

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005: 163). Kecemasan menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

Menurut Kelly (Cervone, 2012: 195), kecemasan adalah mengenali bahwa suatu peristiwa yang dihadapi oleh seseorang berada diluar jangkauan kenyamanan pada sistem konstruk seseorang. Menurut Craig (dalam Indiyani 2006: 12) Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat

menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Gustiar, 2010: 9).

Kecemasan menurut Greist dan Jeverson (dalam Maisaroh, 2011: 80) adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan.

Atkinson (dalam Maisaroh, 2011: 80) menyatakan kecemasan dapat timbul jika ego menghadapi ancaman impuls yang tidak dapat dikendalikan. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri.

Menurut Lazarus (dalam Maisaroh, 2011: 80) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan yang tidak jelas obyeknya, tekanan-tekanan batin ataupun ketegangan mental yang menyebabkan individu kehilangan kemampuan penyesuaian diri.

Daradjat (dalam Maisaroh, 2011: 81) membagi gejala kecemasan menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala mental; sedangkan faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Muchlas terdiri atas lima faktor yaitu

sosiokultural, kemajuan ilmu dan teknologi, pendidikan, nilai moral serta agama.

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai); *hiperaktivitas* (pusing, jantung yang berdetak cepat dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam (Laura, 2010: 301). Gangguan kecemasan berbeda dari kecemasan sehari-hari yang mungkin kita alami. Kecemasan ini tidak dapat dikendalikan, tidak proporsional bila dibandingkan dengan bahaya nyata yang mungkin dihadapi, dan gangguan sehari-hari orang tersebut. Diperkirakan 40 juta orang dewasa Amerika diatas 18 tahun, atau sekitar 18.1% orang dari kelompok ini didiagnosis memiliki gangguan kecemasan dalam setiap tahunnya.

2. Jenis-jenis Gangguan kecemasan

a. Gangguan kecemasan tergeneralisasi

Adalah gangguan kecemasan yang terdiri atas kecemasan yang bertahan untuk setidaknya 6 bulan. Individu dengan gangguan ini tidak dapat menunjukkan kecemasannya. *Generalized anxiety disorders* berbeda dari perasaan atau kecemasan sehari-hari karena para penderitanya mengalami kecemasan yang bertahan terus menerus untuk setidaknya 6 bulan, dan individu dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi tidak mampu untuk menunjukkan alasan jelas untuk kecemasan tersebut (Laura, 2010: 301).

Orang dengan gangguan kecemasan tergeneralisasi merasa cemas hampir setiap saat. Mereka mungkin menghawatirkan pekerjaan mereka, hubungan mereka atau kesehatan mereka. Mereka juga mencemaskan hal-hal kecil, seperti terlambat untuk sebuah perjanjian atau apakah pakaian mereka cocok dengan diri mereka. Kecemasan mereka sering bergeser dari satu aspek kehidupan ke aspek yang lain. (Laura, 2010: 301-302).

b. Gangguan panik

Adalah sebuah gangguan kecemasan yang ditandai dengan kemunculan ketakutan akan teror yang tiba-tiba datang dan berulang. Dalam *panic disorder*, seseorang mengalami secara berulang-ulang kemunculan mendadak dari sebuah teror yang sangat intens. Individu kerap mengalami perasaan hancur, tetapi mungkin saja tidak merasa cemas setiap saat. Serangan panik sering kali muncul tanpa peringatan terlebih dahulu dan menghasilkan denyut jantung yang sangat cepat, nafas menjadi sangat pendek, sakit di dada, gemetar, berkeringat, pusing dan perasaan tidak berdaya (Laura, 2010: 304).

c. Gangguan fobia

Phobic disorder adalah sebuah bentuk gangguan kecemasan dimana individu memiliki ketakutan yang irrasional, berlebihan dan persisten akan suatu objek tertentu atau situasi. Sebuah ketakutan berkembang menjadi fobia ketika sebuah situasi demikian mengancam hingga individu menjadi selalu mengusahakan untuk menghindarinya. Seperti pada gangguan kecemasan lain, fobia adalah ketakutan yang tidak dapat

dikendalikan, tidak proporsional dan *disruptif*. Contoh fobia yang paling umum adalah takut ketinggian, takut ular dan lain-lain.

