

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE *MODELING* UNTUK
MENGATASI KECEMASAN ANAK SAAT UJIAN
PADA MATA PELAJARAN FISIKA DI UPTD
SMP NEGERI 6 BARRU**



PROPOSAL

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Barru

OLEH:

NELAPUTRI

NPM : 917862010044

BARRU

2021

**USUL RENCANA PROPOSAL SKRIPSI SEBAGAI SALAH SATU
PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR SARJANA PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PROGRAM STUDI BIMBINGAN
DAN KONSELING PADA STKIP MUHAMMADIYAH BARRU**

I. Identitas Mahasiswa:

- a. Nama : NELAPUTRI
- b. NPM : 917862010044
- c. Jurusan : Ilmu Pendidikan
- d. Program Studi: Bimbingan dan Konseling

- II. Judul : **PENGGUNAAN METODE *MODELING* UNTUK
MENGATASI KECEMASAN ANAK SAAT UJIAN
PADA MATA PELAJARAN FISIKA DI UPTD SMP
NEGERI 6 BARRU**

III. Rencana Isi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu kegiatan yang kompleks, berdimensi luas dan banyak variabel yang memengaruhinya. Pendidikan sebagai suatu proses psikologis, dimana peniikan ini tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar mengajar. Tujuan kegiatan belajar yaitu agar tercapainya suatu perubahan tingkah laku dalam diri individu yang



terjadi secara sadar, bersifat berkesinambungan, fungsional, positif, dan aktif, serta terarah. Suatu perubahan tentunya dapat diamati dan dinilai, untuk mengetahuinya maka pada akhir proses belajar dalam kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan proses penilaian melalui pelaksanaan tes atau ujian untuk mengetahui hasil akhir yang dapat dicapai siswa.

Ujian atau tes bagi sebagian siswa adalah suatu kegiatan yang dapat menimbulkan ketidak senangan pada siswa sehingga dapat menyebabkan kecemasan. Apabila Tes yang dikerjakan dengan suasana hati tidak nyaman dapat menimbulkan kecemasan dan dapat mengganggu kelancaran siswa dalam KBM. Setiap siswa memiliki kadar atau tingkat kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi pelaksanaan tes atau ujian ini dapat diketahui dan diukur, salah satunya yaitu dengan melihat perolehan nilai siswa setelah dilakukan tes.

Salah satu hal yang juga memengaruhi kecemasan siswa adalah mata pelajaran yang akan diujikan. Misalnya, mata pelajaran IPA. Sebagai salah satu mata pelajaran yang diujikan dalam Ujian Nasional, pelajaran IPA termasuk dalam kategori sulit oleh sebagian besar siswa. Hal yang bisa menjadi penyebab adalah karena mata pelajaran IPA seperti Biologi, Fisika, dan Kimia memerlukan tingkat analisis dan perhitungan yang rumit, sehingga siswa terkadang merasakan kecemasan apabila berhadapan dengan ujian IPA.

Masih rendahnya nilai tes atau ujian siswa dalam pelajaran IPA khususnya Fisika dilihat dari tolok ukur ujian nasional perlu dikaji faktor-faktor penyebabnya, selain yang telah disebutkan sebelumnya. Salah satu yang

menjadi penyebabnya mungkin karena para guru mengajar berdasarkan asumsi tersembunyi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa. Pada hal pengetahuan tidak dapat ditransfer secara utuh dari pikiran guru ke pikiran siswa, tetapi harus dibangun sendiri oleh siswa. Guru kurang dan bahkan tidak sama sekali mempertimbangkan gagasan-gagasan yang telah dimiliki oleh para siswa.

Belajar adalah suatu proses interpretasi yang melibatkan konstruksi-konstruksi individu. Jadi, dari sudut pandang konstruktif, belajar merupakan proses modifikasi gagasan-gagasan siswa yang telah ada atau sebagai pengembangan konsepsi siswa.

Salah satu solusi yang bisa ditawarkan untuk dapat memodifikasi gagasan-gagasan siswa adalah dengan menerapkan metode *modeling*. Dengan menerapkan metode *modeling* diharapkan dapat terjadi proses belajar yang lebih efektif dan bermakna.

Saat ini yang menjadi fokus pembelajaran adalah bagaimana guru dapat menerapkan suatu metode yang dapat memudahkan siswa memahami pelajaran sesualit apapun. Dengan menerapkan metode yang baik, diharapkan pengetahuan dapat sampai kepada siswa dengan baik. Dalam pembelajaran Fisika siswa sering menghadapi kesulitan pada penerjemahan rumus-rumus dan praktikumnya sehingga, guru membutuhkan satu metode yang dapat memudahkan siswa memahami fisika tanpa rasa cemas yang tidak lulus ujian.

Metode yang dimaksud adalah metode *modeling*, metode ini adalah metode yang menggunakan model-model tertentu untuk memudahkan siswa



melihat secara langsung apa yang akan mereka pelajari. metode ini didasarkan pada konsep kontekstual *learning and teaching* (CTL). Konsep CTL adalah membawa dunia nyata ke dalam kelas, sehingga siswa langsung dapat mengetahui apa yang mereka pelajari tanpa harus memikirkan bentuknya. Model pembelajaran seperti ini sangat populer dalam dunia pendidikan saat ini, khususnya saat kurikulum tingkat satuan pendidikan atau KTSP sudah mulai diberlakukan.

Terdapat beberapa penelitian yang relevan, penulis mengadakan telaah dengan cara mencari judul penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti terdahulu yaitu:

Hasil penelitian terdahulu oleh Radiansyah, Amirullah, Muhammad Yunus dengan judul penelitian "UPAYA GURU DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI TES (PENCAPAIAN HASIL BELAJAR) SISWA DI SMP NEGERI 3 BANDA ACEH". Hasil penelitian yang diperoleh adalah: Bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar adalah 1). Kurangnya konsep belajar seperti buku tentang cara praktis belajar, guru yang memotivasi, 2). Kurang penguasaan materi, 3). Gugup, gemetar, berkeringat saat mengerjakan tes hasil belajar, 4). Rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neorotik), dan kecemasan yang membuat rasa malu, 5). Putus asa atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tes hasil belajar, dan 6). Gelisa, was-was, melamun. Upaya guru mengatasi kecemasan siswa menghadapi tes adalah 1).

Menanamkan konsep, 2). Sering memberi latihan, 3). Tray out, 4). Model pembelajaran yang bervariasi, 5). Mengajarkan dengan teknik pembelajaran yang berbeda. Disarankan kepada seluruh guru serta orang tua untuk memotivasi dan memberikan perhatian yang lebih kepada siswa agar selalu belajar dengan tekun dan teratur selama mereka tidak di sekolah. Hal tersebut akan menjadikan siswa lebih siap dalam menghadapi tes yang akan mereka lakukan di sekolah.

Hasil penelitian terdahulu oleh Anggie Nurfitriya Sari dengan judul penelitian “ PENERAPAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA PADA MATA PELAJARAN FISIKA KELAS XI SMA NEGERI 3 SURABAYA”. Dengan hasil penelitiannya yaitu konseling ACT dapat menurunkan kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI sekolah menengah atas. Dengan demikian, ACT dapat digunakan sebagai alternatif pilihan guru BK untuk membantu siswa mengurangi kecemasan pada pelajaran fisika.

Dengan permasalahan di atas, maka penulis tertantang untuk menyelidiki bagaimana pengaruh penggunaan metode *modeling* dalam mengurangi kecemasan siswa dalam suatu penelitian ilmiah yang berjudul **Pengaruh Penggunaan *Modeling* untuk Mengatasi Kecemasan Anak Saat Ujian Pada Mata Pelajaran Fisika UPTD SMP Negeri 6 Barru**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam

penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh penggunaan metode *modeling* untuk mengatasi kecemasan anak saat ujian pada mata pelajaran Fisika di UPTD SMP Negeri 6 Barru”?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian adalah “untuk mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan metode *modeling* untuk mengatasi kecemasan anak saat ujian pada mata pelajaran Fisika di UPTD SMP Negeri 6 Barru.”

