

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan manusia yang harus dilewati. Menurut Hurlock (dalam Sumiati dkk , 2009 : 12-14) masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa dimana pada masa ini remaja umumnya mencari identitas diri agar diakui oleh masyarakat serta masa dimana mereka belajar untuk menjadi dewasa. Maka dari itu pada masa ini terjadi perubahan baik secara fisik dan psikologi yang juga mempengaruhi emosi, perilaku, peran, serta sikap.

Merheni A (dalam Soetjiningsih, 2010) mengatakan bahwa remaja dihadapkan dengan dua tugas perkembangan utama. Pertama, mencapai ukuran kebebasan atau kemandirian dari orang tua. Kedua, yaitu membentuk identitas diri untuk tercapainya integritas dan kematangan pribadi. Karena tugas perkembangan yang harus mereka lalui, remaja dituntut untuk dapat berpikir secara logis, matang, dan lebih dewasa dalam menyikapi setiap permasalahan. Dalam membuat sebuah keputusan yang matang, kemampuan berpikir atau kognitif seseorang sangat berperan. Menurut Retno (dalam Soetjiningsih, 2010 : 53) kemampuan berkonsentrasi terhadap rangsang dari luar, memecahkan masalah, mengingat kembali memori kejadian masa lalunya, memahami lingkungan fisik dan sosial termasuk dirinya sendiri termasuk proses kognitif.

Retno (dalam Soetjiningsih, 2010 : 53) menemukan bahwa kemampuan kognitif normal namun prestasi yang dicapai di sekolah ternyata buruk

(Underachiever), merupakan permasalahan yang cukup menjejal di kalangan remaja dimana bersumber dari masalah sosial dan emosional. Menurut Hermans (dalam Soetjiningsih, 2010 : 56) penyebab utama dari underachiever sebenarnya adalah ketakutan untuk gagal berhubungan dengan situasi pengajaran, tuntutan serta persaingan dunia kerja kelak yang semakin berat. Ketakutan untuk gagal yang disebabkan oleh keraguan menyebabkan kemampuan atau kapasitas intelektual remaja di sekolah tidak bekerja sepenuhnya

Di sekolah, banyak sekali persoalan yang dihadapi oleh remaja yang mempengaruhi psikologis remaja. Kecemasan merupakan hal yang umum dialami seseorang. Salah satunya dalam menghadapi ujian, remaja pasti akan dihadapkan oleh keadaan yang mendesak mereka untuk berpikir lebih keras dalam memecahkan suatu masalah ditambah pada hal seperti ini remaja tentunya akan mengalami masalah emosional seperti kecemasan.

Setiap orang pasti tidak terlepas dari kecemasan baik ringan, sedang ataupun berat. Kecemasan siswa terhadap ujian merupakan salah satu faktor eksternal yang timbul akibat rasa takut terhadap suatu objek yaitu soal ujian. Menurut Stuart dan Laraia ( dalam Sumiati dkk , 2009 : 122-126) kecemasan juga timbul akibat faktor predisposisi dari akumulasi berbagai sesuatu yang mengganggu seseorang untuk mencapai tujuan misalkan ketidakmampuan belajar individu, kemampuan pendidik dalam penyampaian materi pembelajaran, suasana dan lingkungan dalam kegiatan belajar mengajar, dan pola coping individu yang terakumulasi yang dapat mempengaruhi siswa dalam mencapai tujuannya.

Rahman(2008) mengatakan Kecemasan dapat mempengaruhi individu untuk melakukan aktivitas. Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk menurunkan kecemasan sehingga individu mampu melakukan kegiatan secara optimal. Carpenito (dalam Suyamto, 2012). Menurut Rosyidi (dalam Suyamto,2012) sebagian orang yang bila mengalami kecemasan dapat berperilaku maladaptif. Kecemasan dapat menyebabkan perubahan fisiologis pada individu dan menyebabkan perubahan tekanan darah. Untuk mengatasi kecemasan banyak sekali terapi yang dapat digunakan salah satunya adalah dengan menggunakan Writing Therapy atau terapi jurnal atau terapi menulis ekspresif. Menurut Center for Journal Therapy, terapi ini adalah penggunaan yang sengaja dan disengaja dari tulisan reflektif untuk kesehatan mental, fisik, emosional, dan spiritual lebih lanjut. Tindakan menulis hal-hal yang seseorang rasakan dapat mengurangi ketegangan dan dapat membawa kejelasan masalah yang sedang dihadapi.

Pennebeaker (dalam Siswanto, 2009 : 205) menyebutkan bahwa menulis mengenai topik tertentu berhubungan dengan perbaikan peringkat mahasiswa dan mendapat pekerjaan baru lebih cepat pada bulan setelah penelitian dilakukan. Sejalan dengan hasil pengukuran kesehatan, dimana anggota staf universitas yang menulis emosional menunjukkan bahwa tingkat ketidakhadiran dalam bekerja yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI pada tanggal 11 Desember 2018, fenomena kecemasan dalam menghadapi ujian Nasional terhadap siswa kelas 12 dengan

jumlah keseluruhan 128 siswa yang terbagi menjadi empat jurusan yaitu jurusan Teknik Otomasi Industri, Teknik Kendaraan Ringan, Teknik Sepeda Motor, dan Rekayasa Perangkat Lunak di dapatkan data bahwa dari tiga siswa, satu diantaranya berasal dari jurusan TOI (Teknik Otomasi Industri), kemudian seorang lagi berasal dari jurusan RPL (Rekayasa Perangkat Lunak), kemudian yang terakhir berasal dari jurusan TKR (Teknik Kendaraan Ringan). Dari ketiganya, semua mengalami kecemasan sedang sampai berat ketika diukur dengan kuisioner skala kecemasan HARS.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan tentang penelitian tentang Gambaran tingkat kecemasan siswa SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI dalam menghadapi Ujian Nasional setelah diberikan Expressive Writing Therapy.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan peneliti diatas, maka dirumuskan rumusan masalah yaitu bagaimana Gambaran Tingkat Kecemasan pada Siswa SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI dalam Menghadapi Ujian Nasional Setelah diberikan Expressive Writing Therapy?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI dalam menghadapi ujian Nasional setelah diberikan Expressive Writing Therapy.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

1. Mengidentifikasi tingkat Kecemasan siswa SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI dalam menghadapi ujian nasional sebelum diberikan Expressive Writing Therapy.
2. Mengidentifikasi tingkat Kecemasan siswa SMK PLUS ALMAARIF SINGOSARI dalam menghadapi ujian nasional setelah diberikan Expressive Writing Therapy.