d. Gangguan obsesif-kompulsif

Obsessive-compulsive disorder atau OCD adalah gangguan kecemasan dimana individu memiliki pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan yang tidak dapat hilang begitu saja (obsesi) dan/atau dorongan-dorongan untuk melakukan perilaku berulang, ritual untuk mencegah atau menghasilkan suatu situasi (kompulsi). Individu dengan OCD menunjukkan kekhawatiran normal dan melakukan pengulangan rutinitas mereka, terkadang hingga ratusan kali dalam satu hari (Laura, 2010: 305).

e. Ganggu stress pascatrauma

Post-traumatic stress disorder atau PTSD adalah sebuah gangguan kecemasan yang berkembang melalui paparan terhadap suatu kejadian traumatis, situasi-situasi yang menekan, penyiksaan yang parah, dan bencana alam maupun bencana akibat kelalaian manusia. PTSD adalah gangguan kecemasan yang berkembang melalui pengalaman traumatis, seperti perang; situasi yang sangat opresif, seperti *Holocaust*; penyiksaan yang parah seperti pada perkosaan; bencana alam, seperti banjir dan tornado; dan kecelakaan yang tidak disebabkan oleh alam, seperti kecelakaan pesawat terbang (Laura, 2010: 307).

Gejala-gejala PTSD, Gejala-gelaja PTSD bervariasi namun meliputi hal-hal berikut:

1. Kemunculan-kemunculan kembali gambaran tentang kejadian dimana individu menghidupkan kembali kejadian traumatis.
2. Kemampuan yang menjadi terbatas untuk merasakan emosi-emosi, sering melaporkan merasa mati rasa yang berujung pada ketidakmampuan merasakan kebahagiaan, hasrat seksual atau hubungan interpersonal yang menyenangkan.
3. Perangsangan berlebihan yang berakibat pada respon yang berlebihan atau ketidak mampuan untuk tidur.
4. Kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengingat.
5. Perasaan takut, meliputi tremor yang menunjukkan kecemasan.
6. Perilaku impulsive yang muncul meliputi agresifitas atau perubahan mendadak dalam gaya hidup.

Tidak semua individu yang mengalami kejadian yang sama mengembangkan gangguan stress pascatrauma yang membebani kemampuan mengatasi masalah individu (Laura, 2010: 307).

3. Ciri-ciri Kecemasan

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan

Kegelisahan, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar, senasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pingsan, mulut terasa kering, sulit bicara, susah bernafas atau nafas tersendat-sendat, jantung berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, leher atau punggung terasa kaku, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering

buang air kecil, wajah terasa memerah dan merasa sensitif atau mudah marah.

b. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau *aprehensi* terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan kehilangan mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, berfikir bahwa semua terasa membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal sepele, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, khawatir akan ditinggal sendirian dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran (Navid, 2005: 164).

4. Sebab-sebab Kesemasan

Kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme (Atkinson, 1983: 212). Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu.

Kecemasan sendiri bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Ancaman dapat disebabkan oleh sesuatu yang benar-benar realistis dan juga yang tidak realistis, contohnya: ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti hidup, maupun ancaman terhadap eksistensinya).

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang. Setiap konflik mempunyai dan melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *apptoach* dan *avoidance*.

c. *Fear* (ketakutan)

Ketakutan akan segala hal dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

d. *Umneed need* (kebutuhan yang tidak terpenuhi)

Kebutuhan manusia begitu kompleks dan sangat banyak. Jika tidak terpenuhi maka hal itu akan menimbulkan rasa cemas.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab seseorang merasa cemas adalah ancaman, pertentangan, ketakutan, pola pikir individu yang keliru dan kebutuhan yang tidak terpenuhi.