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Dapat menjadi masukan untuk guru-guru IPA khususnya mata pelajaran Fisika untuk menggunakan metode *modeling* ini dalam pembelajaran.
2. Dapat menjadi masukan untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan pemberian metode pembelajaran anak.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada pengaruh penggunaan *modeling* dalam mengatasi kecemasan anak pada saat menghadapi

ujian mata pelajaran Fisika di UPTD SMP Negeri 6 Barru.”

BAB II METODE MODELING DAN KECEMASAN ANAK SAAT UJIAN PADA MATA PELAJARAN FISIKA

A. Metode Modeling

Menurut Sudjana dalam buku Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif (2005:9) bahwa “Metode adalah rencana menyeluruh yang berhubungan dengan penyajian bahan pengajaran secara teratur, tidak saling bertentangan dan mendasarkan diri atas suatu pendekatan.”

Menurut M. Sobri Sutikno (2009: 88) menyatakan, “Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan. Tujuan yang hendak dicapai dalam proses pembelajaran tentu adalah tingkat keberhasilan dari pembelajaran tersebut.

“Dalam dunia penelitian sering digunakan secara rancu, dengan disamakan pemakaiannya antara pendekatan (*approach*), metode (*method*), dan strategi (*strategy*) atau teknik. Teknik merupakan penjabaran metode dan metode adalah penjabaran dari pendekatan.” (Sudjana,2005: 11). Suatu pendekatan mungkin saja memiliki beberapa metode. Misalnya, pendekatan *cooperaitve learning* memiliki metode *jigsaw*, *make a match*, *picture and picture*, *number head*, dan sebagainya.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdiknas,2000: 581) istilah metode disebutkan sebagai “cara kerja yang bersistem, atau cara yang teratur untuk mencapai maksud dan kegiatan guru mencapai tujuan yang ditentukan.”

Metodologi mengajar adalah ilmu yang mempelajari cara-cara untuk melakukan aktivitas yang tersistem dari sebuah lingkungan yang terdiri atas pendidik dan siswa untuk saling berinteraksi dalam melakukan suatu kegiatan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dalam arti tujuan pengajaran tercapai.

Agar tujuan pengajaran tercapai sesuai dengan yang telah dirumuskan oleh pendidik, maka perlu mengetahui dan mempelajari beberapa metode mengajar serta mempraktikkan pada saat mengajar. Berikut ini beberapa metode pembelajaran yang disebutkan Sudjana (2005:32) antara lain:

Metode-metode tersebut adalah: Metode Ceramah (*Preaching Method*), Metode Diskusi (*Discussion Method*), Metode Demonstrasi (*Demonstration Method*), Metode Ceramah Plus, Metode Ceramah Plus Diskusi dan Tugas (CPDT), Metode Resitasi (*Recitation Method*), Metode Percobaan (*Experimental Method*), Metode Karya Wisata, Metode Latihan Keterampilan (*Drill Method*), Metode Mengajar Beregu (*Team Teaching Method*), Metode Mengajar Sesama Teman (*Peer Teaching Method*), Metode Pemecahan Masalah (*Problem Solving Method*), Metode Perancangan (*Project Method*), Metode *Discovery*, Metode *Inquiry*, Metode *modeling*, dll.

Banyak yang tidak memahami perbedaan antara strategi, model, pendekatan, metode, dan teknik. Berikut ini penjelasan tentang perbedaan istilah tersebut.

Model Pembelajaran menurut Trianto (2011, hlm.29), menyatakan bahwa: "Model Pembelajaran adalah salah satu pendekatan yang dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan deklaratif dan pengetahuan procedural yang terstruktur dengan baik yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah."

Model pembelajaran merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal hingga akhir yang diterapkan secara khas oleh guru di dalam kelas. Dalam model pembelajaran diperlukan strategi pencapaian kompetensi siswa melalui pendekatan, metode, dan teknik pembelajaran. Pendekatan ialah konsep dasar yang menginspirasi, memudahkan, menguatkan, dan mendasari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Metode pembelajaran merupakan mekanisme, prosedur, langkah-langkah, urutan, dan cara yang digunakan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dapat diartikan bahwa metode pembelajaran adalah uraian dari pendekatan. Satu pendekatan dapat diuraikan ke dalam berbagai metode pembelajaran.

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa metode adalah prosedur pembelajaran yang difokuskan ke pencapaian tujuan. Pada metode, teknik pembelajaran diturunkan dengan cara aplikatif, jelas, efektif dan efisien di kelas saat proses belajar mengajar

berlangsung. Teknik merupakan cara nyata yang dipakai saat proses pembelajaran berlangsung. Dalam koridor metode yang sama guru dapat bertukar teknik. Dari berbagai teknik dapat diaplikasikan dalam suatu metode pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran adalah suatu penerapan pendekatan, metode, dan teknik dalam proses pembelajaran.

Guru harus kreatif dalam berbagai model pembelajaran yang khas secara menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi siswa. Model yang digunakan guru di sekolah satu dapat pula berbeda dengan model guru di sekolah yang lain meskipun dalam persepsi pendekatan dan metode yang sama.

Maka dari itu, guru harus menguasai dan dapat menerapkan berbagai strategi yang di dalamnya terdapat pendekatan, model, dan teknik secara spesifik. Dari uraian di atas, dapat artikan bahwa sebenarnya aspek yang juga paling penting dalam keberhasilan pembelajaran adalah penguasaan model pembelajaran.

Metode *Modeling* atau Pemodelan pada dasarnya membahasakan gagasan yang dipikirkan, mendemonstrasikan bagaimana guru menginginkan para murid untuk belajar, dan melakukan apa yang diinginkan agar murid-murid melakukannya. Pemodelan dapat berbentuk pementasan, pemberian contoh tentang konsep atau aktivitas belajar.

Dalam pembelajaran kontekstual, guru bukan satu-satunya



model. Model dapat dirancang dengan melibatkan murid. Seorang murid dapat ditunjuka untuk memberikan contoh cara melafalkan kata.

Mulyasa, dalam buku Kurikulum yang Disempurnakan (2006: 48) menyebutkan bahwa :

“Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), guru tidak lagi berperan sebagai aktor selama dalam proses pembelajaran, karena pembelajaran dapat dilakukan dengan mendayagunakan ragam sumber belajar. Sumber belajar dapat diartikan sebagai sesuatu yang dapat memberikan kemudahan kepada siswa untuk memperoleh informasi, pengetahuan, pengalaman, serta keterampilan dalam proses pembelajaran.”

Djumingin, dan Amir yang dikutip Sudjana (2005:54) bahwa:

“Orang yang melakukan pemodelan disebut sebagai model. Seorang guru sering kali harus memberikan contoh keterampilan fisik atau kegiatan yang lain. Pemodelan adalah format interaksi belajar-mengajar yang sengaja mempertunjukkan atau memperagakan tindakan, proses, dan prosedur yang dilakukan guru dan orang lain kepada seluruh murid dan sebagian murid.”

Model dapat ditiru dalam suatu pembelajaran keterampilan atau pengetahuan tertentu. Model dapat berupa cara mengoperasikan, cara menulis atau cara melafalkan bunyi dalam bahasa Inggris. Hal ini dapat diterapkan dalam pembelajaran yang menitikberatkan penerapan pendekatan kontekstual. Model dapat dirancang dengan melibatkan murid. Misalnya, murid diminta memberikan contoh pembacaan puisi yang baik. Murid tersebut berdiri di depan kelas dan membaca puisi dengan memperhatikan lafal, intonasi, dan gerak-gerik anggota badan. Contoh tersebut dikatakan sebagai model dalam

standar kompetensi yang harus dikuasai oleh murid.

