

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi berbagai macam perubahan yaitu perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Seorang remaja banyak menghadapi permasalahan dan pada umumnya masalah yang muncul saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Masalah yang paling sering muncul pada remaja antara lain penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, problem seksual dan problem yang berhubungan dengan sekolah (Santrock, 2007).

Problem yang berhubungan dengan sekolah misalnya konsep diri, beban pelajaran dan prestasi belajar. Banyaknya permasalahan yang dihadapi membuat cemas dan stres. Siswa-siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebagai hasil dari harapan orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan yang dimiliki anak. Bentuk evaluasi pendidikan dilakukan secara berkesinambungan sehingga aspek-aspek evaluasi terhadap mata pelajaran yang diujikan selalu disesuaikan dengan perkembangan zaman. Artinya aspek-aspek evaluasi tersebut selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun dalam rangka meningkatkan standar nasional pendidikan. Standar nasional pendidikan merupakan kriteria minimal tentang sistem pendidikan di seluruh wilayah hukum Negara Kesatuan Republik Indonesia (UU RI No.20, 2003).

Pada Jenjang pendidikan SMP dan MTS, jumlah mata pelajaran yang diujikan secara nasional juga bertambah dari tiga mata pelajaran menjadi empat mata pelajaran. Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) (Pasal 6b Permendiknas no 34 tahun2007).

Ujian akhir sekolah atau saat ini sering disebut penentuan merupakan salah satu sumber kecemasan siswa. Hasil observasi yang dilakukan dapat diketahui banyaknya anak-anak yang mengalami kecemasan dimana terdapat siswa yang menunjukkan gejala kecemasan yang terlalu berlebihan, dan hal ini terjadi karena banyaknya informasi dari kakak kelas yang mengalami kegagalan ketika menghadapi ujian. Kondisi ini menjadikan siswa merasakan adanya tekanan mental yang terlalu tinggi sehingga menyebabkan terjadinya perubahan perilaku ketika membahas mengenai ujian. Siswa juga sering mengeluh adanya perubahan kondisi tubuh mereka ketika diajak atau membahas masalah ujian. Berbagai bentuk perubahan yang terjadi karena adanya tekanan yang terlalu tinggi sebelum menjelang ujian.

Faktor dari kecemasan dalam menghadapi ujian yang digunakan sebagai bahan observasi di SMP Muhammadiyah II Malang tersebut dengan menggunakan berbagai permasalahan yang menyebabkan terjadinya kecemasan dan kekhawatiran yang dialami individu dalam suatu situasi tertentu. Siswa SD, SMP dan SMA memiliki pengalaman yang kuat akan kecemasan. Hasil observasi yang dilakukan di *SMP MUHAMMADIYAH II MALANG* pada bulan Desember kecemasan siswa meningkat sejalan dengan tingkatan kelas yaitu ketika menghadapi evaluasi atau ujian akhir disekolah tersebut, perbandingan sosial dan

beberapa pengalaman kegagalan yang pernah dialami sebelumnya. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat.

Penelitian meta analisis yang dilakukan Hambree's (Hall, 2005) ditemukan bahwa siswa sekolah dasar memiliki pengalaman yang kurang berarti akan kecemasan saat ujian. Perilaku yang menunjukkan kondisi ini yaitu keluarnya keringat dingin ketika akan menghadapi ujian, sering merasakan tekanan atau rasa pusing ketika mendapat tekanan dari kegiatan ujian yang akan dilakukan. Namun demikian prevalensi terus meningkat dari kelas tiga sampai lima SD. Hasil penelitian disebutkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa SMP cenderung konstan. Menurut (Suwandi, 2004) salah satu kemungkinan penyebabnya adalah ketika anak didik dihadapkan kepada beban pendidikan yang terlalu banyak dan ekspektasi yang terlalu tinggi dikarenakan lingkungan yang sangat kompetitif, sistem pendidikan dan lingkungan tidak memberikan ruang yang cukup untuk mengembangkan konsep diri anak didik secara matang dan positif.

Hurt (1998) mengemukakan bahwa kecemasan mengakibatkan komunikasi tidak efektif, sehingga menimbulkan gangguan dalam kehidupan manusia baik sebagai sumber maupun penerima pesan. Individu yang mengalami kecemasan dapat diamati dari reaksi-reaksi yang dimunculkan baik pada aspek emosional, kognitif maupun psikologis.

Setiap manusia pasti pernah merasakan cemas dalam kehidupannya. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mangancam, dan

merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada kadar yang rendah kecemasan membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Akan tetapi kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa (*Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2005 : 73-74 ). Kecemasan dapat dialami siapa saja dan berbeda-beda tingkat kecemasannya dalam merespon suatu stimulus.