5. Macam-macam Kecemasan

Freud (dalam Suryabrata, 1993: 139) mengemukakan bahwa ada tiga macam kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan realistis, adalah kecemasan yang realistis atau takut akan bahaya-bahaya didunia luar.
- b. Kecemasan neurotis, adalah kecemasan apabila insting-insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang-orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- c. Kecemasan moral, adalah kecemasan kata hati. Kecemasan ini mempunyai dasar realitas karena dimasa lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar kode moral dan mungkin akan mendapat hukuman lagi.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang di tandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 1983: 212). Kecemasan pada dasarnya adalah gangguan psikologi yang dicirikan dengan ketegangan *motoric* (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan rileksi), *hiperaktifitas* (pusing, jantung berdebar kencang, berkeringat) dan fikiran serta harapan yang mencemaskan.

Selanjutnya kecemasan dapat digambarkan sebagai *State anxiety* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Contohnya, saat akan menghadapi ujian akhir. Situasi ini akan menyebabkan seorang individu akan mengalami kecemasan dan gejala-gejalanya akan selalu tampak selama situasi tersebut. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif. *Trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil, yang mengarahkan seseorang untuk

menginterpretasikan suatu keadaan sebagai suatu ancaman. Kecemasan yang dirasakan lebih mantap dan menetap

6. Aspek-aspek Kecemasan

David Sue, dkk (2010: 117) membagi kecemasan dalam bentuk reaksi kecemasan, yang dibagi menjadi empat aspek yang menunjuk pada gejala-gejala yang mungkin dihadapi oleh pelajar saat mereka cemas menghadapi ujian, yaitu:

- a. Reaksi kognitif, bentuknya sangat bervariasi mulai dari rasa khawatir yang ringan sampai dengan rasa panik. Reaksi ini muncul berupa kesukaran dalam konsentrasi, sukar membuat keputusan dan sulit tidur.
- b. Reaksi motorik, berupa rasa gelisah, melangkah tidak menentu atau mondar-mandir, menekan-nekan ruas jari.
- c. Reaksi somatik, meliputi reaksi fisik dan biologis seperti, nafas tersendat-sendat, mulut kering, tangan dan kaki dingin, sakit perut, sering buang air kecil, pusing, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, berkringat, otot menegang (khusus pada bagian leher dan bahu), tidak nafsu makan, berkeringat dan muka memerah.
- d. Reaksi afektif, berupa kekhawatiran dan gelisah.

Kecemasan menghadapi ujian akan mempengaruhi keadaan seseorang yang ditunjukkan dengan timbulnya reaksi-reaksi fisik maupun psikis yang menyebabkan hilangnya konsentrasi dan terganggunya performa seorang siswa saat mempersiapkan dan mengerjakan ujian.

7. Faktor-faktor Kecemasan

Seluruh ingatan yang ditekan selama masa balita dan masa kanak-kanak dapat berdampak pada kehidupan dimasa dewasa, dan bisa menjadi sebuah kecemasan. Biasanya merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi. Naik turunnya emosi merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Akan tetapi, ada orang yang merasa lebih tertekan oleh tekanan emosi daripada orang lain. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Menurut Dr. Savitri Rahmaiah (2003: 11-12) ada empat faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar dari kecemasan:

- a. Lingkungan, lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri orang itu sendiri dan orang lain. Hal ini bisa saja disebabkan pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dll. Kecemasan menjadi wajar jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan bisa terjadi jika seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan orang itu dalam hubungan personal. Ini akan terjadi jika seseorang menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama sekali.

c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi misalnya, kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Kondisi-kondisi seperti ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

d. Keturunan, sekalipun gangguan emosi ada yang ditemukan dalam keluarga-keluarga tertentu, ini bukan merupakan penyebab penting dari kecemasan.

8. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam islam kecemasan bisa juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diobati maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif yang timbul dari dampak penyakit gelisah tersebut, apabila orang tersebut tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, bisa jadi ia akan menjadi malas dalam belajar, kesedihan yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya tersebut.

Seorang pakar psikologi islam (Bustaman, 2005: 156) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan di rasakan akan mengancam diri seseorang, serta mereka tidak mampu menghadapinya. Dengan

demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Jika ditinjau dalam perspektif islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam al-qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam (Q.S Al-Baqoroh: 286)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Yang artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Al-Qur'am terjemah, 2004: 40).

