

BAB II

LANDASAN TEORI

A.Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberi bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat pada umumnya.

Konselor merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konselor dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua individu, dimana yang seorang (yaitu konselor) berusaha membantu yang lain (yaitu klien) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang. Dalam pembentukan konsep yang sewajarnya mengenai :

- a. Dirinya sendiri
- b. Orang lain
- c. Pendapat orang lain tentang dirinya
- d. Tujuan-tujuan yang hendak dicapai dan
- e. Kepercayaan.⁹

2. Definisi Bimbingan dan Konseling

Bimbingan adalah membantu, memberi pertolongan dimana seorang konselor juga memberikan layanan kepada kliennya, membimbing untuk menemukan jalan keluar dari masalah yang telah dihadapinya serta mengarahkan agar mencapai tingkat

⁹Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Bina Aksara,1988)h.

perkembangan individu untuk memperoleh kebaikan pribadinya. Bimbingan bisa diberikan untuk pria dan wanita datang atas keinginan sendiri tidak ada unsur paksaan. Berlangsungnya bimbingan berharap adanya keterbukaan tidak ada yang ditutupi.

Bimbingan dan konseling definisinya tidak jauh berbeda sama-sama membantu, memberikan perubahan dan perkembangan perilaku individu itu sendiri. Bimbingan ialah penyerahan atau menyampaikan antara guru BK dan klien meliputi pemahaman hubungan klien untuk mengungkapkan kebutuhan, memberikan motivasi agar mencapai pemecahan masalah itu sendiri.

3. Fungsi dan Jenis Bimbingan Konseling

Ditinjau dari segi sifatnya, layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi:

A. Pencegahan (preventif)

Layanan bimbingan dapat berfungsi pencegahan arti merupakan usaha pencegahan terhadap timbulnya masalah. Dalam fungsi pencegahan ini layanan yang diberikan berupa bantuan bagi para siswa agar terhindar dari berbagai masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

B. Fungsi pemahaman

Fungsi pemahaman yang dimaksud yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan siswa.

C. Fungsi perbaikan

Walau pun fungsi pencegahan dan pemahaman telah dilakukan, namun mungkin saja siswa masih menghadapi masalah-masalah tertentu. Fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa.

D. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan

Fungsi ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat membantu para siswa dalam memelihara dan mengembangkan keseluruhan pribadinya secara mantap, terarah dan berkelanjutan.¹⁰

Fungsi-fungsi tersebut diwujudkan melalui diselenggarakannya berbagai jenis layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling untuk mencapai hasil sebagaimana yang terkandung di dalam masing-masing fungsi tersebut. Setiap layanan dan kegiatan bimbingan konseling yang dilaksanakan harus secara langsung mengacu kepada suatu atau lebih fungsi-fungsi tersebut agar hasil yang hendak dicapainya jelas dapat diidentifikasi dan dievaluasi.¹¹

1) Layanan Orientasi

Layanan bimbingan yang dilakukan untuk memperkenalkan siswa baru atau seseorang terhadap lingkungan yang baru dimasukinya.

2) Layanan Informasi

Secara umum, bersama dengan layanan orientasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu – individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

3) Layanan Penempatan dan Penyaluran

Individu sering mengalami kesulitan dalam menentukan pilihan, sehingga tidak sedikit individu yang bakat, kemampuan minat dan hobinya tidak tersalurkan dengan baik. Individu seperti itu tidak mencapai perkembangan secara optimal.

¹⁰ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program BK Sekolah*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2002) h. 26-27

¹¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : PT Ciputat Press, 2005) h. 58

Mereka memerlukan bantuan atau bimbingan dari orang dewasa, terutama konseling, dalam menyalurkan potensi dan mengembangkan dirinya.

4) Layanan Bimbingan Belajar

Bimbingan belajar merupakan salah satu bentuk layanan bimbingan yang penting diselenggarakan disekolah. Pengalaman menunjukkan bahwa kegagalan yang dialami siswa dalam belajar tidak selalu disebabkan oleh kebodohan atau rendahnya inteligensi. Sering kegagalan itu terjadi disebabkan mereka tidak mendapat layanan bimbingan yang tidak memadai.

5) Layanan Konseling Perorangan

Pada bagian yang terdahulu konseling telah banyak disebut. Pada bagian ini konseling dimaksudkan dalam pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka dalam antara konselor dan klien. Dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengetesannya, sedapat- dapatnya dengan kekuatan klien sendiri. Dalam kaitan itu, konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengetasan masalah klien.

6) Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok

Apabila konseling perorangan menunjukkan layanan kepada individu atau klien orang-perorangan, maka bimbingan dan konseling kelompok mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan, layanan kelompok itu memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang.¹²

4. Tujuan Bimbingan dan konseling

Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan-tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi sosial, belajar, dan karier.

¹²Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008) h.255-307

Untuk mengungkapkan tentang tujuan bimbingan kiranya diperlukan beberapa informasi tambahan. Dalam hal ini, apakah tujuan proses membantu itu dapat menumbuhkan pemahaman diri dan dunia? “Diperkirakan bahwa individu-individu yang memahami dirinya sendiri dan dunianya akan menjadi lebih efektif lebih produktif dan manusia yang berbahagia. Mereka menjadi pribadi yang lebih fungsional”.

Berdasarkan pendapat Rogert dan Smith dapatlah dikatakan bahwa tujuan proses membantu adalah untuk memperlancar dan mempermudah pertumbuhan psikologis kliennya helper (konseling) harus memiliki kegairahan–produktif dan ingin menghibur orang lainnya.¹³

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan dan konseling adalah sesuai dengan tujuan pendidikan, sebagai mana dinyatakan dalam undang – undang sistem pendidikan Nasional (UUSPN) Tahun 1989 (UU No. 2 / 1989), yaitu terwujudnya manusia indonesia seutuhnya yang cerdas, yang beriman, dan bertakwa kepada Tuhan yang maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepibadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Sesuai dengan pengertian bimbingan dan konseling sebagai suatu upaya membentuk perkembangan kepribadian siswa secara optimal, maka secara umum layanan Bimbingan dan Konseling di SLTP dan SMU haruslah dikaitkan dengan pengembangan sumber daya manusia. Dalam rangka menjawab tantangan kehidupan masa depan, yaitu adanya relevansi program pendidikan dengan tuntutan dunia kerja atau adanya “*link and match*” (kaitan dan padanan), maka

¹³ Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling, (Jakarta : Bina Aksara, 1988)h

secara umum layanan bimbingan dan konseling adalah membantu siswa mengenal bakat, minat, dan kemampuannya, serta memilih, dan menyesuaikan diri dengan kesempatan pendidikan untuk merencanakan karier yang sesuai dengan tuntutan dunia kerja.

b. Tujuan Khusus

Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa agar dapat mencapai tujuan perkembangan meliputi aspek pribadi sosial, belajar, dan karier. Bimbingan pribadi sosial dimaksud dengan mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi sosial dalam mewujudkan pribadi yang takwa, mandiri, dan bertanggung jawab. Bimbingan belajar dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pendidikan.¹⁴

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan *asas-asas bimbingan dan konseling*, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila asas-asas itu diikuti dan diselenggarakan dengan baik sangat dapat diharapkan; sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan dengan tujuan dan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri.

1) Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konseling tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui oleh orang lain.¹⁵

¹⁴Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Sekolah* (Jakarta : PT Mahasatya, 2002), h.26-29

¹⁵ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta : PT Asdi Mahasatya 2008), h.155-156

2) Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konseling. Klien diharapkan suka dan rela tanpa ragu- ragu atau pun merasa terpaksa, menyampaikan masalah yang telah dihadapinya.

3) Asas keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konseling maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari dari luar, malahan dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah. Individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan berbicara jujur

4) Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggualangi ialah masalah- masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan. sedang diselenggarakan itu, pembahasan tersebut hanya merupakan latar belakang atau latar depan dari masalah yang dihadapinya sekarang.

5. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau

tergantung pada orang lain atau tergantung pada konseling. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri dengan ciri-ciri pokok:

- a) Mengetahui diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya
- b) Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis
- c) Mengambil keputusan untuk dan oleh dirinya sendiri
- d) Mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu
- e) Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

6. Asas Kegiatan

Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Hasil usaha bimbingan dan konseling tidak akan tercapai dengan sendiri, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor hendaknya membangkitkan semangat klien sehingga ia mampu dan melaksanakan kegiatan yang diperlukan

7. Asas Kedinamisan

Usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya pada perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan itu tidak sekedar mengulangi hal lama, yang bersifat menonton melainkan perubahan yang selalu menuju kesuatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan klien yang dikehendaki.