Guru merupakan faktor penting yang besar pengaruhnya terhadap keberhasilan pembelajaran. Bahkan, sangat menentukan berhasil tidaknya peserta didik dalam belajar. Oleh karena itu, “tugas guru yang paling utama adalah bagaimana mengkondisikan lingkungan belajar yang menyenangkan agar dapat membangkitkan rasa ingin tahu peserta didik sehingga tumbuh minat untuk belajar” (Mulyasa, 2003: 188).

Sanjaya dalam buku Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan (2006: 265) mengemukakan bahwa “Asas *modeling* adalah proses pembelajaran dengan memperagakan sesuatu sebagai contoh yang dapat ditiru oleh setiap murid.”

Lebih lanjut Sanjaya (2006:266) mengemukakan prinsip-prinsip komponen *modeling* yang harus diperhatikan guru dalam proses belajar mengajar, seperti:

1. Model atau contoh bisa diperoleh langsung dari orang yang ahli atau berkompeten di bidangnya.
2. Model atau contoh bisa dilakukan dengan cara mengoperasikan sesuatu, contoh karya ilmiah, dan model keterampilan.
3. Pengetahuan dan keterampilan diperoleh dengan mantap apabila ada model atau contoh yang bisa ditiru.

Adapun tujuan penggunaan *modeling* antara lain:

1. Mengajarkan murid tentang suatu tindakan, proses, atau prosedur keterampilan fisik/motorik.
2. Mengembangkan kemampuan pengamatan, pendengaran, dan penglihatan para murid secara bersama-sama.
3. Mengonkretkan informasi yang disajikan kepada murid. Selain uraian di atas, manfaat, tujuan, dan rancangan metode pemodelan.

Untuk lebih jelasnya, dapat diuraikan sebagai berikut:

Metode pemodelan dapat dipergunakan untuk memenuhi manfaat berikut ini.

1. Metode pemodelan dapat membantu meningkatkan daya pikir anak terutama daya pikir anak dalam peningkatan kemampuan mengenal, mengingat, berpikir konvergen, dan berpikir evaluatif.
2. Dapat dipergunakan untuk memberikan ilustrasi dalam menjelaskan informasi kepada anak. Untuk anak melihat bagaimana sesuatu peristiwa berlangsung lebih menarik, dan merangsang perhatian serta lebih menantang daripada hanya mendengar penjelasan guru.

Pemodelan merupakan salah satu wahana untuk memberikan pengalaman belajar agar anak dapat menguasai materi pelajaran dengan lebih baik. Melalui metode pemodelan, anak dibimbing menggunakan mata dan telinganya secara terpadu sehingga hasil pengamatan kedua indera tersebut dapat menambah penguasaan

materi pelajaran yang diberikan. Pengamatan kedua indera itu akan saling melengkapi pemahaman anak tentang segala hal yang ditunjukkan, dikerjakan, dan dijelaskan dalam kegiatan pemodelan tersebut.

Untuk menangkap unsur-unsur penting dalam proses pengamatannya, kemungkinan melakukan kesalahan sangat kecil bila ia menirukan sesuatu yang telah dipemodelankan oleh guru dibandingkan jika ia melakukan hal yang sama hanya berdasarkan penjelasan lisan oleh guru. Dengan demikian, tujuan metode pemodelan adalah peniruan terhadap model yang dapat dilakukan. Agar dapat meniru contoh perbuatan yang dipemodelankan guru, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh guru, antara lain:

1. Anak yang diajar harus dapat mengamati dengan jelas sesuatu yang ditunjukkan dan dilakukan oleh guru . Bilamana dirasa perlu diulang, maka pengulangan pemodelan itu tidak dilakukan secara tergesa-gesa, tetapi dilakukan dengan penuh kesabaran dan ketenangan agar tidak berdampak negatif terhadap anak. Misalnya, anak rnenjadi bingung dan kacau pikirannya.
2. Dalam menyampaikan suatu penjelasan suara guru harus dapat didengar dengan jelas. Hendaknya modulasi suara tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Modulasi suara yang terlalu tinggi menyebabkan anak lekas lelah, sedangkan modulasi suara yang terlalu rendah menjadikan anak lekas bosan. Keadaan semacam itu

menyebabkan konsentrasi dan perhatian anak kepada kegiatan pemodelan guru berkurang atau bahkan menjadi buyar.

3. Pemodelan itu harus diikuti kegiatan anak untuk memberikan sesuatu yang telah ditunjukkan dan dilakukan oleh guru. Guru harus menaruh perhatian kepada anak-anak yang mengalami kesulitan dalam menirukan sesuatu yang dicontohkan guru.

Secara terurai persiapan guru untuk merancang kegiatan pemodelan adalah:

- a. Menetapkan rancangan tujuan kegiatan pemodelan. Sebagaimana telah dikemukakan tujuan penggunaan pemodelan antara lain memberikan pengalaman belajar melalui penglihatan dan pendengar untuk mencapai tujuan kegiatan. Dalam menetapkan tujuan pemodelan, guru mengidentifikasi perbuatan-perbuatan yang akan diajarkan kepada anak dalam pernyataan-pernyataan yang spesifik dan operasional. Pernyataan-pernyataan spesifik mengandung arti yang bersifat khusus. Dan pernyataan-pernyataan secara operasional mengandung arti dalam bentuk pernyataan tingkah laku yang dapat diamati.
- b. Menetapkan rancangan bentuk pemodelan yang dipilih pemodelan yang disertai dengan penjelasan merupakan pemodelan yang dilakukan guru untuk mengajarkan keterampilan dengan cara menunjukkan, melakukan

menjelaskan secara terpadu. Tiap anak mendapat kesempatan untuk memperhatikan sesuatu yang ditunjukkan, dikerjakan, dan dijelaskan oleh guru agar memperoleh perubahan yang lebih tepat dan jelas tentang sesuatu yang dicontohkan oleh guru itu.

- c. Menetapkan rancangan bahan dan alat yang diperlukan untuk pemodelan. Rancangan bahan dan alat yang diperlukan ada dua macam. Pertama, bahan dan alat yang diperlukan untuk pemodelan oleh guru kedua bahan dan alat yang diperlukan untuk memerlukan contoh yang dibuat oleh guru.
- d. Menetapkan rancangan langkah kegiatan pemodelan.
- e. Menetapkan rancangan penilaian kegiatan pemodelan.

B. Kecemasan Anak

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik.

Individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampian yang berupa fisik maupun mental. Pada individu yang mengalami gangguan mental lebih, gejala tersebut lebih jelas namun

jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala yang dialami oleh semua orang dalam hidup salah satunya adalah kecemasan. Ketika cemas pada tingkat tertentu dapat dianggap sebagai bagian dari respon normal untuk mengatasi masalah sehari-hari. Namun bila kecemasan ini berlebihan dan tidak sebanding dengan suatu situasi, hal itu dianggap sebagai hambatan dan dikenal sebagai masalah klinis. Kecemasan adalah salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kecemasan juga kadang disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup.

Setiap orang pasti pernah menghadapi kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari. Penjelasan dari teori Behavior menyatakan bahwa kecemasan muncul melalui *classical conditioning*, maksudnya seseorang mengembangkan reaksi kecemasan terhadap hal-hal yang telah pernah dialami sebelumnya dan reaksi-reaksi yang telah dipelajari dari pengalamannya.

