujian sekolah yang mereka kerjakan tidak mencapai standar kompetensi. Hal ini didukung oleh penelitian Joanne Frattaroli yang berjudul *effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance*. Perasaan takut, khawatir, tertekan dan cemas saat menghadapi ujian akan mengganggu proses pelaksanaan ujian pada siswa,

sehingga siswa merasa tidak percaya diri dalam menghadapi ujian, memikirkan kemungkinan buruk yang akan terjadi baik saat pelaksanaan ujian hingga hasil ujian, berkeringat secara berlebihan, dan terlalu berlebihan untuk menyiapkan diri pada saat ujian berlangsung<sup>2</sup>.

Penelitian Joanne yang menggunakan *expressive writing* untuk mengetahui apakah *expressive wrting* efektif dalam meningkatkan kinerja siswa saat ujian masuk universitas. Joanne melakukan penelitian dengan mengambil 41 siswa yang akan melaksanakan ujian masuk universitas, dan diperoleh hasil sebesar 70% siswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Setelah melakukan *treatmen* adanya penurunan pada aspek perilaku 30% dan pada kognitif terjadi penurunan 7% sedangkan pada aspek tekanan tidak mengalami penurunan atau peningkatan. Hasil signifikan 0.001 yaitu *expressive writing* mampu menurunkan tingkat kecemasan katageri tinggi pada siswa yang akan melaksanakan ujian masuk universitas.<sup>3</sup>

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Kecemasan merupakan sesuatu yang wajar karena setiap orang menginginkan segala sesuatu dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan. Spielberger mengungkapkan kecemasan merupakan suatu

---

<sup>2</sup> Joanne Frattaroli. *effects of expressive writing on graduate school entrance exam performance.* (jurnal Universitas of California. Vol.11. No.3. 2011). h.692.

<sup>3</sup> *Ibid.* h. 694.

keadaan relatif namun sekaligus menjadikan tingkah laku seperti pola yang menggambarkan suatu keadaan emosional dengan memberikan kombinasi unik dari pemikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan diikuti beberapa perubahan dengan pengaktifan susunan saraf otonom. Kecemasan ringan dapat mendorong peningkatan performa dan tingkat kecemasan ini masih tergolong normal. Namun apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu.<sup>4</sup>

Kecemasan merupakan kondisi emosional terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan, individu yang mengalami kecemasan dapat diidentifikasi dari tiga komponen Vye *et,al.*, mengungkapkan ciri-ciri atau gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen, yaitu komponen kognitif atau pikiran, fisik, dan perilaku.<sup>5</sup> Jadi siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi terhadap ujian sekolah, memiliki ketakutan berlebih terhadap hal-hal yang akan terjadi saat menghadapi ujian berlangsung. Siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi dapat diidentifikasi pada tiga komponen yaitu kognitif, fisik, dan tindakan atau perilaku. Menurut ADAA (*Anxiety Disorder Association of America*) kecemasan adalah hal yang normal, kecemasan membantu keluar dari bahaya, dan bersiap untuk menghadapi hal yang penting, mengingatkan kita ketika perlu mengambil

---

<sup>4</sup> Charles Spielberger. *Anxiety Current Trends in Theory and Research Vol.II.* (London: Academic Press.1971). h. 33.

<sup>5</sup> Christopher Vye. *et.al, Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*, (London: Preager,2007). h. 16.

tindakan. Tapi kecemasan tersebut irasional, dan mengganggu kegiatan sehari-hari, hal ini disebut sebagai gangguan kecemasan.<sup>6</sup>

Siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak ditangani maka akan berdampak negatif pada siswa. Oleh karena itu siswa yang memiliki kecemasan tinggi perlu ditangani agar siswa dapat meningkatkan performa dan mengatasi kecemasannya saat ujian. Seperti pada penelitian Joanne, tingkat kecemasan yang tinggi ditangani maka akan membuat siswa lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya serta mampu mengurangi pemikiran-pemikiran negatif. Namun sebaliknya, jika tingkat kecemasan tinggi tidak ditangani akan mengganggu siswa dalam menjawab soal, kehilangan kepercayaan diri, lebih mempercayai jawaban teman dan siswa tidak mendapatkan hasil maksimal.

Berdasarkan studi pendahuluan siswa SMA Negeri 59 dengan menggunakan instrumen wawancara di kelas XI sebanyak 40 siswa. Terdapat 67.50% siswa memiliki kecemasan saat ujian dan 32.50% siswa tidak merasa cemas. Sedangkan 45% siswa mengaku lebih menyukai menulis untuk menyampaikan perasaan dan pemikiran dari pada bercerita secara langsung kepada teman sebaya. Penyebab kecemasan yang sering dirasakan oleh siswa yaitu takut apabila LJK (Lembar Jawab Siswa) tidak ter-  
- scan oleh computer hingga siswa tidak mendapatkan hasil yang maksimal,

---

<sup>6</sup> Generalized Anxiety Disorder. *ADAA (Anxiety Disorders Association of America)*. Diunduh tanggal 22 Agustus 2015. Dari [www.adaa.com](http://www.adaa.com).