8. Asas Keterpaduan

Pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien. Sebagaimana diketahui individu memiliki berbagai

aspek kepribadian yang kalau keadaannya tidak seimbang, serasi dan terpadu justru akan menimbulkan masalah. Disamping keterpaduan pada diri klien, juga harus diperhatikan keterpaduan isi dan proses layanan yang diberikan. Jangan hendaknya aspek layanan yang satu serasi dengan aspek layanan yang lain.

9. Asas Kenormatifan

Usaha dan bimbingan dan konseling tidak boleh berentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan norma yang ada.

10. Asas Keahlian

Usaha bimbingan konseling perlu dilakukan *asas keahlian* secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Untuk itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberi layanan.

11. Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.

12. Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan sekolah. Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada klien mengalami masalah dan menghadap kepada kepada konselor saja, namun diluar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling pun hendaknya dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling.¹⁶

5) Pengertian Upaya Guru

a. Upaya

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian Upaya adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan sebagainya). Kata upaya dapat disimpulkan suatu usaha yang dilakukan guru BK untuk mencapai tujuan memecahkan masalah atau usaha yang dilakukan untuk menghilangkan kekhawatiran dan kecemasan untuk menghadapi ujian .

b. Guru

Guru adalah pendidik yang bertugas untuk mendidik, mengajar , membimbing dan memberikan ilmu kepada siswa.

Secara khusus dalam proses belajar mengajar guru berperan sebagai pengajar pembimbing, prantara sekolah dengan masyarakat, administrator, dan lain-lain. Usaha untuk memahami anak didik ini bisa dilakukan melalui evaluasi. Selain itu guru mempunyai keharusan melaporkan perkembangan hasil belajar para siswa kepada kepala sekolah, orang tua, dan instansi yang terkait. Belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun

¹⁶ Ibid h.117-120

sikap; bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi. Kegiatan belajar mengajar seperti mengorganisasi pengalaman belajar, mengolah kegiatan belajar mengajar, menilai proses dan hasil belajar, kesemuanya termasuk dalam cakupan tanggung jawab guru. Jadi, hakikat belajar adalah perubahan.¹⁷

Bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang bersumber pada kehidupan manusia. Kenyataan bahwa menunjukkan bahwa manusia didalam kehidupannya selalu menghadapi persoalan-persoalan yang silih berganti. Persoalan yang satu diatasi, persoalan yang lain muncul, demikian seterusnya.¹⁸

Motivasi dapat digunakan sebagai alat dalam prosedur belajar mengajar, Dengan demikian guru harus membantu mereka dalam memenuhi kebutuhan. Motivasi berfungsi sebagai pendorong, pengarah, dan sekaligus sebagai penggerak perilaku seseorang untuk mencapai tujuan. Guru merupakan faktor yang penting untuk mengusahakan terlaksananya fungsi- fungsi tersebut dengan cara antara lain dan terutama memenuhi kebutuhan siswa. Kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan psikologis, kebutuhan akan keselamatan dan rasa aman, kebutuhan untuk diterima dan dicintai, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan untuk merealisasikan diri. Pergerakan motivasi belajar didasarkan atas prinsip-prinsip memberikan pujian lebih efektif dibandingkan dengan hukuman, pemuasan, kebutuhan psikologis, motivasi yang timbul dari dalam individu lebih efektif dari pada motivasi yang dipaksakan dari luar, penguatan atas jawaban atau perbuatan yang sesuai dengan keinginan, motivasi mudah menjalar kepada orang lain, pemahaman tentang tujuan belajar akan merangsang motivasi, tugas-tugas yang timbul dari dalam individu akan menimbulkan minat yang lebih besar. Perlu pujian yang datang dari luar, prosedur mengajar yang bervariasi efektif untuk memelihara

¹⁷ Syaiful Bahri Djamarah, Aswan Zain, *Strategi Belajar Mengajar*, (Banjarmasin : Cetakan Pertama, 1996)h5-11

¹⁸ Bimo Walgito, *Bimbingan Konseling Studi & Karir* (Yogyakarta : Cv Andi Ofset, 2004)h.10

minat, minat khusus untuk mempelajari hal-hal lain. Kegiatan-kegiatan yang dapat merangsang minat siswa yang kurang.