Menurut Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS):

Kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Pada perasaan yang tidak menentu ini pada umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan atau disertai disertai perubahan fisiologis (misal gemetar, berkeringat, detak jantung



meningkat) dan psikologis (misal panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi).

Kecemasan merupakan rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk dimasa yang akan datang, kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas. Kecemasan merupakan respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak jelas.

Kecemasan adalah gangguan yang ditandai dengan perasaan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi secara berlebihan. Kecemasan adalah respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak jelas.

Dapat diartikan bahwa kecemasan sebagai energi yang tidak dapat diukur, namun dapat dilihat secara tidak langsung melalui tindakan individu tersebut, misalnya berkeringat, sering buang air besar, kulit lembab, nafsu makan menurun, tekanan darah, nadi dan pernafasan meningkat. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda.

Menurut Siti Sundari dalam buku Kesehatan Mental dalam Kehidupan (2005 : 51) bahwa:

Kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan,



bentuk serta intensitas dari perasaan orang yang terancam keselamatannya, sedangkan orang yang terancam tersebut tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya. Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Kecemasanpun memiliki orientasi di masa depan. Seseorang dapat memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu objek. Ia melihat gejala itu ada, mengakibatkan ia merasa cemas. Kecemasan ini dibutuhkan supaya individu dapat mempersiapkan diri menghadapi peristiwa buruk yang mungkin akan terjadi. Kecemasan adalah reaksi individu yang tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi.

Perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan merupakan suatu Kecemasan. Kecemasan juga merupakan suatu ketakutan yang terpusat pada sebuah object seperti emosi yang menimbulkan suatu reaksi seperti kegelisahan, ketakutan yang ditandai dengan tekanan darah, jantung yang semakin meningkat dsb. Dalam hal ini merupakan antisipasi emosi tindakan sebagai alat penekan.

Kecemasan ialah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Pada perasaan yang tidak menentu tersebut pada

umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai disertai perubahan fisiologis (misal gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (misal panik, tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi).

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami oleh individu, seperti apabila ia mengalami ketakutan. Pada kecemasan perasaan ini bersifat samar-samar, tidak realistis atau tidak jelas obyeknya sedangkan pada ketakutan obyeknya jelas. Kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Pada umumnya perasaan-perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah.

Dari uraian di atas dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi psikologis individu yang berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya : jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyeyak, dada sesak nafas. Gejala yang bersifat mental : ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan.



Kecemasan muncul karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan terjadi karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik. Kecemasan yang disadari misalnya rasa berdosa. Kecemasan yang terjadi diluar kesadaran dan tidak jelas misalnya takut yang sangat, tetapi tidak diketahui sebabnya lagi.

2. Macam-macam Kecemasan

Ada bermacam-macam bentuk kecemasan, bentuk kecemasan dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya.
- b. Kecemasan karena melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Seperti kendaraan yang dinaiki remnya macet, menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.
- c. Kecemasan dalam bentuk yang masih kabur (belum jelas), apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/benda yang tidak berbahaya. Perasaan takut sebenarnya suatu perbuatan yang biasa/wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Apabila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap objek yang ditakuti sebenarnya patologis yang disebut *phobia*.

Lebih jauh Siti Sundari dalam (2005 : 52) mengemukakan:
"Pada umumnya phobia timbul karena adanya proses belajar yang tidak semestinya (*faulty learning*)" karena hal tersebut dapat terwujud dalam situasi lain.

- 1) Seorang wanita mengalami trauma
- 2) Karena menyaksikan copet yang sedang beraksi mencopet giwang seorang anak dengan paksa hingga telinga berdarah. Wanita tersebut takut yang sangat terhadap darah. Jadi, wanita itu mengaitkan keadaan/peristiwa waktu terjadi trauma.
- 3) Sebagai kiat untuk mempertahankan diri terhadap kecemasan akibat memiliki sifat agresif/jahat. Seorang suami yang cemburu terhadap istrinya, berniat memasukkan istriya kedalam sumur. Untuk pertahanan diri, menjadi takut terhadap sumur phobia terhadap sumur, dengan demikian menjadi bebas dari dari kecemasan terhadap sifat jahatnya, sebaliknya sangat takut terhadap sumur.
- 4) Sebagai kiat untuk mengalihkan kecemasan. Dengan memindahkan ke hal lain, kecemasan menjadi terbebas, misalnya seorang karyawan yang merasa khawatir terkena PHK (pemutusan hubungan kerja) dari perusahaan tempat bekerja. Tiba-tiba menjadi sangat takut naik lift.

Untuk menyembuhkan penderita phobia dengan menolongnya untuk memahami phobianya masing-masing dan mempelajari cara-cara yang efektif dalam mengatasi kecemasan maupun situasi kejadian yang ditakutinya.

Sundari (2005:55) mengemukakan bahwa:

Kecemasan merupakan suatu pengalaman yang sifatnya subjektif dalam mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Pada perasaan yang tidak menyenangkan ini dapat menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Terdapat perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan ada apabila orang tidak siap menghadapi ancaman.

Kecemasan adalah keadaan dimana seseorang mengalami perasaan gelisah dan aktifitas sistem saraf otonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas, tidak spesifik. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang memengaruhi fisik dan psikis.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi



ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

3. Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan menjadi empat tingkatan yaitu :

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan yang berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Perasaan seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Perilaku yang ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Seseorang itu memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

d. Tingkat Panik



Berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Rincian terpecah dari proporsinya, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Ketika panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Dan tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu lama maka terjadi kelelahan yang berlebihan bahkan menyebabkan kematian.

4. Ciri-Ciri Kecemasan

Ciri-ciri kecemasan adalah :

a. Kecemasan Ringan

- 1) Meningkatkan kesadaran
- 2) Terangsang untuk melakukan tindakan
- 3) Termotivasi secara positif
- 4) Sedikit mengalami peningkatan tanda-tanda vital

b. Kecemasan Sedang

- 1) Lebih tegang
- 2) Menurunnya konsentrasi dan persepsi
- 3) Sadar, tapi fokusnya sempit
- 4) Sedikit mengalami tanda-tanda vital



- 5) Gejala-gejala fisik tidak berkembang : sakit kepala, sering berkemih, mual, palpitasi, letih.

c. Kecemasan Berat

- 1) Persepsi menjadi terganggu
- 2) Perasaan tentang terancam atau takut meningkat
- 3) Komunikasi menjadi terganggu
- 4) Mengalami peningkatan tanda-tanda vital lebih dramatis, diare, palpitasi, nyeri dada, muntah
- 5) Panik
- 6) Perasaan terancam
- 7) Gangguan realitas
- 8) Tidak mudah untuk berkomunikasi

Kombinasi dari gejala-gejala fisik yang disebutkan diatas dengan peningkatan tanda-tanda vital akan lebih awal dari tanda panik, tetapi akan lebih buruk jika intervensi yang dilakukan gagal. Dapat membahayakan diri sendiri dari orang lain.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan

- a. Umur, yaitu tingkat kematangan seseorang dimana kekuatan seseorang akan lebih matang berpikir dan bekerja. Semakin tua umur seseorang, maka semakin konstruktif dalam menggunakan akal dan pemikiran terhadap masalah yang dihadapi.
- b. Status Perkawinan



Setelah menikah seseorang akan lebih mempunyai rasa percaya diri dan ketenangan dalam melakukan kegiatan.

c. Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya jika pendidikan kurang maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai yang diperkenalkan.

d. Pendapatan

Pendapatan setiap bulannya juga berkaitan dengan gangguan pola psikiatri. Dapat diketahui bahwa masyarakat yang berpenghasilan rendah prevalensi psikiatrinya lebih banyak. Jadi keadaan penghasilan yang rendah mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kecemasan anak.

C. Cara Mengatasi Kecemasan

Karena kecemasan merupakan suatu keadaan yang tidak nyaman maka semua orang akan berusaha mengatasi dan menghilangkannya. Banyak cara yang dilakukan orang untuk mengatasinya.

Berikut ini beberapa cara mengatasi kecemasan yang mungkin bisa dilakukan dengan mudah oleh siapa saja yang memiliki masalah terhadap kecemasan, seperti yang dikemukakan dalam link

Damayanti dalam <http://www.myhypnotherapyft.com/> tentang 25 cara atau terapi mengatasi kecemasan:

1. Latihan Pernafasan

Menutup mata dan pusatkan perhatian pada pernafasan, tarik nafas dengan pelan melalui hidung dengan pernafasan diafragma bukan pernafasan perut, menahan supaya tidak mengembang arahkan udara yang masuk ke diafragma dengan menarik diafragma ke rongga dada ketika bernafas. Lalu keluarkan nafas secara perlahan melalui mulut. Kecemasan yang dirasakan sedikit demi sedikit akan ikut keluar bersama hembusan nafas yang dikeluarkan melalui mulut. Kemudian lakukan latihan pernafasan tersebut dalam waktu kurang lebih selama 6 detik untuk setiap rangkaian nafas yang Anda lakukan, 3 detik untuk menarik nafas melalui hidung 3 detik lagi untuk mengeluarkannya melalui mulut. Latihan pernafasan ini dilakukan sebanyak 5-10 kali sehingga dapat membuat perasaan lebih rileks dan nyaman.

2. Minum Teh Hijau

L-theanine adalah asam amino yang ada pada teh yang manfaatnya dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks. Dan L-theanine berperan memodifikasi efek stimulasi caffeine yang terdapat pada teh sehingga efek caffeine yang ada pada teh tidak berpengaruh secara signifikan bagi orang yang meminumnya. Karena L-theanine adalah lawan dari caffeine, artinya bahwa L-



theanine akan menetralkan efek kafein yang ada pada teh. Kemudian orang yang minum teh akan lebih tenang dibandingkan orang yang minum kopi. Kandungan teh hijau lebih banyak theanine dibandingkan jenis teh yang lain.

3. Mendengarkan Musik

Duduk dengan santai lalu memutar lagu favorit. Lagu favorit biasanya dapat membuat hati merasa senang, perasaan senang ini akan menimbulkan efek tenang. Atau dengan memutar lagu nostalgia akan mengingatkan pada masa-masa dimana Anda merasa sedang bahagia. Hindari memikirkan apapun apalagi memikirkan masalah kecuali menikmati musik yang sedang Anda dengar. Sambil mengikuti lagu yang sedang Anda dengarkan dan dengan mencoba ikut bernyanyi melafalkan syairnya, nikmati dan bersenang-senanglah!

4. Nonton Film Komedi

Alur cerita serta adegan yang ditampilkan dalam film komedi biasanya dibuat sedemikian rupa agar orang tertawa. Meskipun mood kita sedang tidak baik, tapi kalau nonton film komedi biasanya kita akan terpancing untuk tertawa melihat adegan yang lucu dalam film tsb. Aktivitas tertawa ialah hal yang alamiah karena merupakan bagian dari diri kita. Tertawa dapat menyehatkan serta



membuat pikiran dan perasaan kita senang. Biasanya kecemasan akan berkurang bila kita sering tertawa. Nonton film komedi adalah cara yang baik untuk membuat kita tertawa.

5. Merendam Kaki Dengan Air Hangat

Ambilah sebuah baskom yang bisa dipakai untuk merendam dua kaki Anda. Lalu isi baskom tersebut dengan air hangat, tambahkan garam ke dalam air tersebut bila perlu tambahkan pula` bunga yang harum. Kemudian putar music kesukaan anda dan duduklah di kursi dengan nyaman dan rileks. Rasa hangat di kaki karena rendaman air hangat akan membuat anda merasa nyaman. Otot-otot akan menjadi kendur dan peredaran darah menjadi lebih baik. Perasaan yang nyaman itu akan membuat pikiran anda menjadi lebih rilek dan tenang sehingga bisa membuat kecemasan anda berkurang.

6. Bersyukur Atas Semua Kebajikan Yang Anda Rasakan

Luangkan waktu untuk merenungkan semua kebaikan yang pernah Anda rasakan, misalnya harta yang Anda punya, orang tua yang mencintai Anda, teman yang perhatian pada Anda, makanan enak yang Anda punya. Bila anda mensyukuri segala kebaikan yang telah anda rasakan maka kebaikan-kebaikan itu akan datang lagi menghampiri anda, baik dalam bentuk yang serupa maupun dalam

bentuk yang lain yang bisa jadi berupa kebaikan yang anda inginkan.

7. Olah Raga

Olah raga dapat mengurangi kecemasan yang sedang anda rasakan. Jenis olah raga yang anda pilih ada berbagai macam terserah anda, misalnya lari, bersepeda atau angkat beban. Manfaat olah raga tidak hanya secara fisik tetapi juga bermanfaat untuk membuang muatan-muatan negatif mental Anda.

Dengan berolah raga Anda dapat melawan pikiran-pikiran negatif anda dengan pikiran-pikiran positif, ingatan anda tentang masalah akan teralihkan oleh aktivitas olah raga yang sedang anda lakukan sehingga aktivitas itu akan membuang dan mengurangi beban-beban pikiran anda.

8. Menata Ulang Tempat

Keadaan tempat yang tidak nyaman, berantakan membuat perasaan kacau dan tidak nyaman. Dengan menata ulang rumah anda artinya anda secara esensial membersihkan ketidak teraturan dan kekacauan dalam pikiran anda. Menjaga rumah anda agar tetap bersih dan tertata rapi. Pakaian-pakaian, perabot dan alat-alat lain yang betul-betul sudah tidak digunakan sebaiknya dibuang saja, karena keberadaannya hanya menjadi sampah yang membuat rumah anda menjadi sempit dan sumpek. Jika memungkinkan masi dapat digunakan bisa juga disumbangkan kepada orang yang membutuhkan.



9. Dipijat

Dengan dipijat dapat membuat tubuh anda menjadi lebih nyaman karena pegal-pegal disekujur tubuh anda menjadi hilang. Selain itu dipijat juga bisa melancarkan sirkulasi darah di sekujur tubuh anda. Akibat pijatan rasa nyaman yang anda rasakan akan menimbulkan efek menenangkan pada pikiran anda. Selain disebabkan oleh perasaan nyaman akibat ketegangan otot hilang, perasaan tenang dan rileks juga disebabkan oleh efek pijatan pada titik-titik akupuntur tertentu pada tubuh anda.

10. Jalan-jalan

Seperti dengan berolah raga, beban pikiran anda akan berkurang bila anda mencoba meluangkan waktu untuk jalan-jalan. Terutama jika lingkungan di daerah tempat anda tinggal masih asri dan alami. Dengan berjalan-jalan di sekitar tempat tinggal anda, focus pikiran anda akan teralihkan ke luar, bukan ke dalam diri yang hanya akan membuat anda terus teringat pada masalah. Pusat pemikiran anda akan teralihkan pada objek yang anda lihat, pada hijaunya dedaunan, rindangnya pepohonan, pada kicauan burung, langit yang teduh atau gemerisik angin yang meniup daun-daun. Dengan menikmati semua itu sehingga biasanya hal itu akan membuat anda lebih nyaman, senang dan bahagia. Ketika anda



berjalan-jalan, pikirkan bahwa ritme kaki anda dalam melangkah seolah-olah adalah langkah maju dalam kehidupan anda dari satu tahap ke tahap berikutnya. Dapat lebih menenangkan jika anda memfokuskan pikiran anda pada nafas anda, konsentrasi pada setiap tarikan nafas, kemudian kosongkan pikiran negatif anda sepanjang perjalanan anda.