Dari kutipan ayat diatas, dapat difahami bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat islam agar umat islam selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melalui cobaan atau ujian tersebut, Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan

menggolongkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar, sebagaimana tersebut dalam ayat Al-baqoroh: 155,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ [٢:١٥٥]

Yang artinya: “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Al-Qur’am terjemah, 2004:31).

Dari ayat diatas kita dapat mengetahui bahwa kecemasan setiap individu berbeda-beda. Takut dalam menghadapi ujian adalah suatu jalan menuju kegagalan. Sebagai umat islam hendaknya kita mencontoh pribadi rasulullah yang selalu sabar dalam menghadapi ujian. Beliau juga mengajarkan kepada kita tentang bagaimana cara menangani penyakit fisik ataupun gangguan jiwa. Ujian bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sesuatu yang harus kita hadapi karena Allah akan selalu memberikan ujian kepada seluruh hambanya dengan kadar yang berbeda-beda. Adapun cara agar selalu mendapatkan rasa tenang dan tentram adalah dengan *berdzikrullah*. Sebagaimana tercantum dalam surat ar-ra’du : 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
[١٣:٢٨]

Yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Al-Qur'am terjemah, 2004: 436).

Mengingat betapa pentingnya ibadah *dzikrullah* sebagai salah satu mendapatkan rasa tenang dan tentram hendaknya kita perlu memahaminya secara lebih mendalam. *Dzikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir seluruh ibadah dan perbuatan baik, seperti *tasbih, tahmid, tahlil, takbir*, shalat, membaca al-qur'an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindari diri dari kejahatan. *Dzikrullah* merupakan perintah Allah dan rasulnya dan bukan ciptaan yang diada-adakan manusia (Bustaman, 2005: 158).

B. PROGRAM KELAS AKSELERASI

1. Definisi Program Kelas Akselerasi

Program akselerasi adalah program percepatan belajar yang disediakan kepada peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa. Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional antara lain mengamanatkan bahwa setiap peserta didik berhak menyelesaikan pendidikan lebih awal dari waktu yang telah ditentukan (Yusuf, 2010: 1). Dalam UU tersebut istilah yang digunakan adalah warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa. Penggunaan istilah potensi kecerdasan dan bakat istimewa ini berkaitan erat dengan latar belakang teori yang digunakan. Potensi kecerdasan berhubungan dengan kemampuan intelektual, sedangkan

bakat tidak hanya terbatas pada kemampuan intelektual, namun juga beberapa jenis kemampuan lainnya.

Menurut Marland (dalam Yusuf, 2010: 3) menyatakan bahwa anak berbakat adalah mereka yang memiliki kemampuan serta kecakapan luar biasa dalam menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan berkualitas tinggi dan secara potensial memiliki: 1) kecakapan intelektual umum (intelligensi tinggi), 2) kecakapan akademik khusus (matematika, Bahasa, keilmuan, dsb), 3) kreatif dan produktif dalam berfikir, 4) kecakapan dalam kepemimpinan, 5) kecakapan dalam bidang seni visual, 6) kecakapan dalam aktifitas motorik.

Gagne berpendapat bahwa keberbakatan adalah kemampuan alami atau bakat, sedangkan talent merupakan kemampuan yang telah dikembangkan atau ketrampilan. Sedangkan menurut Taylor (dalam Yusuf, 2010: 4) menyatakan bahwa anak berbakat ditunjukkan pada mereka yang mempunyai keunggulan dalam bidang akademik, kreatifitas, perencanaan, komunikasi, kemampuan melihat ke depan dan kemampuan mengambil keputusan.

2. Panduan Penyelenggaraan

Menurut Felhusen, (dalam Hawadi, 2004: 6), akselerasi diberikan untuk memelihara minat siswa terhadap sekolah, mendorong siswa agar mencapai prestasi akademik yang baik dan untuk menyelesaikan pendidikan dalam tingkat yang lebih tinggi bagi keuntungan dirinya ataupun masyarakat.

Beberapa panduan yang perlu diperhatikan agar program akselerasi tercapai secara memadai adalah sebagai berikut.