Tekanan kelompok siswa lebih efektif, motivasi terkait dengan kreativitas, kecemasan akan menimbulkan kesulitan belajar, kecemasan dan frustrasi dapat membantu siswa berbuat baik, tugas yang terlalu sukar dapat mengakibatkan frustrasi, tiap siswa memiliki tingkat frustrasi dan toleransi yang berbeda. Teknik memotivasi siswa hendaknya berdasarkan kebutuhan, misalnya memberi penghargaan atau ganjaran, angka dan tingkat keberhasilan dan inspirasi, pujian, persaingan, dan kerja sama.

Motivasi yang tinggi erat hubungannya dengan kreativitas siswa. Dengan teknik mengajar tertentu, motivasi siswa dapat diarahkan kepada kegiatan kreatif. Motivasi yang telah dimiliki oleh siswa apabila diberi semacam hambatan, misalnya adanya ujian mendadak, peraturan sekolah, kreativitasnya akan meningkat sehingga dia lolos dari hambatan itu. Guru yang hendak membangkitkan minat para siswanya hendaknya menyesuaikan usahanya dengan kondisi yang ada pada mereka.¹⁹

Bagaimanapun konselor atau pembimbing adalah manusia biasa yang selain memiliki kelebihan juga memiliki kelemahan. Tidak semua masalah berada dalam pengetahuan pembimbing atau konselor untuk memecahkan. Demikian juga tidak semua kasus atau masalah siswa berada dalam kewenangan konselor atau pembimbing untuk pemecahannya baik secara keilmuan maupun profesi. Adakalanya kasus-kasus tertentu berada dalam kewenangan keilmuan psikologi, dan penanganannya merupakan kewenangan psikolog atau psikiater.

¹⁹ Oemar Hamalik, Psikologi Belajar dan Mengajar, (Bandung : Anggota IKAPI, 2002) h.183-187

Secara umum alih tangan kasus atau layanan rujukan bertujuan untuk memperoleh pelayanan yang optimal dan pemecahan masalah klien secara lebih tuntas. Sedangkan secara lebih khusus, alih tangan khusus tujuan alih tangan kasus terkait dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling. Apabila merujuk kepada fungsi pengetasan. Alih tangan kasus bertujuan untuk memperoleh pelayanan yang lebih spesifik dan menuntaskan masalah siswa. Apabila merujuk kepada fungsi pencegahan, tujuan alih tangan kasus adalah pencegahannya siswa dari masalah-masalah lain yang lebih parah. Apabila tujuan-tujuan sesuai fungsi diatas tercapai, maka pencapaian tujuan berdasarkan fungsi-fungsi lain akan mengiringinya.²⁰

Disekolah alih tangan kasus dapat diartikan bahwa guru mata pelajaran atau praktik, wali kelas, dan atap sekolah lainnya, atau orang tua mengalih tangankan siswa yang bermasalah kepada guru pembimbing atau guru kelas. Sebaliknya, bila guru pembimbing atau guru kelas menemukan siswa bermasalah dalam bidang pemahaman atau penguasaan materi pelajaran atau latihan secara khusus dapat mengalih tangankan siswa tersebut kepada guru mata pelajaran atau praktek yang mendapatkan pengajaran atau latihan perbaikan dan program pengayaan.

Alih tangan kasus bertujuan untuk mendapatkan penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas masalah yang dialami siswa. Dengan jalan memindahkan penanganan kasus dari satu pihak kepada pihak yang lebih ahli. Fungsi utama bimbingan yang diemban oleh kegiatan alih tangan kasus ialah fungsi pengetasan.²¹

6) Pengertian Kecemasan

Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga ia tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang

²⁰ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2011)h.250-252

²¹ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Ciputat Press, 2005)h.87-88

sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan rasa percaya diri yang tidak jelas penyebabnya.²²

Kecemasan adalah keadaan, suasana, perasaan (mood) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekawatiran tentang masa depan. Penting untuk dicatat bahwa kecemasan sangat sulit diteliti. Pada manusia, kecemasan bisa berupa perasaan yang gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.

Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan. Lalu, mengapa kita seperti terprogram untuk mengalaminya nyaris setiap kali kita melakukan sesuatu yang penting? menurut buku Psikologi Abnormal Mark Durand dan David H.Barlow bahwa kecemasan juga ada baiknya untuk kita, setidaknya bila apabila jumlahnya sedang saja. Sejak hampir satu abad silam para pakar psikologi telah tahu bahwa kita dapat bekerja dengan lebih baik jika kita merasa sedikit cemas. Anda tidak akan begitu sukses dalam mengerjakan ujian kalau tidak merasa cemas sama sekali.