11. Aromaterapi

Aromaterapi akan mendorong respon relaksasi dari tubuh seseorang, cobalah rumah anda diberi wewangian yang anda sukai, seperti dengan menyemprotkan pewangi ruangan atau meletakkan kamper pewangi ruangan di sudut ruangan tertentu, lalu duduk dengan santai, nikmati harumnya farfum ruangan yang anda cium dan buang semua perasaan cemas anda.

12. Melakukan Kegiatan Amal

Apabila anda menolong orang lain anda akan menghentikan focus pikiran yang tertuju pada diri anda. Pusat pikiran yang tertuju pada diri anda sendiri yang membuat anda tidak lepas dan sulit melupakan masalah sehingga anda terus dibayangi rasa cemas dan stress. Saat menghentikan focus perhatian ke dalam diri dan mengalihkan focus perhatian ke luar diri merupakan suatu bagian paling penting dalam menanggulangi kecemasan. Selain itu beramal dapat membuat anda menjadi orang yang berharga dan bermanfaat yang akan meningkatkan rasa harga diri anda serta

dapat membuat anda merasa puas.

13. Membaca

Membaca adalah bentuk lain dari meditasi. Dengan membaca anda dapat meninggalkan pikiran-pikiran anda dan mengikuti jalan cerita yang ada di buku. Anda akan terbawa dengan alur cerita dari buku yang anda baca dan meninggalkan tempat anda mengembara ke dunia luar dan melupakan dunia yang pada saat itu secara nyata ada di sekitar anda. Pada saat itu anda akan lupa terhadap masalah yang sedang anda hadapi saat ini.

14. Tuliskan Pikiran-Pikiran Anda

Bila anda sedang merasakan kecemasan, tuliskan apa pun yang sedang anda pikirkan dan rasakan ke dalam sebuah buku diary. Sering terjadi pada saat menumpahkan semua perasaan anda ke kertas seolah-olah anda telah menumpahkan semua beban anda keluar.

Jangan terfokus memikirkan pikiran negatif anda, tumpahkan semuanya pada buku diary di hadapan anda. Keluarkan segala unek-unek dan kesedihan dari pikiran anda. Setelah anda telah menuliskan semua pikiran anda ke dalam buku diary perasaan anda akan lebih lega, plong dan nyaman. Beban yang ada dipikiran anda akan berkurang sehingga kecemasan anda akan berkurang.

15. Curhat Ke Orang-Orang Yang Anda Percaya

Kecemasan dapat membuat kita merasa tidak nyaman, dada

terasa sesak, pikiran tegang dan segalanya terasa sempit seolah-olah kita sedang menanggung beban yang sangat berat. Apabila dibiarkan hal itu akan berdampak buruk pada kejiwaan anda. Cara terbaik yaitu anda bongkar beban-beban jiwa anda dengan cara curhat pada orang-orang terdekat, terutama orang-orang yang anda percaya. Curhat adalah kanalisasi dari tekanan psikis yang menghimpit anda. Biasanya setelah curhat anda akan merasa plong dan lega.

16. Mandi Air Hangat

Air hangat yang mengalir di tubuh anda dapat membuat otot-otot di sekujur tubuh anda mengendur. Guyuran air hangat yang menyapu semua celah tubuh anda secara psikis dapat membuat anda menjadi lebih tenang. Sambil menyalakan lilin akan menciptakan suasana yang lebih damai dan tentram, mainkan musik untuk memperkuat efek tsb. Gunakan sabun atau shampoo yang wanginya anda sukai agar efek menenangkan akan terasa lebih kuat.

17. Hindari Kopi

Bagi sebagian orang hal ini adalah suatu hal yang berat karena minum kopi sudah menjadi kebiasaan dan dirasakan bisa meningkatkan mood, tapi perlu anda ingat bahwa kopi merupakan stimulan. efek stimulasi *caffeine* pada sistem tubuh anda cukup untuk membuat anda mengalami kecemasan dan depresi.



18. Peregangan

Setiap malam sebelum tidur, luangkan waktu 5 menit untuk melakukan peregangan. Ketika anda sedang melakukan peregangan, anda mengurangi ketegangan pada punggung dan otot anda. Anda akan merasa nyaman dan lebih tenang dan lebih rileks. Ini adalah cara yang bagus untuk mempersiapkan diri menuju tidur malam.

19. Makan Coklat

Kandungan dalam coklat terdapat phenylethylamine. Apabila kita mengkonsumsi coklat maka phenylethylamine akan terserap ke otak. Kandungan phenylethylamine ini sering juga disebut sebagai "chocolate amphetamine" karena menyebabkan perubahan tekanan darah dan kadar gula darah yang membuat seseorang merasa gembira dan siaga. Phenylethylamine ini dapat bekerja seperti amphetamine yang bisa meningkatkan mood dan mengurangi depresi. Sampai-sampai ada yang mengatakan bahwa coklat bisa membuat hati seseorang berbunga-bunga.

20. Senyum

Tersenyumlah pada banyak kesempatan, karena mungkin dengan tersenyum anda selalu mengingat saat-saat ketika anda merasa gembira. Ingatlah kejadian-kejadian lucu, keluarga yang



anda cintai. Tersenyum dan pikirkan hal-hal positif, buang jauh-jauh pikiran negatif dari otak anda. Tersenyumlah terhadap semua orang karena senyum kita kepada orang lain hampir selalu membawa efek positif. Tidak seorang pun di dunia ini yang tidak suka diperlakukan ramah dan dilempar senyum. Saat anda tersenyum kepada seseorang maka mereka pun akan tersenyum balik pada kita. Dengan sebuah senyuman anda telah menebar cinta dan kedamaian. Cinta serta kedamaian itu akan anda terima dan rasakan pula dari orang lain. Sehingga anda akan menyadari ternyata dunia ini penuh dengan cinta dan kasih sayang, tidak seperti yang sebelumnya anda pikirkan. Anda akan mulai merasakan bahwa anda adalah orang yang berarti.

21. Seks

Seks itu sehat dan baik bagi pikiran dan tubuh, menyegarkan dan membuat anda merasa betul-betul hidup. Penghilang kecemasan ini seharusnya tidak anda lewatkan. Ketika anda bercinta dengan istri atau suami anda, anda akan lupa terhadap semua kecemasan dan masalah hidup anda. Seks adalah hiburan dari kecemasan yang memenuhi otak anda. Nikmati dan jangan berpikir apapun kecuali memikirkan dan melakukan aktivitas seks tersebut.

22. Berdoa



Menurut hukum Attraction States bahwa sesuatu yang kita alami dan rasakan merupakan hasil dari apa yang kita pikirkan. Sehingga ketika kita berpikir negatif maka hal negatif akan terjadi dalam hidup anda. Begitu juga sebaliknya, ketika anda berpikir positif maka sesuatu yang positif akan menghampiri anda.

Berdoa serta berserah diri kepada Allah, yakin bahwa Allah akan memberikan kebaikan pada anda merupakan cara yang baik untuk mengendalikan pola-pola pikiran negatif anda dan dengan sendirinya akan menghilangkan kecemasan dalam pikiran anda. Pada saat anda merasa sedang cemas maka berdoalah dan yakinlah bahwa Allah akan menolong anda

23. Mengonsumsi Makanan dan Minuman Kesukaan

Makanan dan minuman kesukaan disini merupakan makanan dan minuman yang sehat dan bukan makanan dan minuman yang bisa menimbulkan penyakit. Minuman keras seperti alkohol dan makanan lain yang membahayakan justru harus dihindari karena akan menambah masalah anda menjadi lebih berat. Konsumsilah makanan dan minuman yang anda sukai selama itu aman bagi kesehatan anda.

