

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.¹ Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang ditimbulkan oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern dari tubuh.² Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering merasa cemas, tetapi kecemasan mereka tidak berarti kemampuan mereka berfungsi dalam dunia menjadi terganggu. Sebaliknya, *anxiety disorders* 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.³ Firman Allah Subbahan huwa taala: (Q. S. Al-Baqarah:)

صَّابِرِينَ وَبَشِيرَاتٍ وَالْثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ وَلَنْبَلُونُمْ



Usaha untuk memecahkan masalah harus menemui seorang guru pembimbing yaitu guru bimbingan dan konseling, sehingga masalah tersebut akan

¹ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Salemba Humanika, 2010) h. 301

² Calvin S. Hall, *Seks, Obsesi, Trauma, dan Katarsis*, (Jakarta: Delapratasa, 1995), h. 56

³ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Salemba Humanika, 2010), h. 301

dapat pemecahan masalah yang baik. Pengalaman atau situasi yang penuh dengan tekanan disebut kecemasan. Memang meningkatkan resiko penyakit saat hal-hal tersebut benar-benar mengganggu kehidupan seseorang, saat hal-hal tersebut tidak dapat dikendalikan, atau jika hal-hal tersebut kronis, atau berlangsung setidaknya selama enam bulan.⁴ Kita semua kadang-kadang mengalami kecemasan. Siswa mungkin mengalami kecemasan saat hubungannya dengan teman sekolahnya tidak berjalan baik, saat mereka harus melaporkan pendidikannya, atau saat ulangan semester akan tiba.

Dalam Bimbingan dan Konseling disekolah ini, sangat berperan karena guru Bimbingan dan Konselingsnya mempunyai pengalaman yang banyak dalam menangani suatu masalah yang ada dalam lingkungan sekolah. Dan disekolah tersebut para guru-guru bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling dan kepala sekolahnya. Di sekolah tersebut setiap menerima murid baru pasti mengadakan tes tertulis maupun tidak tertulis.

Apalagi dalam menghadapi ulangan semester itu benar-benar membuat siswa takut dan merasa cemas yang berterusan hingga sampai ulangan semester. Berdasarkan penelitian yang penulis pada sekolah SMAN 1 Gambut, penulis mendapat gambaran bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester sudah mulai terlaksana dengan baik.

⁴ Carole Wade, *Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 2007), Cet ke-9, Jilid 2, h. 286.

Hal ini terlihat dengan adanya siswa yang masih cemas dan rasa takut dengan menghadapi ulangan semester. Hal tersebut disebabkan karena pengaruh dari teman-temannya, dan kurang motivasi dari orang tua atau para guru di sekolah. Kecemasan yang ada di sekolah dikarenakan siswa-siswi kurangnya belajar, dan terpengaruh oleh pergaulan diluar sekolah. Dan menyebabkan kecemasan pada siswa. Dalam penelitian guru bimbingan dan konseling memberitahukan bahwa kebanyakan siswa mengalami cemas karena faktor dari lingkungan sekolah, berteman, dan kurangnya motivasi dari guru dan orang tua dirumah. Agar siswa tidak mengalami kecemasan, guru bimbingan dan konseling memberikan layanan kepada siswa seperti memberikan semangat atau motivasi agar siswa tidak merasa cemas dalam menghadapi ulangan semester ganjil. Menurut dari Jess Feist Gregory J. Feist, dari buku Psikologi Kepribadian, kecemasan membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, menyempitkan sudut pandang, dan bahkan menyebabkan amnesia total. Hal yang paling unik dari ketegangan adalah bahwa ia mempertahankan keadaan sebagaimana saat itu, walaupun seseorang benar-benar terganggu. Ketika ketegangan menghasilkan tindakan secara khusus diarahkan untuk mencapai perasaan lega, kecemasan menghasilkan perilaku yang (1) mencegah manusia untuk belajar dari kesalahan mereka sendiri, (2) membuat orang tetap mengejar keinginan kekanak-kanakan demi rasa aman, dan (3) secara garis besar memastikan bahwa manusia tidak akan belajar dari pengalaman mereka.⁵ Bertitik tolak dari uraian diatas maka penulis merasa terdorong untuk mengetahui lebih

⁵ Jess Feist Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2010), Cet ke- 1, Edisi 7, h. 260

jelas mengenai permasalahan tersebut dan mengadakan, penelitian guna mendapatkan gambaran tentang penanganan kecemasan siswa disekolah dan menghadapi ulangan semester siswa yang dituangkan dengan judul ”**Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Penanganan Siswa Yang Cemas Sebelum Menghadapi Ulangan Semester Di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut**” .

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut:

1. Bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam menanganani siswa yang cemas sebelum menghadapi Ulangan Semester di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang cemas sebelum menghadapi Ulangan Semester di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut.

D. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman terhadap judul di atas, maka terlebih dahulu penulis memberikan penegasan judul sebagai berikut :

1. Peran

Peran dalam kamus besar adalah pelaku sebagai tokoh dalam sandiwara.⁶

Peran adalah seseorang yang sering melakukan sandiwara dan berekting dalam suatu lokasi atau tempat yang sering diperankan oleh tokoh.

2. Penanganan dalam bahasa Inggris adalah *handle bar* yaitu pegangan kemudi. Kata berawalan pe-an asal katanya nangan.⁷ Penanganan adalah suatu tugas dari seorang yang menjadi profesional.
3. Cemas adalah sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar.⁸ Kecemasan menurut penulis adalah rasa takut, gelisah, panas dingin, dan kekhawatiran. Jadi dalam simpulanya penulis adalah bahwa kecemasan sebuah perasaan takut, khawatir, gelisah, ketakutan, panas dingin, tidak jelas, dan bersifat menyebar dan tidak menyenangkan.
4. Ulangan adalah ujian untuk mengetahui kemampuan murid-murid pelajaran yang sudah diajarkan.⁹ Semester Tengah tahun (enam bulan).¹⁰ Ulangan semester ganjil adalah ulangan yang dilaksanakan oleh siswa-siswi setiap enam bulan sekali di sekolah.

⁶ Yulius, Suryadi Syamsuri Effendi, dan R. Suma Admadjaya, *Kamus Baru Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Usaha Nasional, 1980).

⁷ Andreas Halim, *Kamus Lengkap 1 Milyar*, (Surabaya: Sulita Jaya, 2003), h. 143

⁸ Laura A. King, *Psikologi Umum*, (Salemba Humanika, 2010), h. 301

⁹ Tim Penyusun Kamus Besar Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), h. 985

¹⁰ Tim Penyusun Kamus Besar Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1988), h. 809

E. Sistematika Penulisan

Sebagai gambaran umum pembahasan, penulis sajikan sistematika pembahasan sebagai berikut: pertama, memuat halaman persembahan, halaman motto, kata pengantar dan daftar isi. Kedua, memuat bagian isi dalam pembahasan hasil penelitian skripsi, yang terdiri atas lima bab, dengan sub-sub bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, meliputi: Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Definisi Operasional, dan Sistematika Penulisan.

BAB II Landasan Teori, meliputi: tentang Pengertian Bimbingan dan Konseling, Tujuan Bimbingan dan Konseling, Fungsi Bimbingan dan Konseling, Peran Guru Bimbingan dan Konseling, Pengertian Cemas, Teori Cemas, Macam-Macam Cemas, Ciri-Ciri Cemas, Faktor-Faktor Cemas, Penanggulangan Cemas.

BAB III Metode Penelitian meliputi Jenis dan Pendekatan Penelitian, Subjek dan Objek Penelitian, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, Serta Prosedur Penelitian.

BAB IV Laporan Hasil Penelitian, meliputi Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Penyajian Data dan Analisis Data.

BAB V Penutup meliputi Simpulan dan Saran-Saran.