mendapatkan pengawas yang galak, tidak mendapatkan hasil ujian yang memuaskan dan membayangkan hal-hal buruk akan terjadi saat ujian berlangsung.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 3 guru BK yang mengajar di kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta dengan menggunakan instrumen wawancara dalam bentuk pertanyaan terbuka untuk mengetahui gambaran sikap kecemasan siswa saat ujian sekolah. Saat mengawas ujian beberapa siswa yang membawa sapu tangan khususnya bagi siswi, mereka membawa sapu tangan untuk mengelap tangan mereka yang berkeringat saat ujian. Beberapa dari mereka mengaku cemas dan khawatir bila keringatnya akan merusak LJK sehingga saat memproses nilai LJKnya tidak ter - scan dengan baik. Selain itu, guru BK juga sering melihat siswanya menggerakkan alat tulis ke meja atau menggerakkan anggota tubuhnya, mereka mengaku hal itu dilakukan karena merasa cemas. Guru BK mengaku ketika akan menjelang ujian sekolah banyak siswa yang datang ke ruang BK untuk menceritakan kecemasannya. Hampir seluruh siswa yang datang ke ruang BK mengaku cemas karena takut mendapatkan nilai di bawah rata-rata yang sering disebabkan oleh LJK yang tidak ter - scan oleh komputer. Selain itu beberapa siswa yang merasa tidak adil karena siswa hanya diukur kemampuannya dan ditentukan kelulusannya dengan ujian sekolah. Kecemasan pada siswa yang berada dikategori tinggi perlu ditangani. Apabila tidak ditangani maka akan mengganggu siswa dalam proses berlangsungnya ujian sekolah

sehingga dapat mempengaruhi hasil ujian siswa. Kecemasan pada kategori tinggi dapat dibantu dengan menggunakan terapi *expressive writing*.

*Expressive writing* adalah kegiatan menuliskan perasaan dan pikiran terdalam terhadap suatu peristiwa traumatis atau pengalaman emosi yang pernah dimiliki. Salah satu keunggulan dari terapi *expressive writing* ialah membebaskan para konseli menuangkan segala bentuk rasa kecemasannya dalam tulisan mereka tanpa harus memperhatikan susunan kata baku atau penulisan bahasa yang baik dan benar. Secara umum *expressive writing* dilakukan 15-30 menit dalam kurun waktu 3-4 hari berturut-turut.<sup>7</sup> Menurut Bolton membaca tulisan dengan suara keras merupakan salah satu cara untuk memiliki pengalaman seperti dalam tulisan, hal ini baik untuk pembaca dan pendengar. Melepaskan kata-kata memberi anggota kelompok semacam realitas yang berbeda, membaca kembali jurnal yang telah ditulis adalah cara untuk memiliki mendengar dan mengakui kebenaran pribadi.<sup>8</sup>

Penelitian Reni Susanti yang berjudul *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa*, diterbitkan pada jurnal Psikologi Universitas Sumatra Utara Vol.9, No.2 tahun 2013. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive*

---

<sup>7</sup> Pennebaker J.W. & Chung C.K., *Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health*, Oxford handbook of health psychology. (New York: Oxford University Press, 2007). h.4.

<sup>8</sup> Gillie Bolton, *An Introductory Handbook of Writing in Counseling and Psychotherapy*. (The He Taylor & Francis e-Library, 2005). h.78.

*writing* efektif untuk penurunan tingkat kecemasan berbicara di muka umum. Terdapat penurunan pada komponen fisik dari 7.4%. komponen kognitif memiliki penurunan sebesar 7% dan penurunan komponen emosional sebesar 10.2%<sup>9</sup>.

Hasil penelitian meta-analisis yang menunjukkan bahwa *expressive writing* dapat memberikan efek bagi kesehatan psikologis.<sup>10</sup> Sloan *et.al.*, menemukan pada peserta yang secara acak ditugaskan untuk menuliskan kondisi yang menekankan ekspresi emosional, menunjukkan perbaikan yang signifikan pada pengukuran kesehatan psikologis dan fisik dibandingkan dengan peserta yang diinstruksikan untuk menulis wawasan.<sup>11</sup> Jadi berdasarkan penelitian peserta yang menuliskan ekspresi emosional kesehatan psikologisnya menunjukkan perbaikan yang signifikan dibanding peserta yang menulis tentang wawasannya saja.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen tentang, pengaruh *expressive writing* untuk menurunkan tingkat kecemasan saat ujian sekolah pada siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta.

---

<sup>9</sup> Reni, Susanti. (2013). *Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa* vol.9. jurnal Psikologi. Riau : Universitas Sumatra Utara. h.120-129

<sup>10</sup> Pennebaker J. W. & Chung C.K. *Loc.Cit.*, h.6.

<sup>11</sup> Kristin E. Pontoski. *Mindfulness and Expressive Writing in College Students With Pathological Worry*. (East Eisenhower. UMI Dissertation Publication, 2012) h. 16.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa SMA 59 saat ujian sekolah?
2. Apakah terdapat pengaruh *Expressive Writing* terhadap penurunan kecemasan siswa SMA 59 saat ujian sekolah?

## **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah serta agar pembahasan penelitian ini terarah kepada tujuan pembahasannya, maka penulis hanya membatasi ruang penelitian ini pada "*Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta*".

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang sudah dibatasi, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: "Apakah ada pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan saat ujian siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta?".

## **E. Manfaat Hasil Penelitian**

### 1. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengetahuan dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai kegiatan konseling yang menangani kecemasan siswa saat ujian sekolah melalui *expressive writing*.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling, penelitian ini bermanfaat sebagai masukan untuk memberikan treatment kepada siswa yang mengalami kecemasan.
- b. Bagi unit layanan BK (ULBK) penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk layanan BK yang dapat dijadikan sebagai landasan dalam pembuatan program layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi siswa terkait masalah kecemasan .
- c. Bagi siswa, penelitian dapat menggambarkan macam-macam bentuk kecemasan dan faktor penyebab, oleh karena itu siswa dapat mengenali kecemasan yang dimiliki dan mampu mengambil langkah untuk mengurangi kecemasan yang dimiliki.

- d. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan mengenai penurunan kecemasan dan selanjutnya dapat dimanfaatkan untuk penelitian selanjutnya.