

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu dengan tingkat yang berbeda - beda. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar (Sundari, 2005: 51). Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.

Menurut Hawari (2006: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Ada orang yang tidak tahan menghadapi masalah kecil akan timbul kecemasan, tetapi ada juga orang yang menghadapi tekanan dan konflik hidup yang berat tanpa menimbulkan kecemasan apapun. Respon fisik terhadap ancaman yang sama bisa berbeda, pengalaman memberikan pengaruh terhadap bentuk respon. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada

kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, ketika menghadapi ujian atau tes, dan sebagainya. Seperti yang diungkapkan oleh Daud (2008), ketika standar kelulusan menuntut sama untuk semua orang, tanpa mempertimbangkan objektivitas kualitas belajar atau pengajaran yang dilakukan seseorang, maka jelas para calon mahasiswa akan merasa tertekan, stres, takut, dan bahkan putus asa perihal kelulusan ujian atau tes mereka.

Spilberg & Vagg (Riyanti:2012:3) mengatakan bahwa kecemasan tes mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Siswa yang memiliki kecemasan tes memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi, melihat ujian/tes sebagai situasi yang sulit, menantang dan menakutkan.

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan beberapa ciri-ciri kecemasan. Seperti, kegelisahan dan kegugupan, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebar, panas dingin, wajah memerah dan bahkan bisa pusing lalu pingsan (Nevid,2003). Hal-hal yang disebutkan tersebut dapat saja terjadi pada calon mahasiswa yang mengalami kecemasan tes, karena tingginya tingkat kekhawatiran yang dialami oleh calon mahasiswa tersebut.

Kecemasan yang dialami oleh calon mahasiswa perlu mendapat penanganan secara khusus supaya kecemasan tersebut dapat menurun. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan teknik desensitisasi sistematis.

Cormir dan Cormir (Abimanyu dan Manhiru, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis telah digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Teknik desensitisasi sistematis juga telah digunakan secara luas dengan penderita phobia pada umumnya seperti, takut ketinggian, takut ditempat terbuka dan takut ditempat tertutup. Selain itu teknik desensitisasi sistematis juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang takut mati, dan takut kritik atau penolakan.

Dari uraian diatas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa dalam Menghadapi Seleksi Berasama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) Tahun Pelajaran 2014/2015”.

2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian besar calon mahasiswa tampak gugup dan mengeluarkan keringat pada saat mengerjakan soal ujian/tes

2. Calon mahasiswa merasa khawatir dengan nilai tes yang diperoleh tidak memenuhi standar
3. Ada calon mahasiswa yang tidak dapat tidur dengan nyenyak ketika keesokan harinya akan tes
4. Beberapa calon mahasiswa yang kurang konsentrasi saat ujian/tes
5. Adacalon mahasiswa yang gemetar saat melihat pengawas ujian keliling.
6. Banyak calon mahasiswa yang merasa cemas apabila posisi tempat duduk tepat di depan pengawas.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Hal ini disesuaikan dengan judul penelitian yang akan diteliti, agar apa yang hendak dicapai dalam penelitian ini dapat terarah dengan baik. Maka dalam hal ini peneliti membatasi pada “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Calon Mahasiswa dalam Menghadapi Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) Tahun Pelajaran 2014/2015.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini adalah calon mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian/tes. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri?”.

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengurangan tingkat kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi ujian/tes menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya konsep bimbingan khususnya kajian bimbingan konseling mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.

b. Secara praktis

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan bahwa kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir semester dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

C. Kerangka Pemikiran

Rasa cemas akan datang ketika kita merasakan adanya suatu ancaman disekitar kita. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sifatnya tidak menyenangkan. Akibat dari kecemasan itu maka seseorang akan dibayangi rasa khawatir dan takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya.

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan beberapa ciri-ciri kecemasan, seperti: gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak

berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebar keras atau kencang, panas dingin, wajah memerah bahkan bisa pusing dan pingsan. Hal-hal seperti itu dapat muncul ketika seseorang berada dalam keadaan cemas. Apalagi jika kecemasan lebih mengacu pada hal yang lebih spesifik seperti saat menghadapi ujian/tes. Pada saat menghadapi suatu proses penilaian maka timbul kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan bahkan gairah fisiologis. Calon mahasiswa yang memiliki kecemasan ujian/tes memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi, melihat ujian/tes sebagai situasi yang sangat sulit, menantang dan menakutkan.

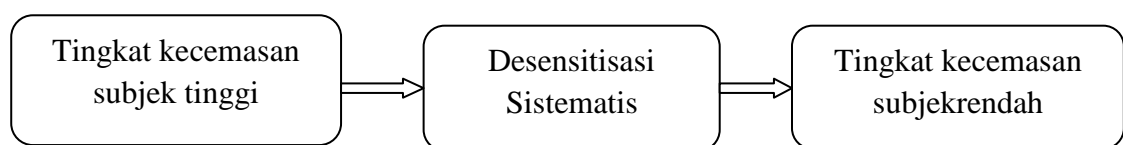
Dalam hal ini adalah calon mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan ujian/tes. Mereka dapat mengalami beberapa ciri-ciri kecemasan seperti yang dijelaskan diatas, secara tiba-tiba pusing, mual, keluar keringat di telapak tangannya, panas dingin, gemetar bahkan kurang konsentrasi. Dengan ciri-ciri yang ditunjukkan tersebut mengindikasikan bahwa calon mahasiswa tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian/tes.

Kecemasan yang dialami tersebut dapat berawal dari perasaan takut pada diri sendiri dengan adanya standar kelulusan yang ditetapkan, selain itu peminat yang sangat banyak pada setiap jurusan juga menimbulkan persaingan.

Pada tahun 1950-an, seorang psikiater dari Afrika Selatan, bernama Wolpe, memperkenalkan suatu strategi yang disebut desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan yang dahsyat. Wolpe mengungkapkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan oleh kondisi kurang rileksnya tubuh dan pikiran saat menghadapi suatu persoalan sehingga menjadi tegang (Corey, 2009: 209).

Untuk mengatasinya diperlukan respon positif yang berlawanan dengan respon negatif (kecemasan). Salah satu teknik yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan ini adalah teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis adalah suatu teknik untuk mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu (Willis, 2004: 96).

Dalam proses menangani kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, kejadian-kejadian yang menjadi penyebab kecemasan disusun dalam sebuah hirarki dari yang terendah sampai yang paling menimbulkan kecemasan. Klien diminta untuk duduk rileks ditempat yang sudah disediakan. Dengan suara lembut, konselor membantu klien melakukan pengenduran semua otot secara progresif. Kemudian klien dipandu untuk menciptakan suatu gambaran tentang peristiwa santai yang pernah dialami sebelumnya, seperti duduk ditepi danau ataupun berada dipadang yang indah. Untuk beberapa menit klien diminta untuk bersantai, sehingga berada dalam keadaan rileks.



Gambar.1. Kerangka Pikir

Berdasarkan kerangka pikir tersebut dapat terlihat bahwa klien awalnya mengalami kecemasan tinggi. Kemudian peneliti mencoba untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan menerapkan teknik desensitisasi sistematis yang terdiri dari relaksasi, karena pada saat seseorang mengalami ketegangan atau

kecemasan yang bekerja adalah saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan reisprok, sehingga timbul *counter conditioning*.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2010:64).

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha :Teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri.

Ho :Teknik desensitisasi sistematis tidak dapat mengurangi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri.