



EFEKTIFITAS PELATIHAN PENATALAKSANAAN KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 SMP SALMAN AL-FARISI BANDUNG

*THE TRAINING EFFECTIVENESS OF ANXIETY MANAGEMENT IN 9TH GRADE
STUDENTS OF SMP SALMAN AL-FARISI BANDUNG*

Ardena Maulidia Hamdani*¹, Gilang Yubiliana², Andri Abdurrochman³, Risti Saptarini⁴,

^{1,2}Departement Ilmu Kedokteran Gigi Komunitas, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Padjadjaran,

³Departemen Ilmu Fisika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Padjadjaran,

⁴ Departemen Ilmu Kedokteran Gigi Anak, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Padjadjaran,

Jl. Raya Bandung-Sumedang KM 21, Jatinangor 45363, Indonesia

ardena.hamdani@unpad.ac.id

Abstrak

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui efektivitas pelatihan penatalaksanaan kecemasan sebagai tindakan preventif untuk meminimalkan efek negatif dari kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa kelas 9 SMP Salman Alfairisi Bandung. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan soal terkait materi yang disampaikan selama pelatihan berlangsung. Metode penelitian ini bersifat *quasi eksperimen* berupa *one group pre test, post test design*. Pelatihan dilakukan selama satu hari dengan subyek penelitian sebanyak 80 siswa. Peserta diukur saat *pre test*, kemudian di beri perlakuan berupa pelatihan dan diberi *post test*. Materi yang diberikan mengenai 1) Pengertian kecemasan dan faktor penyebab; (2) Gejala-gejala kecemasan dan pengaruh kecemasan; dan (3) *Coping* kecemasan; serta (4) simulasi dengan melakukan *role play* akibat kecemasan dan teknik relaksasinya. *Post test* dihitung dengan perbedaan nilai meannya. Analisis dilakukan dengan *paired sample t-test* dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan penatalaksanaan kecemasan pada siswa kelas 9 tergolong efektif. Peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan baik berdasarkan adanya peningkatan nilai pada saat *post test*.

Kata kunci: kecemasan, pelatihan, siswa SMP, ujian nasional

Abstract

The study was conducted to determine the effectiveness of anxiety management training as a preventive measure to minimize the negative effects of anxiety before facing the national exam in grade 9 students of SMP Salman Alfairisi Bandung. Data collection was carried out using questions related to the material presented during the training. This research method is quasi-experimental in the form of one group pre-test, post-test design. The training was conducted for one day with 80 students as research subjects. Participants were measured during the pre-test, then given treatment in the form of training and given a post-test. The material provided is about 1) Understanding anxiety and causative factors; (2) The symptoms of anxiety and the effects of anxiety; and (3) coping anxiety; and (4) simulation by doing roleplay due to anxiety and relaxation techniques. The post-test is calculated with the difference in the mean value. The analysis was performed using paired sample t-test with a significance value of $0.000 < \alpha (0.05)$. The results of this study indicate that training in anxiety management in grade 9 students is effective. Participants can understand the material presented properly based on an increase in scores during the post-test.

Keywords: anxiety, training, junior high school students, national exams

1. PENDAHULUAN

Menurut Anxiety and Depression Association of America (ADAA) kecemasan merupakan suatu keadaan yang normal dari kehidupan seseorang. Namun, apabila individu mengalami kecemasan yang persisten dan tidak terkendali serta ketakutan berlebihan dan mengganggu aktivitas sehari-hari, maka hal itu bisa dikatakan sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan kondisi medis yang nyata dan serius, sama halnya dengan gangguan fisik lainnya seperti penyakit jantung atau diabetes. Gangguan kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat. Berdasarkan laporan WHO, satu dari tiga belas orang mengalami gangguan kecemasan, dan gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang umum terjadi diseluruh dunia (ADAA, 2019).

Dampak psikologis dari proses pendidikan seorang remaja menjadi topik yang sering diperhatikan dan diteliti akhir-akhir ini. Adanya keterkaitan antara kesehatan mental siswa remaja dengan prestasi akademik di sekolahnya, menjadi suatu hal yang harus ditelusuri apa penyebab dan akibat remaja mengalami gangguan kesehatan mental, padahal sekolah adalah tempat proses seseorang untuk berkembang dan bertumbuh menjadi seorang pribadi yang lebih dewasa. Ujian dan tugas sekolah sering dianggap sebagai salah satu penyebab stres utama dalam proses pendidikan karena menurut para siswa remaja tekanan harus lulus dan bisa mengerjakannya dengan tepat waktu menjadi tolak ukur dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan dan ini justru dianggap sebagai tantangan dan hambatan dalam menghadapi masa depan seorang siswa remaja (Muwada Bashir Awad Bashir et al, 2019).

