

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan sebuah masalah psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan bisa berupa kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Armasari *et al*, 2012)

Menurut Sadock (2010) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Namun kecemasan yang biasanya bermanfaat untuk bertahan hidup justru menimbulkan hal-hal negatif dalam kehidupan kita. Hal ini tidak jadi masalah bila kecemasan hanya terjadi untuk sementara waktu. Bila kecemasan itu berlangsung cukup lama, kita mulai mencemaskan rasa cemas itu sendiri. Akibatnya, kita takut menghadapi kecemasan di dalam diri kita, sehingga Perbandingan kecemasan antara wanita dan pria adalah 2 banding 1 dan diperkirakan orang yang menderita kecemasan baik akut maupun kronik

Mencapai 5% dari jumlah penduduk. Dan sekitar 2% - 4% diantara penduduk di suatu daerah pernah mengalami kecemasan (Hawari, 2011).

Sejak hampir satu abad silam para pakar psikologi telah tahu bahwa manusia dapat bekerja dengan lebih baik jika merasa sedikit cemas. Manusia tidak akan begitu sukses dalam mengerjakan ujian kalau tidak merasa cemas sama sekali, pendek kata, kinerja fisik dan intelektual manusia didorong dan diperkuat oleh kecemasan. Tanpa itu, hanya sedikit yang dapat dikerjakan manusia dengan sukses. Tetapi, kecemasan yang terlalu banyak, mungkin akan membuat gagal dalam ujian karena tidak mampu berkonsentrasi pada pertanyaan-pertanyaan karena membayangkan tentang betapa mengerikannya jika mengalami kegagalan (Durland, 2006).

Kecemasan yang timbul pada anak tidak selalu patologis, tetapi dapat juga disebabkan oleh proses perkembangan itu sendiri atau tingkah laku yang salah dari orang tua (Soeharjono, 2008). Selain itu, pengaruh dan peranan dari teman sebaya mulai menggeser peranan orang tua yang tidak jarang membuat tegang hubungan antara remaja dan orang tua.teman sebaya menjadi tolak ukur dan bahkan bagi remaja dalam bersikap dan berperilaku, kedekatan yang bisa membuka mata dan hati pada orang tua untuk melihat jerih payah nilai-nilai yang sebenarnya dipegang oleh remaja. Keinginan yang besar untuk mencoba banyak hal menjadi pemicu untuk kecemasan, perilaku nekat dan hasil yang tidak jelas membuat peluang besar untuk meningkatnya kecemasan pada remaja (Pitaloka, 2007).

Padatnya jadwal pelajaran pada siswa SMA dapat memicu kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat dipicu oleh beberapa hal diantaranya kondisi badan, pikiran, dan perasaan yang tidak terkendali. Akibat yang ditimbulkan oleh kecemasan tersebut adalah kesulitan untuk berkonsentrasi, kebingungan dan kewaspadaan yang berlebihan terhadap suatu masalah yang akan dihadapinya yang akan menyebabkan siswa menjadi gugup saat menghadapi ujian tersebut.

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi ujian adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Seperti misalnya lebih meningkatkan lagi porsi belajarnya dengan ikut bimbingan belajar atau dengan mengadakan belajar kelompok (Agustiar *et.al.*, 2010).

Kenyataan di lapangan menggambarkan, bahwa kebanyakan siswa mengalami kecemasan menjelang ujian, siswa juga mengalami kecemasan ketika dituntut untuk berbicara di depan umum, ketika menghadapi pelajaran yang sulit, ketika akan diajar guru yang dianggap sangat tegas dan bahkan galak (Armasari *et. al.*, 2012).

Bagi siswa program reguler, kecemasan bisa saja terjadi karena adanya kekhawatiran, jikalau mereka tidak dapat menjawab soal-soal ujian dengan baik, sehingga ada kemungkinan akan gagal dalam ujian. Kegagalan dalam ujian dapat mengakibatkan siswa harus mengulang lagi di kelas tersebut,

sehingga ia tidak dapat mengikuti pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi lagi (Supriyantini, 2010).

SEFT dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), oleh Gary Craig (USA), yang saat ini sangat populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. Saat ini EFT telah digunakan oleh lebih dari 100.000 orang di seluruh dunia (Nufirwan,2010).

Metode SEFT merupakan metode baru dan masih dalam proses eksperimental yang berkelanjutan dan dapat diterapkan di berbagai bidang salah satunya di lingkungan sekolah yang dapat diterapkan oleh Guru kepada muridnya yang mengalami gangguan emosi seperti bandel, sukar konsentrasi, malas belajar, cemas berlebihan, dsb (Zainuddin, 2009).

Apabila seseorang mengalami kecemasan sebaiknya berdoa dan bertawakal kepada Allah sehingga hatinya menjadi tenang dan tidak cemas. Sebagaimana Allah berfirman dalam surat ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Melihat fenomena di atas bahwa salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat dilakukan adalah terapi SEFT, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang

pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan kecemasan bagi siswa SMA dalam menghadapi ujian.

B. Rumusan Masalah

Apakah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMA dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 1 Kasihan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMA dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 1 Kasihan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi ujian sebelum dilakukan terapi SEFT.
- b. Menilai tingkat kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi ujian sesudah dilakukan terapi SEFT.
- c. Menilai perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT.

D. Manfaat Penelitian

1. Siswa

Dapat menurunkan skor kecemasan pada siswa menjelang ujian sehingga siswa diharapkan bisa mengerjakan ujian dalam keadaan tenang dan memberikan hasil yang baik.

2. Guru dan Masyarakat

Memberikan wawasan dan pengetahuan kepada bapak/ ibu guru serta masyarakat bahwa terapi SEFT dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian.

3. Ilmu kedokteran

Memberikan tambahan bukti ilmiah untuk ilmu kedokteran komplementer dan integratif terkait pengelolaan kecemasan dengan melakukan terapi SEFT (*Spiritual emotional Freedom Technique*).

4. Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan bagi siswa SMA dalam menghadapi ujian.

E. Keaslian Penelitian

Sebatas pengetahuan peneliti, belum ada penelitian tentang pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi ujian. Namun ada beberapa penelitian yang memiliki kesamaan variabel diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

1. Derison Marsinova Bakara, Yusniarita, Yati Sutriyanti (2012) dengan judul *pengaruh intervensi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stress pada pasien gagal ginjal kronik*. Berdasarkan penelitian, penelitian ini dilakukan terhadap 30 pasien, dengan pembagian 15 sampel untuk intervensi diruang Hemodialisis RSUD Curup dan 15 sampel untuk kelompok kontrol

diruangan hemodialisis RSUD M. Yunus Bengkulu. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dimana rancangan penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimental, dengan *pre test and post test design with control group*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan perbedaan yang bermakna antara tingkat depresi, kecemasan dan stres sebelum dan sesudah intervensi SEFT. Implikasi penelitian ini bahwa intervensi SEFT membantu menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik.

2. Penerapan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian. penelitian ini dilakukan pada 7 orang siswa kelas VIII A SMP Negeri Benjeng yang teridentifikasi mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian dengan menggunakan penelitian *pre test dan post test one group design*. Hasil penelitian ini didapatkan perbedaan sebelum dilakukan relaksasi dan sesudah diberikan relaksasi (Irma Warsito, 2010)

Perbedaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian, populasi, dan sampel yang digunakan yaitu siswa SMA.