Kecemasan dapat berawal dari konsep diri individu dalam mempersepsikan diri sendiri dalam menjalankan tugas-tugas kehidupannya. Menurut Adler dan Rodman, 1991 (dalam suwandi 2004) konsep diri merupakan sejumlah persepsi yang relatif stabil tentang diri sendiri. Jadi, konsep diri merupakan gambaran mental seseorang dalam melihat diri sendiri.

Menurut Rakhmat (2005) konsep diri merupakan dasar individu berperilaku, sehingga perilaku individu dapat diprediksikan berdasar konsep diri yang dimilikinya. Individu dengan konsep diri tinggi menunjukkan karakter seperti kepercayaan diri tinggi, penerimaan diri baik, optimis, wajar, harga diri tinggi dan memiliki perasaan aman. Kondisi ini mendasari individu dalam berperilaku seperti akan menghadapi ujian akhir sekolah dilakukan secara wajar tanpa disertai rasa kecemasan. Sebaliknya, individu dengan konsep diri rendah memiliki perasaan tidak tenang, tidak aman dan perasaan khawatir jika mendapat penilaian negatif dari orang lain, sehingga dalam berperilaku seperti akan menghadapi ujian akhir sekolah mudah mengalami kecemasan.

Menurut Rogers (2008), banyak bukti menunjukkan bahwa perilaku anak dalam berbagai konteks yang spesifik lebih banyak ditentukan oleh bagaimana cara mereka memandang diri mereka sendiri. Konsep diri memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak. Konsep diri akan menjadi dasar pembentukan karakter individu. Mengerti tentang konsep diri anak dapat membantu orang tua atau guru dalam mengambil tindakan untuk memberikan intervensi awal yang spesifik sesuai dengan tahap perkembangan. Hal ini penting untuk meningkatkan perkembangan kemampuan anak dan mencegah munculnya perilaku menyimpang dalam tahap-tahap perkembangan (Spencer, 2001 dalam Kenny et. al., 2009)

Pentingnya konsep diri dinyatakan oleh James (dalam Hurlock, 2009) bahwa konsep diri adalah faktor yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian orang. Lebih lanjut James (dalam Burns, 2003) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan organisasi sikap melalui proses penerimaan diri, harga diri dan penilaian diri. Kedua unsur tersebut tumbuh dan berkembang berdasar pengalaman dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Hurlock (1999) juga menegaskan bahwa konsep diri terbentuk dan berkembang dari pengalaman berinteraksi sosial anak dengan lingkungan baik keluarga, sekolah maupun masyarakat lebih luas.

Menurut Rogers (2008), konsep diri yang sehat membantu anak memiliki kemampuan untuk menghadapi lingkungannya. Konsep diri akan terus berkembang walaupun tahap-tahap perkembangan telah tercapai. Konsep diri anak dapat berkembang ke arah negatif maupun positif (Calhoun & Acocella, 2000).

Konsep diri yang sehat pada anak dapat menjadi dasar yang sangat baik bagi perkembangan anak, demikian juga sebaliknya konsep diri yang buruk dapat menghambat perkembangan anak. Konsep diri pada anak membentuk inti yang tetap yang menyatukan perilaku-perilaku dan mencegah kekacauan sifat-sifat. Konsep diri yang kuat membantu anak percaya diri dan mandiri. Upaya untuk menghadapi permasalahan hidup yang kompleks, mereka merasa lebih kuat dan memandang dunia lebih bersahabat dan tidak mengancam.

Setiap jenjang pendidikan, anak sudah datang dengan berbagai konsep diri, baik yang positif maupun yang negatif. Sekolah memang memiliki resiko untuk menerima anak-anak dengan berbagai konsep diri tersebut. Di sekolah sering dijumpai istilah anak bermasalah, berperilaku sulit, nakal dan lain sebagainya. Sekolah justru yang sering memunculkan label-label tersebut tetapi tidak berusaha memahami kondisi-kondisi yang sebenarnya anak alami. Sebagai contoh, jika ada anak yang sering tidak mengerjakan PR, anak itu akan dimarahi habis-habisan. Hal baik jika guru dapat menahan diri dan tidak lepas kendali dalam pemilihan kata-katanya yang diucapkan berkali-kali dalam jangka waktu tertentu, problem kemalasan mengerjakan PR mungkin malah akan semakin parah.

Pengalaman hidup yang dialami anak-anak di dalam kelas bersama sang guru akan sangat bermakna bagi mereka. Karena itu sangat fatal apabila guru-guru berpikir bahwa tugas mereka hanya mengajar dalam bidang akademis. Guru juga harus berpikir bahwa guru memiliki peran yang sangat penting dalam membangun konsep diri anak. Prestasi akademis berhubungan dengan konsep diri anak, sehingga upaya untuk mengajar anak akan sulit dilakukan tanpa pembinaan

konsep diri. Anak yang memiliki konsep diri yang baik biasanya belajar dengan mudah karena senang menerima tantangan untuk melakukan sesuatu yang baru dan memperoleh keterampilan yang baru. Sikap mental "aku bisa", membuat pembelajaran menjadi lebih mudah.