Biasanya kecemasan yang sering dirasakan oleh siswa remaja dalam menghadapi ujian di sekolah adalah cemas dengan gaya belajarnya yang tidak efektif dan efisien, kurangnya persiapan untuk belajar, sulitnya materi pelajaran, dan kekhawatiran berlebihan tentang ujian. Keadaan dari kecemasan ujian ini dapat memengaruhi kinerja akademik siswa remaja baik secara fisiologis maupun psikologis. Siswa yang mengalami kecemasan ini dapat terganggu kemampuan penalaran dan ingatannya. Selain itu, siswa mungkin akan mengalami gangguan secara psiko-somatik seperti palpitasi jantung, telapak tangan sering berkeringat, napas terasa cepat, panik berlebihan dan gangguan pada perut (Muwada Bashir Awad Bashir et al, 2019).

Ujian Nasional merupakan salah satu alat instrumen untuk mengevaluasi hasil pendidikan di suatu jenjang pendidikan. Terdapat standar nilai yang menjadi penentuan batas kelulusan peserta didik, peserta didikpun dikatakan sudah lulus apabila telah mencapai batas nilai tertentu. Oleh karena itu perlu diketahui faktor-faktor apa saja yang menjadi salah satu sumber kecemasan bagi siswa. Faktor-faktor kecemasan siswa yang telah teridentifikasi adalah (a) kebijakan standar nilai kelulusan, (b) kekhawatiran tidak dapat mencapai standar kelulusan, (c) kemungkinan akan gagal, dan (d) konsekuensi kegagalan. Penyebab kecemasan ini akan berdampak pada performa/kinerja siswa menjadi tidak baik sehingga dapat mengakibatkan penurunan tingkat kelulusan (Solehah, 2012).

Bisa dijelaskan bahwa kecemasan akan timbul ketika seseorang menilai suatu keadaan dan keadaan tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau disebut juga dengan *stressor*. Bahaya yang dianggap mengancam atau *stressor* oleh siswa remaja ini adalah Ujian Nasional. Penilaian terhadap *stressor* dapat diartikan sebagai bagaimana individu tersebut bisa mempersepsikan bahaya yang mengancam (Walgito, 2002). Pada saat siswa mempersepsikan Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam atau *stressor*, maka siswa akan membawa serta seluruh pikiran dan perasaannya mengenai Ujian Nasional. Perasaan yang dialami oleh siswa biasanya adalah perasaan takut dan khawatir jika tidak lulus ujian. Kebanyakan siswa akan kehilangan kepercayaan dirinya dalam mengerjakan soal ujian nasional karena terlalu takut atau *overthinking* (negatif) tidak lulus dan takut tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya atau karirnya di masa depan. Dalam hal ini, perasaan ketakutan akan konsekuensi kegagalan ujian nasional akan selalu muncul pada siswa yang memiliki kecemasan (Walgito, 2002).

Kecemasan ini akan mengganggu performa siswa di sekolah dalam beberapa hal. Siswa yang memiliki performa tidak baik akan terlihat dari sikapnya yang mudah menyerah dan putus asa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dibandingkan teman sebayanya yang memiliki performa baik.



Performa siswa dapat ditunjukkan dari kesulitan dalam proses belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian. Oleh karena itu, perlu kemampuan untuk melatih, mengelola stres atau cemas dengan cara yang positif sehingga dapat melaksanakan ujian nasional dengan maksimal (Salvin, 2009).

Setiap individu memiliki tuntutan dalam kehidupannya baik secara pribadi maupun sosial. Siswa remaja Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMP) merupakan salah satu generasi muda yang memiliki cukup banyak tekanan dalam hidupnya yang dapat memicu kecemasan. Tekanan tersebut dapat berasal dari diri sendiri (internal) atau lingkungan luar (eksternal) seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademik siswa SMP saat ini dituntut mendapatkan pemahaman yang mendalam dan komprehensif untuk menghadapi Ujian Nasional. Mereka juga memiliki tugas untuk melakukan interaksi sosial dengan orang lain dan berpartisipasi dengan lingkungannya. Banyaknya tuntutan untuk menjalankan tugas perkembangan tersebut membuatnya harus berusaha dan berjuang dengan keras untuk mengelola sumber kecemasan (Rahmita;dkk, 2017).

SMP Salman Al-Farisi Bandung merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bandung yang kegiatan akademiknya adalah *Full Day*. Siswa berada dilingkungan sekolah dari pagi sampai sore hari dengan kegiatan akademik dan non akademik yang sangat padat kondisi ini memungkinkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Tekanan dari lingkungan luar (eksternal) seperti harapan para orangtua siswa agar anaknya lulus ujian nasional dan mendapatkan nilai yang terbaik sehingga siswa akan mengalami tekanan dari diri sendiri (internal) menjadikan siswa SMP kelas 9 Salman Alfarisi rentan mengalami kecemasan yang berlebihan dan akan mengganggu dalam proses belajar persiapan menghadapi ujian nasional. Oleh karena itu diperlukan pelatihan penatalaksanaan kecemasan pada siswa kelas 9 SMP Salman Alfarisi Kota Bandung.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1. Waktu dan Tempat

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam Satu (1) hari, yaitu Sabtu, 2 November 2019, dengan durasi waktu selama enam (6) jam kegiatan diawali dengan seremonial pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi teoritis, meliputi: (1) Definisi kecemasan, faktor penyebab; (2) Gejala-gejala kecemasan dan pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari; dan (3) Coping cemas. Peserta diajak untuk berlatih dengan menggunakan metode simulasi untuk meningkatkan keterampilan dalam menentukan skala prioritas dan menurunkan kecemasan dengan teknik relaksasi dan diakhiri dengan evaluasi serta seremonial penutupan.

2.2. Khalayak Sasaran

Sasaran dari program pelatihan penatalaksanaan kecemasan ini yaitu siswa kelas 9 SMP Salman Alfarisi Kota Bandung.

2.3. Metode Pengabdian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan variabel bebas berupa pelatihan manajemen kecemasan, variabel tergantung berupa kecemasan. Pada rancangan ini dilakukan pengukuran sebelum (*pre-test*) dan pengukuran sesudah (*post-test*) pemberian perlakuan pada satu kelompok penelitian. *Pre-test* dan *post-test* merupakan tes yang hasilnya bisa diperbandingkan. Berikut penjelasan desain eksperimen *one-group pretest-posttest design* dalam penelitian ini:

O1 → X[project]1 X[project]2 X[project]3 → O2

Keterangan :

O1 : Pengukuran *pre-test*

O2 : Pengukuran *post-test*

X1 : *Project 1*: Pengenalan cemas dan bagaimana mengenali sumber cemas yang muncul dalam kehidupannya

X2 : *Project 2*: Coping cemas



X3 : *Project 3*: Simulasi teknik manajemen cemas melalui *roleplay* dan teknik relaksasi subyek dalam penelitian ini adalah Siswa SMP Salman Al-Farisi dengan berusia 14-15 tahun. Teknik sampling yang dilakukan adalah Total sampling dengan jumlah 80 orang Siswa SMP sebagai subyek penelitian.

2.4. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari pelatihan kecemasan pada siswa SMP Salman Al-Farisi ini yaitu siswa dapat memahami definisi, faktor penyebab cemas, gejala dan pengaruh cemas dalam kehidupan sehari-hari, coping cemas, dan teknik-teknik mengatasi cemas melalui penentuan skala prioritas serta teknik relaksasi. Siswa mampu menggambarkan fungsi atau peranan tubuh yang mendapatkan stimulus ketika terjadi kecemasan pada siswa pada kertas flipchart sebagai *roleplay*. peserta berpartisipasi untuk bisa melakukan teknik relaksasi oleh fasilitator untuk mengontrol tubuhnya sendiri sesuai dengan instruksi, kemudian diberikan kata-kata positif serta keyakinan dan optimisme untuk menghadapi kecemasan.

2.5. Metode Evaluasi

Untuk menilai keberhasilan dari pelatihan kecemasan ini menggunakan soal *pre-test* dan *post-test* sebagai metode evaluasi dari pemaparan materi yang telah diberikan fasilitator.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Keberhasilan

Pengambilan data dilakukan pada saat pelatihan dilaksanakan, sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan untuk mengetahui efektivitas dari intervensi pelatihan. Jumlah subjek eksperimen dalam penelitian ini berjumlah 80 orang yang merupakan Siswa kelas 9 SMP Salman Al-Farisi Bandung. Penelitian ini menggunakan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Data hasil penelitian meliputi data *pre-test* dan *post-test* efektivitas pelatihan manajemen kecemasan. Data *pre-test* merupakan data awal yang diperoleh untuk mengukur sejauh mana peserta bisa mengenal, memahami dan mengerti serta mengelola manajemen kecemasan. Data *post-test* merupakan data akhir yang diperoleh setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan. Data yang diperoleh selanjutnya dikelompokkan dan dilakukan analisis dengan IBM SPSS versi 20, hasilnya sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil analisa deskriptif nilai *pre-test* dan *post-test*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre	2,71	80	1,127	,126
	Post	8,03	80	1,043	,117

Berdasarkan tabel 1 terdapat perbedaan nilai rata-rata yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, untuk nilai rata-rata dari *pre-test* adalah 2,71 sedangkan nilai rata-rata dari *post-test* adalah 8,03. Hal ini menunjukkan efektivitas dari pelatihan kecemasan pada para peserta yaitu siswa kelas 9 SMP Al-farisi Kota Bandung. Peserta mampu memahami definisi, faktor penyebab cemas, gejala dan pengaruh cemas dalam kehidupan sehari-hari, coping cemas, dan teknik-teknik mengatasi cemas melalui penentuan skala prioritas serta teknik relaksasi

3.2 Uji Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan kemampuan manajemen cemas antara sebelum dan sesudah pelatihan manajemen cemas. Penggunaan uji *paired sampled t-test* untuk menguji hipotesis yang diajukan bisa diterima atau ditolak. *Uji paired sampled t-test*

dilihat dengan membandingkan rata-rata skor dari *pre-test* dan *post-test* dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2 Hasil analisis pengujian hipotesis statistik

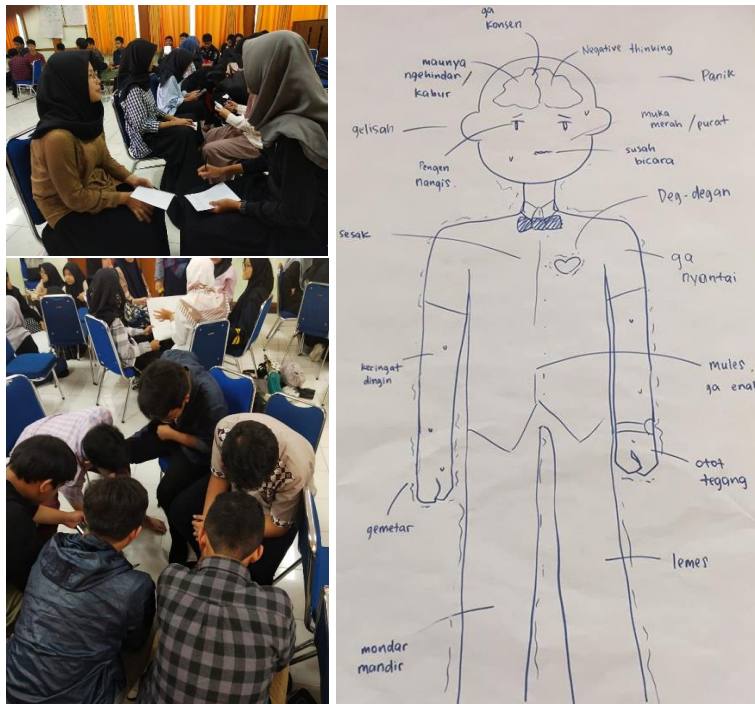
		Paired Samples Test					T	df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre - Post	-5,313	1,402	,157	-5,624	-5,001	-33,902	79	,000

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai signifikansi kurang dari 0.05 (sig. (2 tailed) < 0.05), maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean skor pada *pre-test* dan *post-test* manajemen cemas. sehingga hipotesis yaitu terdapat perbedaan kemampuan manajemen cemas antara sebelum dan sesudah pelatihan manajemen cemas dapat diterima.