24. Dekat Air atau Menyentuh Air

Maksudnya yaitu seperti berenang, berada dekat kolam renang, jalan-jalan di pinggir pantai yang menjadi favorit anda atau melihat akuarium. Secara alami air memiliki efek menenangkan jiwa

kita. Efek yang menyenangkan ini sama seperti halnya kedamaian yang kita rasa ketika berada di dalam kandungan ibu.

25. Bermain dengan Benda Kesayangan

Benda kesayangan dapat membuat anda nyaman. Benda kesayangan dapat berupa cincin kawin, kalung, baju kenangan, boneka dsb. Dengan memandangi benda kesayangan biasanya kita akan teringat kenangan-kenangan indah dan bisa membuat anda tersenyum

D. Pembelajaran Fisika di SMP

Fisika merupakan bagian dari sains (IPA), pada hakikatnya merupakan kumpulan pengetahuan, cara berpikir, dan penyelidikan. IPA sebagai kumpulan pengetahuan dapat berupa fakta, konsep, prinsip, hukum, teori, dan model. IPA merupakan cara berpikir dimana aktivitas yang berlangsung di dalam pikiran orang yang berkecimpung di dalamnya karena adanya rasa ingin tahu dan hasrat untuk memahami fenomena alam. IPA juga merupakan cara penyelidikan yaitu cara bagaimana informasi ilmiah diperoleh, diuji, dan divalidasikan.

Pelajaran fisika dipandang sebagai suatu proses dan sekaligus produk sehingga dalam pembelajarannya harus mempertimbangkan strategi atau metode pembelajaran yang efektif dan efisien yaitu salah satunya melalui kegiatan praktik. Dengan hal

ini melalui kegiatan praktik, siswa melakukan olah pikir dan juga olah tangan.

Kegiatan praktik adalah percobaan yang ditampilkan guru dan atau siswa dalam bentuk demonstrasi maupun percobaan oleh siswa yang berlangsung di laboratorium atau tempat lain. Kegiatan praktik dikelompokkan menjadi 4 jenis, yaitu eksperimen standar, eksperimen penemuan, demonstrasi, dan proyek.

Kegiatan praktik pada pembelajaran fisika mempunyai peran motivasi dalam belajar, memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan sejumlah keterampilan, dan meningkatkan kualitas belajar siswa.

Pada sebagian siswa mata pelajaran fisika dapat menjadi menakutkan, karena bentuk perhitungan dan cara praktikumnya, sehingga terkadang siswa menghadapi kecemasan pada saat mata ujian ini di ujikan. Dengan demikian, guru harus mencari metode yang tepat sehingga tingkat kecemasan itu dapat menurun atau dapat dihilangkan.

Penerapan metode *modeling* dalam mata pelajaran Fisika dapat dilakukan dengan cara menampilkan model-model fisika secara langsung. Perlu dipahami bahwa pembelajaran fisika secara konvensional hanya dengan menampilkan rumus dan gambar-gambar satu dimensi yang tidak bergerak, sehingga siswa tidak mampu mencerna dengan baik materi yang diberikan.

Model konvensional dapat diubah dengan mencoba menerapkan metode *modeling*, dengan cara guru sudah menyiapkan alat-alat baik berupa gambar 3 dimensi, ataupun alat sederhana yang dibuat dari lingkungan sekitar. dengan memanfaatkan alat-alat dari lingkungan sekitar maka dapat memperlihatkan kepada siswa bahwa lingkungan sekitar dapat menjadi tempat belajar.

Contoh-contoh model yang dapat ditampilkan misalnya:

1. Menunjukkan secara langsung benda-benda yang berhubungan dengan materi pesawat sederhana, dapat berupa alat pengungkit yang terbuat dari bahan-bahan yang ada disekitar siswa misalnya batu, kayu, tali, katrol kayu, palu, per, roda sepeda, mur atau baut dan lain-lain.
2. Menunjukkan secara langsung benda-benda yang berhubungan dengan tekanan, zat cair, pembuktian hukum pascal, Archimedes, dll, dengan memanfaatkan alat-alat atau benda-benda di sekitar siswa misalnya, tali, selang karet, batu, air, tabung, mengajak ke kolam renang, memperhatikan burung-burung dan sebagainya.
3. Pada materi arus listrik, guru dapat membuat perangkat listrik sederhana dari benda-benda yang sudah dibuang misalnya baterai bekas, lampu pijar, kawat, kabel dan sebagainya.

Semua bentuk tersebut di atas diharapkan dapat membantu siswa melihat dan mempraktikkan secara langsung kegunaan, fungsi,



dan tujuan alat yang secara tidak langsung siswa memahami materi fisika dengan model-model sederhana yang didapat dari lingkungan sekitarnya, pemanfaatan lingkungan dalam pembelajaran menjadi konsep baru saat ini dalam dunia belajar mengajar.

E. Upaya Mengatasi Kecemasan Anak pada Saat Ujian

Berbagai upaya yang dilakukan sekolah dan siswa dalam menghadapi ujian, dapat diketahui bahwa penyelenggaraan ujian tersebut tentu saja memunculkan perasaan khawatir, takut, tertekan akan kegagalan pada diri siswa. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi pada saat individu mengalami tekanan dan pertentangan batin. Kecemasan tersebut memiliki segi yang disadari, seperti rasa takut, rasa bersalah, dan rasa tidak berdaya. Pada dasarnya kecemasan pada taraf rendah dan sedang berpengaruh positif pada penampilan belajar siswa, salah satunya pada tingkat motivasi belajar. Sebaliknya akan berpengaruh buruk apabila kecemasan berada pada taraf yang tinggi.

Dengan menerapkan metode *modeling* pada pembelajaran Fisika di SMP diharapkan siswa dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka pada saat ujian, asumsi dasarnya adalah siswa sudah memiliki kemampuan memahami soal karena penggunaan metode *modeling* telah menolong mereka memahami materi, sehingga tingkat



rasa percaya diri muncul dan kecemasan dapat dihilangkan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini adalah di UPTD SMP Negeri 6 Barru yang beralamat di Coppeng-coppeng Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian adalah penelitian kuantitatif jenis penelitian pre-eksperimen model pre-test post-test one group design yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding.

Menurut Sugiyono dalam buku Metode Penelitian Pendidikan (penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D) (2008: 414) bahwa "pre-test post-test one group design adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (pre-test) dan sesudah eksperimen (post-test) dengan satu kelompok subjek."

C. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel x dan y, variabel x adalah pendekatan Bimbingan dan konseling dan variabel y adalah Perencanaan Karier Siswa.



Adapun desain penelitiannya menurut Sugiyono (2008:415) adalah sebagai berikut:

01 X 02

Keterangan:

01 = Pengukuran pertama subjek penelitian sebelum perlakuan

X = Triatmen atau perlakuan pada subjek penelitian

02 = Pengukuran pertama subjek penelitian setelah perlakuan

D. Definisi Operasional

Untuk mencegah terjadinya kesalahan penafsiran dan meluasnya cakupan penelitian, maka dibuatlah definisi operasional penelitian sebagai berikut:

1. Layanan Bimbingan dan konseling adalah bentuk salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok.
2. Perencanaan Karier Siswa adalah upaya siswa dalam merencanakan pekerjaan atau karier mereka setelah lulus di sekolah menengah.

E. Populasi dan sampel

a. Populasi

Menurut Khaeruddin dan Erwin Akib dalam buku Metode

Penelitian (2006:87), bahwa "Populasi adalah seluruh objek yang dapat diteliti, diselidiki dapat berupa individu, kejadian, atau objek lain yang telah dirumuskan dengan jelas."