Tetapi, apa yang terjadi bila kecemasan anda terlalu banyak? Anda mungkin benar-benar gagal dalam ujian karena tidak mampu berkonsentrasi pada pertanyaan-pertanyaan. Dapat mengengang dan begitu cemas karena membayangkan betapa ngerinya jika gagal. Dapat membuat hasil wawancara pekerjaan berantakan karena terlalu mencemaskan.²³

Kecemasan adalah suatu pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan menyertai konflik atau ancaman.

Tingkat kecemasan manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

²² Starjo A. Wiramiharja, *Pengantar Psikologi* (Bandung : PT Refika Aditama ,2005),h.67

²³Mark Durand dan David H.Barlow, *Psikologi Abnormal*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar ,2006)h.158-159

A. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

B. Kecemasan sedang

Menunjukkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, bicara cepat dan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menamba ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

C. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh

pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, (insomnia), sering kencing, diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi berdaya, bingung, disorientasi.

D. Panik

Panik berhubungan dengan terpengah, ketakutan, teror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi kepada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitas, pucat, diaphoresis, pembicaraan, inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.²⁴

Menurut Laura A. King, psikologi umum, faktor kecemasan terbagi menjadi tiga faktor yaitu: faktor biologis, faktor hormonal, faktor psikologis, dan sosio kultural. Uraian dari pengertian yaitu :

- 1) Faktor Biologis, yang terlibat mungkin adalah sebuah predisposisi yang diwariskan dalam keluarga dan terjadi lebih sering pada kembar identik dibandingkan dengan kembar fraternal. Satu pandang biologis menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan panik memiliki sistem saraf otonom yang memiliki predisposisi untuk aktif secara berlebihan.
- 2) Faktor Hormonal, juga mungkin penting, membantu menjelaskan kecenderungan, wanita lebih rentan dari pada pria untuk menderita gangguan panik.

²⁴ Deni Marco ,dmarco,mywapblog.com/empat-tingkat-kecemasan,xhtm101/01/2016

- 3) Faktor Psikologis, satu pandang memusatkan pada gangguan panik dengan agorafobia. Pendekatan ini dikenal dengan hipotesis ketakutan akan takut yang berarti bahwa agorafobia mungkin tidak mewakili ketakutan akan tempat umum, tetapi ketakutan untuk mengalami serangan panik ditempat umum.
- 4) Faktor sosio Kultural, wanita amerika dua kali lebih mungkin dibandingkan pria untuk mengalami serangan panik dengan atau tanpa agorafobia. Namun demikian di india pria lebih mungkin mengalami gangguan panik, karena wanita di india jarang meninggalkan rumah sendiri. Meliputi sosialisasi gender (anak laki-laki didorong untuk menjadi lebih mandiri; anak wanita lebih dilindungi). Pengalaman-pengalaman traumatik dan perbedaan hormon-hormon biologis seperti neurotransmitter, terutama yang dihubungkan dengan mengonsolidasi angatan emosional.²⁵

7. Pengertian Ujian

Ujian hasil belajar dapat dibedakan atas beberapa jenis, dan pembagian jenis-jenis ini dapat ditinjau dari beberapa sudut pandangan. Ditinjau dari segi penyusunannya, ujian hasil belajar dapat dibedakan atas 2 jenis, yaitu :

a. Ujian buatan guru

Ujian yang disusun sendiri oleh guru yang akan mempergunakan ujian tersebut. Ujian ini biasa diberikan untuk ulangan harian (formatif), umum (sumatif), atau penghabisan (EBTA). Ujian buatan guru ini dimaksudkan untuk mengukur hingga dimana penguasaan murid terhadap materi pelajaran yang telah diajarkan.

²⁵ Laura King, *Psikologi Umum*, (Salemba Humanika : 2010), h.303

Ada pula ujian yang buatan guru yang bersifat hapalan semata-mata dan ada pula yang bersifat pemikiran.