- a. Dilakukan evaluasi psikologis yang komprehensif untuk mengetahui berfungsinya kemampuan intelektual dan kepribadian siswa, disamping tingkat penguasaan akademiknya.
- b. Dibutuhkan IQ di atas 125 bagi siswa yang kurang menunjukkan prestasi akademiknya.
- c. Bebas dari problem emosional dan sosial, yang ditunjukkan dengan adanya persistensi dan motivasi dalam drajat yang tinggi.
- d. Memiliki fisik sehat.
- e. Tidak ada tekanan dari orang tua, tetapi atas kemauan anak sendiri.
- f. Guru memiliki sikap positif terhadap siswa akseleran.
- g. Guru *concern* terhadap kematangan sosial emosional siswa, yang dibuktikan dari masukan orang tua dan psikolog.
- h. Sebaiknya dilakukan pada awal tahun ajaran dan didukung pada pertengahan tahun ajaran.
- i. Ada masa percobaan selama enam minggu yang diikuti dengan pelayanan konseling.

3. Manfaat Akselerasi

Southern dan Jones (1991) menyebutkan beberapa keuntungan dari dijalankannya program akselerasi bagi anak berbakat.

- a. Meningkatkan efisiensi

Siswa yang telah siap dengan bahan-bahan pengajaran dan menguasai kurikulum pada tingkat sebelumnya akan belajar lebih baik dan lebih efisien.

b. Meningkatkan efektifitas

Siswa yang terikat belajar pada tingkat kelas yang dipersiapkan dan menguasai keterampilan-keterampilan sebelumnya merupakan siswa yang paling efektif.

c. Penghargaan

Siswa yang telah mampu mencapai tingkat tertentu sepantasnya memperoleh penghargaan atas prestasi yang dicapainya.

d. Meningkatkan waktu untuk karir

Adanya pengurangan waktu belajar akan meningkatkan produktifitas siswa, penghasilan, dan kehidupan pribadinya pada waktu yang lain.

e. Membuka siswa pada kelompok barunya

Dengan program akselerasi, siswa dimungkinkan untuk bergabung dengan siswa lain yang memiliki kemampuan intelektual dan akademis yang sama.

f. Ekonomis

Keuntungan bagi sekolah ialah tidak perlu mengeluarkan banyak biaya untuk mendidik guru khusus anak berbakat.

Program akselerasi sangat esensial dalam menyediakan kesempatan pendidikan yang tepat bagi siswa yang cerdas. Proses yang terjadi akan memungkinkan siswa untuk memelihara semangat dan gairah belajarnya.

Program akselerasi membawa siswa pada tantangan yang

berkesinambungan yang akan menyiapkan mereka menghadapi kekakuan pendidikan selanjutnya dan produktivitas selaku orang dewasa. Melalui program akselerasi ini, siswa diharapkan akan memasuki dunia professional pada usia yang lebih muda dan memperoleh kesempatan-kesempatan untuk bekerja produktif.

4. Kelemahan Akselerasi

Southern dan Jones (1991) menyebutkan empat hal yang berpotensi negatif dalam proses akselerasi bagi anak berbakat.

a. Segi Akademik

1. Bahan ajar terlalu tinggi bagi siswa akseleran. Hal ini akan membuat mereka menjadi siswa yang tertinggal di belakang kelompok teman barunya, dan akan menjadi siswa yang berprestasi sedang-sedang saja, bahkan siswa akseleran yang gagal.
2. Bisa jadi kemampuan siswa akseleran yang terlibat melebihi teman sebayanya hanya bersifat sementara. Dengan bertambah usianya, kecepatan prestasi siswa menjadi biasa-biasa saja dan sama dengan teman sebayanya. Hal ini menyebabkan kebutuhan akselerasi menjadi tidak perlu lagi dan siswa akseleran lebih baik dilayani dalam kelompok kelas regular.
3. Meskipun memenuhi persyaratan dalam bidang akademis, siswa akseleran kemungkinan imatur secara sosial, fisik dan emosional dalam tingkatan kelas tertentu.
4. Proses akselerasi menyebabkan siswa akseleran terikat pada keputusan karir lebih dini. Agar siswa dapat berprestasi baik, dibutuhkan

pelatihan yang mahal dan tidak efisien untuk dirinya sebagai pemula. Bisa jadi kemungkinan buruk yang terjadi adalah karir tersebut tidak sesuai dengan dirinya.