Menurut Sukandar Rumidi dalam Buku Metode Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Peneliti Pemula (2004 : 47), bahwa "Populasi adalah seluruh objek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama."

Dari kedua pengertian populasi yang telah dikemukakan di atas dapatlah disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa UPTD SMP Negeri 6 Barru Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru kelas VII dan VIII, kecuali kelas IX karena telah melaksanakan UAS. Adapun perinciannya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1

Data Populasi UPTD SMP Negeri 6 Barru

Kelas	Jenis kelamin		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
VII.1	14	17	31
VII.2	14	17	31
VII.3	10	18	28
VIII.1	14	17	31

VIII.2	14	17	31
VIII.3	13	18	31
Jumlah	79	104	183

Sumber : Guru BK UPTD SMP Negeri 6 Barru Tahun Ajaran

2020/2021

b. Sampel

Menurut S. Margono dalam buku Metode Penelitian Pendidikan, (2005 : 121) "Sampel adalah sebagian dari populasi, sebagai contoh (*Mauster*) yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu."

Menurut Riduwan dalam buku Belajar Mudah Penelitian (2007:56) bahwa "Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti."

Suharsimi Arikunto dalam buku Prodedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik, (2002 :104) bahwa "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian."

Dari pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, dengan menggunakan cara-cara tertentu.

Karena sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang diindikasikan mengalami kecemasan saat ujian mata pelajaran

Fisika, maka teknik sampel yang dipilih adalah *teknik purposive sample*. Sampel purposive menurut Sugiyono dalam buku Metode Penelitian Pendidikan (2008:124) adalah “Teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, karena penelitian ini tidak melakukan generalisasi.” Adapun anak yang teridentifikasi kecemasan saat ujian mata pelajaran Fisika menurut keterangan guru BK UPTD SMP Negeri 6 Barru berjumlah lima orang dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Gelisa dalam menghdapi ujian mata pelajaran fisika.
2. Gugup sehingga tidak dapat berkonsentrasi terhadap soal ujian mata pelajaran fisika.
3. Tangan dan anggota tubuh lainnya gemetar.
4. Hasil yang didapat setelah ujian mata pelajaran fisika rendah.

Daftar nama-nama tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.

Jumlah sampel siswa UPTD SMP Negeri 6 Barru

No	Nama	Jenis kelamin	Kelas
----	------	---------------	-------

1	Abdul Rahman	Laki-laki	Kelas VIII.1
2	Aidil.N	Laki-laki	Kelas VIII.1
3	Irma	Perempuan	Kelas VIII.2
4	Ayu Andira	Perempuan	Kelas VIII.3
5	Rini Rumaf	Perempuan	Kelas VIII.3

Sumber: Guru BK UPTD SMP Negeri 6 Barru

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Dalam penelitian ini yang diamati oleh peneliti adalah keseluruhan tindakan guru selama pembelajaran, dan penerimaan siswa selama mengikuti pembelajaran fisika. NB
2. Wawancara adalah cara mengumpulkan data melalui kontak atau hubungan pribadi antara pengumpul data dengan sumber data. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan pada guru mata pelajaran fisika, untuk mengetahui pengetahuan dan penggunaan metode modeling di kelas. Wawancara juga dilakukan pada sebagian siswa untuk mengetahui bagaimana bentuk kecemasan mereka, khususnya pada saat akan ujian mata pelajaran fisika
3. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang

- a. Langkah 1. Melakukan *pretes* berupa lembaran angket yang berkaitan dengan pilihan karier siswa
- b. Langkah 2. Melakukan *treatment* atau perlakuan berupa layanan bimbingan dan konseling minimal lima kali selama penelitian.
- c. Langkah 3. Melakukan *posttest* di akhir kegiatan berupa lembaran angket dengan pertanyaan yang sama pada *pretes*.

D. Jenis dan sumber data

1. Jenis data

a. Data Primer

Data Primer adalah data utama, dalam pengumpulan data ini digunakan angket yakni pengumpulan data dengan cara memberikan sejumlah daftar pertanyaan kepada semua responden atau dalam pengertian lain adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi Arikunto, 2002: 128). Yang menjadi data utama adalah siswa UPTD SMP Negeri 6 Barru.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data penunjang, pengumpulan data ini mengambil beberapa hasil olahan penelitian sebelumnya, juga melakukan studi literatur dengan membaca buku-buku yang berhubungan dengan penelitian ini

2. Sumber data



Sumber data diperoleh dari:

- a. Kepala sekolah
- b. Guru mata pelajaran IPA (Fisika)
- c. Guru BK
- d. Siswa

E. Analisis data

Adapun langkah analisis data penelitian eksperimen ini menurut Anas Sudijono dalam buku Pengantar Statistik Pendidikan (2010:306) adalah tes "t" dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Sebelum siswa diberikan perlakuan akan diberikan *pretest* sebagai tes awal, dan setelah perlakuan sebagai *posttest*.
2. Setelah data dari nilai tes *pretest* dan *posttest* telah terkumpul, maka langkah awal adalah data tersebut ditabulasikan pada tabel.
3. Kemudian langkah selanjutnya adalah mencari D (*Difference*=Perbedaan) antara skor variabel I dan skor variabel II. Jika lambang variabel I adalah x dan variabel II adalah y, maka:
 $D = X - Y$
4. Menjumlahkan D, sehingga diperoleh $\sum D$
5. Mencari Mean dari Difference dengan rumus

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

6. Mengkuadratkan D: sehingga diperoleh $\sum D^2$

7. Mencari Deviasi Standar dari *Difference* (SD_D), dengan rumuas

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

8. Selanjutnya mencari *Standar Error dari Mean of Difference* yaitu

SE_{MD} dengan menggunakan rumus:

$$SE_{M_b} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

9. Mencari t_o dengan rumus:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_b}}$$

10. Memberikan interpretasi terhadap " t_o " dengan merumuskan hipotesis alternatif dan hipotesis nihil, kemudian menguji signifikansi t_o dengan membandingkan besarnya t_t dalam nilai tabel t , selanjutnya mencari harga t kritik dan membandingkannya.

11. Kemudian yang terakhir adalah membuat kesimpulan.

F. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD SMP Negeri 6 Barru Kecamatan Tanete Rilau Kabupaten Barru. Penelitian dilakukan selama dua bulan yang dimulai pada Juni sampai Juli 2021.

KEPUSTAKAAN

Anggie Nurfitriani Sari.2015. *Penerapan Acceptance And Comitmet Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas Xi Sma Negeri 3 Surabaya*. Skripsi, tidak dipublikasikan.Universitas Negeri Surabaya.

Djaali, 2007, *Psikologi Pendidikan*. Bumi Aksara, Jakarta

Hamzah B, 2005, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Bumi Aksara, Jakarta

Heri Kurniawan, 2009. *Struktural Equatioan Modelling*. Salemba Infotek, Jakarta

lin Damayanti, 2011, *Tentang 25 Cara Mengatasi Kecemasan* (online) <http://www.myhypnotherapyft.com/> diakses tanggal 12 Juni 2021

M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Prospect. Bandung.

Mohammad Asrori, 2007. *Psikologi Pembelajaran*. Wacana Prima, Bandung

Muhibbin Syah, 2002, *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Mulyasa, 2006, *Kurikulum yang di Sempurnakan*. Rosda Karya. Bandung

Riduwan, 2007, *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*, Alfabeta, Bandung.

Rudiansyah,dkk.2016.*Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapu Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh*. Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Syiah Kuala.

S. Margono, 2005, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Rineka Cipta, Jakarta

Sanjaya, 2006. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Persada, Jakarta.

Suharsimi Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.

Sundari, 2005, *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Rineka Cipta, Jakarta

Tohirin, 2006, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Trianto, 2011, *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi Dan Implementasinya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Bumi Aksara. Jakarta.