Seorang guru profesional yang ideal akan menyusun soal yang berimbang dari kedua sifat tersebut diatas. Akibat lain, dari pihak murid akan tampak siapa yang mempunyai kemampuan mantap dalam mengingat atau menghafal sesuatu, dan siapa yang mempunyai daya pikir luas dan representatif. Stuasinya inilah yang sebaiknya diciptakan oleh guru.

b. Ujian yang di Standardisasikan

Ujian-ujian yang sudah sah (valid) dan andal (reliable) berdasarkan percobaan terhadap sampel yang cukup luas dan representatif. Ujian standar adalah ujian yang sudah dikaji berulang-ulang kepada kelompok besar ujian. Selain sudah diteliti dan diukur, soal-soal mana yang relevan dan yang mempunyai pembeda (DP) yang tinggi, juga telah diklasifikasikan jenis-jenis untuk tingkatan umur maupun kelasnya. Ujian ini telah dianalisis secara statistik oleh para ahli, dan kemudian dapat dinyatakan sah atau valid untuk digunakan secara umum. Pengolahan secara statistik adalah dimaksudkan untuk mencari validitas daya pembeda yang tinggi dari butir soal yang lainnya, sehingga soal itu memang tepat diberikan dan dapat dijadikan alat pengukur kecerdasan setiap orang secara umum.²⁶

Ujian psikologi merupakan alat untuk mendapatkan manfaat yang dapat diberikan oleh ujian, seseorang perlu terus-menerus mengingat hal ini. Alat apapun dapat menjadi instrumen untuk melakukan hal yang baik atau yang buruk, tergantung pada cara instrumen itu digunakan. Pengetesan sedang

²⁶ Sudirman, *Ilmu Pendidikan* (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 1987) h. 243-244

berkembang pesat dan memberikan sumbangan secara efektif pada banyak bidang kehidupan sehari-hari yang semakin banyak.

Fungsi-fungsi ujian psikologis adalah untuk mengukur perbedaan-perbedaan antara reaksi individu yang sama terhadap berbagai situasi yang berbeda. Salah satu masalah awal yang mendorong pertumbuhan ujian psikologis adalah identifikasi orang-orang terbelakang mental. Sampai hari ini, pendeteksian defisiensi intelektual tetap merupakan aplikasi penting dari ujian psikologis tertentu.

Penggunaan ujian dalam konseling individu secara bertahap meluas dari bimbingan yang berlingkup sempit menyangkut rencana pendidikan dan pekerjaan sampai terlibatnya semua aspek kehidupan seseorang. Ketentraman emosi dan hubungan-hubungan interpersonal yang efektif kian lama kian menjadi sasaran utama konseling. Selain itu, tumbuh juga penekanan pada penggunaan tes-tes untuk meningkatkan pemahaman diri dan pengembangan diri. Dalam kerangka pikir ini, skor-skor ujian merupakan bagian dari informasi yang diberikan kepada individu sebagai alat bantu untuk proses-proses pengambilan keputusannya.

Amatlah jelas bahwa ujian psikologis ini digunakan untuk pemecahan masalah-masalah praktis yang berskala luas. Bagaimana pun juga, tidak boleh diabaikan adanya fakta bahwa ujian semacam ini juga mempunyai fungsi-fungsi penting dalam penelitian dasar. Misalnya hampir, semua masalah pada psikologi perbedaan membutuhkan prosedur-prosedur pengujian sebagai sarana pengumpulan data.

Aneka ragam ujian yang dirancang untuk berbagai maksud ini, berbeda juga dalam sifat-sifat utamanya. Ujian-ujian ini berbeda dalam hal cara

pelaksanaannya, seperti dalam ujian perorangan atas setiap orang oleh seorang penguji terlatih, ujian kelompok-kelompok besar secara bersama-sama, atau penyelenggaraan tes oleh komputer. Ujian-ujian ini juga berbeda dalam aspek-aspek perilaku yang ada dalam lingkup ujian-ujian itu . sejumlah ujian memusatkan diri pada penilaian ciri-ciri atau kognitif. ujian ini bisa berkisar dari ujian kemampuan yang luas seperti kesiapan untuk memetik manfaat dari masa kuliah sampai keterampilan-keterampilan sensorimotor yang amat spesifik, yang diperlukan untuk menjalankan operasi manual yang sederhana. Ujian-ujian lainnya menyediakan ukuran variabel-variabel efektif atau kepribadian, seperti ciri-ciri emosional atau motivasional, perilaku interpersonal, minat , sikap dan nilai. ²⁷

²⁷ Anne Anastasi & Susana Urbina, *Tes psikologi* (Jakarta : PT Indeks, 2006)h.3- 4