5. Siswa akseleran mungkin mengembangkan kedewasaan yang luar biasa tanpa adanya pengalaman yang dimiliki sebelumnya.

6. Pengalaman-pengalaman yang sesuai untuk anak seusianya tidak dialami oleh siswa akseleran karena tidak merupakan bagian dari kurikulum.

7. Tuntutan sebagai siswa sebagian besar pada produk akademik konvergen sehingga siswa akseleran akan kehilangan kesempatan mengembangkan kemampuan berfikir kreatif dan divergen.

b. Segi Penyesuaian Sosial

1. Siswa akan didorong untuk berprestasi dalam bidang akademiknya sehingga mereka kekurangan waktu beraktifitas dengan teman sebayanya.

2. Siswa akan kehilangan aktifitas sosial yang penting dalam usia sebenarnya. Hal ini menyebabkan mereka menyesal kehilangan kesempatan tersebut dan akan mengarahkannya dalam *sosial maladjustment* selaku orang dewasa kelak. Mereka akan mengalami hambatan dalam bergaul dengan teman sebayanya.

3. Siswa sekelasnya yang lebih tua kemungkinan akan menolaknya, sementara itu siswa akseleran akan kehilangan waktu bermain dengan teman sebayanya. Akibatnya, siswa akan mengalami kekurangan jumlah dan frekuensi pertemuan dengan teman-temannya.

4. Siswa sekelasnya yang lebih tua tidak mungkin setuju memberikan perhatian dan respek pada teman sekelasnya yang lebih muda usia. Hal ini menyebabkan akseleran akan kehilangan kesempatan dalam keterampilan kepemimpinan yang dibutuhkannya dalam pengembangan karir dan sosialnya dimasa depan.

c. Berkurangnya Kesempatan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kebanyakan aktifitas ekstrakurikuler berkaitan erat dengan usia. Hal ini menyebabkan siswa akseleran akan berhadapan dengan teman sekelasnya yang tua dan tidak memberikan kesempatan. Hal ini menyebabkan siswa akan kehilangan kesempatan yang penting dan berharga di luar kurikulum sekolah yang normal. Akibatnya, mereka akan kehilangan pengalaman penting yang berkaitan dengan karirnya di masa depan.

d. Penyesuaian Emosional

1. Siswa akseleran pada akhirnya akan mengalami *burn out* di bawah tekanan yang ada dan kemungkinan menjadi *underachiever*.
2. Siswa akseleran akan mudah frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan prestasi. Siswa yang mengalami sedikit kesempatan untuk membentuk persahabatan pada masanya akan menjadi tersaingi atau agresif terhadap orang lain.
3. Adanya tekanan untuk berprestasi membuat siswa akseleran kehilangan kesempatan untuk mengembangkan hobi.

Sisk dalam (Akbar, 2004: 11), menyebutkan beberapa ciri yang diatribusikan pada diri siswa akseleran, yaitu bosan, fobia sekolah dan kekurangan hubungan teman sebaya.

C. PROGRAM KELAS REGULER

1. Pengertian Kelas regular

Siswa kelas reguler adalah siswa yang menyelesaikan studi selama tiga tahun. Siswa ini memiliki kemampuan rata-rata dan tidak memperoleh pelayanan secara khusus, pelayanan yang diperoleh sama dengan siswa yang lain. Kurikulum yang diterapkan adalah kurikulum standar nasional yang berlaku bagi semua siswa yang menempuh pendidikan menengah atas. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku yakni materi yang harus diselesaikan oleh siswa selama tiga tahun (Hawadi, 2004).

2. Tujuan program kelas reguler

Pendidikan menengah atas diselenggarakan untuk melanjutkan dan meluaskan pendidikan dasar serta menyiapkan siswa menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan mengadakan hubungan timbal balik dengan lingkungan sosial, budaya dan alam sekitar serta dapat mengembangkan kemampuan lebih lanjut dalam dunia kerja atau perguruan tinggi. Pendidikan menengah atas bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa agar dapat melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan untuk mengembangkan diri sejalan

dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian (Fauziyah, 2009: 42).

D. Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelas Akselerasi dan Reguler

Colangelo dalam (Hawadi, 2004: 5) menyebutkan bahwa istilah akselerasi menunjuk pada pelayanan yang diberikan (*service delivery*), dan kurikulum yang disampaikan (*curriculum delivery*). Sementara itu, sebagai model kurikulum, akselerasi berarti mempercepat bahan ajar dari yang seharusnya dikuasai oleh siswa saat itu. Kemampuan siswa akselerasi lebih baik dan lebih unggul dibandingkan dengan kemampuan teman sebayanya. Anak akselerasi tidak hanya superior dalam intelijensinya saja, melainkan juga superior dalam kesehatan, penyesuaian sosial dan sikap moral (Hawadi, 2004: 83). Dalam hal ini, akselerasi dapat dilakukan dalam kelas reguler, ruang sumber ataupun kelas khusus dan bentuk akselerasi yang diambil bisa *telescoping* dan siswa dapat menyelesaikan dua tahun atau lebih kegiatan belajarnya menjadi satu tahun atau dengan cara *self-paced studies*, yaitu siswa mengatur kecepatan belajarnya sendiri.

Lebih lanjut Colangelo mengingatkan bahwa akselerasi sebagai model pelayanan, gagal dalam memenuhi kurikulum berdiferensiasi bagi anak berbakat. Siswa menerima instruksi dan pengalaman belajar yang didesain untuk rata-rata siswa yang lebih tua dari anak berbakat tersebut, tetapi kurikulum tidak berubah dan tidak memenuhi kebutuhan anak berbakat. Kecepatan dan isi tidak berubah; siswa berbakat semata-mata hanya mendapatkan pengalaman lebih awal dari yang biasa diperoleh untuk anak

sebayanya. Sementara itu, sebagai model kurikulum, akselerasi akan membuat anak berbakat menguasai banyak isi pelajaran dalam waktu yang sedikit. Anak-anak ini dapat menguasai bahan ajar secara cepat dan merasa bahagia atas prestasi yang dicapainya, di samping segi ekonomis. Secara umum, bentuk akselerasi *telescoping* menimbulkan masalah pada pihak sekolah sebagai penyelenggara dan guru, terutama dari sisi keterampilan dan manajemen waktu.

Southern dan Jones (Akbar, 2004: 10), menyebutkan ada hal yang berpotensi negatif dalam proses akselerasi bagi anak berbakat, antara lain: Siswa akselerasi akan mudah frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan prestasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Samtim Adhi (2011), yang menyebutkan ada beberapa aspek yang paling memberikan kontribusi dalam meningkatnya kejadian kecemasan dan depresi pada siswa akselerasi, yaitu: tuntutan orang tua yang tinggi, tuntutan pihak sekolah yang disertai model pembelajaran yang berbeda secara signifikan dengan model pembelajaran pada siswa kelas reguler dan tuntutan dari Direktorat Pendidikan yang selalu memberikan batasan angka kelulusan yang cukup tinggi tanpa mengamati lebih lanjut baik infrastruktur dan tenaga yang memadai dalam mencapai hal tersebut. Hal ini jelas akan sangat memperparah angka kejadian kecemasan dan depresi yang dialami oleh siswa kelas akselerasi pada umumnya.

Selain itu, juga dilaporkan bahwa persiapan ujian siswa akselerasi tahun 2015 hanya memiliki waktu empat bulan, karena mereka baru menempuh kelas akhir di jenjang SMA bulan November 2014 lalu (Radar Malang, 18/3:

26). Hal ini berbeda dengan kelas reguler yang naik kelas mengikuti kalender akademik, yaitu bulan juli. Karena hal itu, maka kebanyakan sekolah membuat program intensif bagi siswa aksel dan pemadatan materi.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiyono, 2012: 159). Dari pembahasan diatas, maka hipotesis yang dapat diambil adalah:

H₁: terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas XII akselerasi dengan kelas XII reguler MAN Malang 1 Tlogomas dalam menghadapi ujian nasional.