3.3 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest peserta pelatihan manajemen cemas. Hal ini bisa menunjukkan bahwa pelatihan manajemen cemas ini sangat efektif bagi siswa kelas 9 SMP Salman Al-farisi Bandung. Semua peserta terlibat secara aktif dalam proses pelatihan dari awal sampai akhir. Konsep yang diberikan tidak hanya pemberian materi satu arah saja, tetapi ada keikutsertaan dan partisipasi peserta untuk lebih aktif selama pelatihan berlangsung. Peserta diberikan materi untuk bisa mengelola manajemen cemas dengan berbagai tahapan dan proses pembelajaran. Pengenalan mengenai gejala dan penyebab cemas, dapat digambarkan oleh peserta dalam kertas flipchart ketika melakukan *role play*, seolah-olah peserta sedang mengalami kecemasan (gambar 1), kemudian didiskusikan bersama teman kelompok hal-hal yang sering muncul baik secara fisiologis maupun psikologis.

Teknik relaksasi bertujuan untuk mengontrol diri sendiri secara teknik untuk bisa mengendalikan tubuh dan respon psiko-somatik akibat cemas. Peserta dilatih untuk bisa berkonsentrasi dan mampu mengendalikan tubuh dirinya sendiri (gambar 2) ketika menghadapi cemas atau berhadapan dengan stressor baik itu ketika menghadapi ujian sekolah maupun keadaan lain yang membuat peserta gugup, takut dan tidak bisa mengendalikan diri. Proses ini perlu diasah dan dilatih untuk lebih memudahkan dalam mengendalikan tubuh diri sendiri.



Gambar 1 Hasil diskusi *role play* kelompok tentang gejala kecemasan di kertas flip chart.



Gambar 2 Teknik relaksasi untuk manajemen cemas.



4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Pelatihan pentalaksanaan kecemasan ini efektif diterapkan kepada siswa remaja yang akan mengikuti ujian nasional untuk melanjutkan proses pendidikan ke jenjang berikutnya. Kecemasan dalam menghadapi ujian bisa menjadi stressor siswa dalam proses pembelajaran akademiknya. Keterampilan manajemen cemas sangat diperlukan untuk menjaga performa dan prestasi akademik siswa agar terhindar dari kecemasan berlebihan yang bisa menyebabkan gangguan mental. Peningkatkan nilai *pre-test* dan *post-test* siswa menunjukkan adanya pemahaman dan pengertian siswa mengenai gejala dan penyebab serta tata laksana cemas. Teknik relaksasi sangat dibutuhkan siswa untuk melatih mengendalikan diri ketika menghadapi kecemasan.

4.2. Saran

Program pelatihan selanjutnya bisa dilakukan tidak hanya kepada siswa saja, tetapi kepada guru dan seluruh civitas akademika SMP Salman Al-Farisi Kota Bandung. Sehingga penerapan manajemen kecemasan ini tidak hanya dilakukan kepada siswa kelas 9 tetapi seluruh siswa SMP Salman Al-Farisi yang secara reguler akan menghadapi ujian semester.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Program PPM-RKDU Dosen Unpad tahun anggaran 2019 dengan judul “Perekayasaan Perangkat Pemantau dan Pengendali Proses Dental Hypnosis”.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Anxiety and Depression Association of America (ADAA)*. [Internet]. 2019 [cited 13 December 2019] Available from <https://adaa.org/understanding-anxiety>.
- Muwada Bashir Awad Bashir et al. Predictors and correlates of examination anxiety and depression among high school students taking the Sudanese national board examination in Khartoum state, Sudan: a cross-sectional study. *Pan African Medical Journal*. 2019;33:69. <http://doi:10.11604/pamj.2019.33.69.17516>
- Rahmita, Tatiani, Shanti. Efektifitas Pelatihan Manajemen. *Jurnal Sains Psikologi*, Jilid 6, Nomor 2, November 2017, hlm 75-79
- Salvin, E Robert. (2009). *Education psychology, theory and practice ninth edition*. New Jersey: Upper Saddle. Saddle Rivers
- Solehah , Laila Fida Nabihah. Faktor- faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan - Vol. 25 Th. XVI April 2012*
- Walgito, B. (2002). *Psikologi umum*. Jogjakarta: Penerbit ANDI