Menurut Barnes (2006), kata-kata yang bersifat sebagai dorongan dapat berpengaruh lebih baik terhadap penilaian anak pada dirinya sendiri. Kata-kata yang bersifat dorongan akan membuat anak percaya pada apa yang mereka mampu dan miliki. Sebagai contoh, kalimat "kamu bisa melakukannya" akan lebih baik daripada kalimat "kamu kadang ceroboh, jadi hati-hati", atau "kamu melakukannya dengan bagus" akan lebih baik dari "kamu bisa melakukan lebih baik". Seorang anak sering mendengar cerita mengenai diri mereka dari keluarganya. Cerita tersebut mungkin mengenai masalah mereka di sekolah, kegagalan, kemampuan mereka. Dari cerita tersebut dapat menggambarkan apakah anak itu pintar atau bodoh, rajin atau malas, cantik atau biasa saja, populer atau tidak. Tanpa disadari cerita ini akan mempengaruhi penilaian orang lain dan diri sendiri. Atau kadang orang tua merasa perlu mengatakan pada anaknya tentang permasalahan yang dibicarakan guru pada orang tua pada anaknya. Padahal ini dapat semakin meyakinkan anak tentang penilaian yang kurang baik tentang dirinya.

Konsep diri yang sudah melekat pada diri seseorang untuk mengubahnya memerlukan proses yang lebih panjang. Menurut Adler dan Rodman (2004) untuk mengubah konsep diri perlu memperhatikan 4 aspek, yaitu (1) harapan yang realistis, (2) persepsi diri yang realistis, (3) keinginan untuk berubah, (4) memiliki

kecakapan untuk berubah. Keempat aspek tersebut memiliki struktur dan bentuk yang saling berkaitan sehingga dalam proses pengubahannya menjadi sangat sulit. Harapan tidak realistis menyebabkan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan. Sebaliknya, harapan yang disusun secara realistis lebih memungkinkan dalam mencapai tujuan, sehingga kepercayaan diri dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

Konsep diri yang rendah dapat pula diakibatkan oleh persepsi diri yang tidak realistis. Kecakapan yang tidak memadai akan menyulitkan dalam proses perubahan konsep diri. Calhoun dan Acocella (2003) menyatakan kecemasan terjadi karena orang mengalami ketakutan pada situasi yang sebenarnya tidak nyata, atau merasa terancam dari suatu obyek yang sebenarnya tidak memberikan ancaman. Untuk mengubahnya harus melihat stimulus dari lingkungan secara obyektif dan realistis. Selain itu, ada motivasi diri dan kesediaan untuk belajar guna menambah pengetahuan supaya konsep dirinya menjadi positif.

Konsep diri pada anak berhubungan dengan cara pandang tentang diri anak tersebut yang berkaitan dengan atribut dan kemampuan diri. Hasil observasi di *SMP Muhammadiyah II Malang* ditemukan beberapa siswa yang aktif berdiskusi dengan guru atas mata pelajaran yang sedang berlangsung dan memiliki harapan cita-cita yang ingin di capai setiap siswa yang nantinya ditentukan pada ujian akhir sekolah. Banyak juga siswa yang kurang menerima terhadap kegagalan disaat ujian-ujian sebelumnya dan pesimis untuk melakukan ujian berikutnya. Perilaku tersebut menunjukkan penerimaan diri, optimis dalam menghadapi ujian terlihat di beberapa siswa akan tetapi beberapa siswa yang pernah mengalami

kegagalan pada ujian sebelumnya konsep diri yang mereka miliki sangat rentan dan kurang siap menghadapi ujian akhir sekolah.

Berdasarkan dengan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah II Malang"

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasar latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat konsep diri siswa SMP Muhammadiyah II Malang ?
2. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi Ujian Akhir siswa di SMP Muhammadiyah II Malang ?
3. Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada siswa SMP Muhammadiyah II Malang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat konsep diri yang dimiliki oleh siswa SMP Muhammadiyah II Malang.
2. Mengetahui tingkat kecemasan siswa SMP Muhammadiyah II Malang dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah.
3. Mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada siswa SMP Muhammadiyah II Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat Praktis Memberikan sumbangan informasi kepada lembaga pendidikan yang menyiapkan siswa untuk menghadapi ujian akhir sekolah. Dengan demikian, lembaga tersebut dapat membantu siswanya dalam meningkatkan konsep diri dan kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah.

Manfaat Teoritis Berdasar hasil penelitian ini dapat diketahui mengenai peran konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah. Dengan demikian, berdasar hasil penelitian yang diperoleh dapat membantu mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya pengkajian tentang konsep diri dan kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah yang berada pada Ilmu Psikologi.