

TINGKAT KECEMASAN SISWA YANG MEMPUNYAI ORANGTUA TUNGGAL DALAM MENGHADAPI UJIAN (*The Anxiety Level of Students who Have Single Parents in Dealing with Exam*)

Irene Cosmalinda Agatha

Praktisi Keperawatan

email: levitina.40@gmail.com

Abstract: *Anxiety is the narrowing of the field of perception but still may be directed to others. This study aimed to identify the anxiety levels of students who have single parents in the exam. Method: Descriptive research design. The population was 31 students who have single parents. The sample was 31 students. The Sampling technique was total sampling. The Instrument used Hars questionnaires. Result: The results showed that 87% students experiencing anxiety in susceptible adaptive anxiety which makes the child's motivation to achieve the goal. Based on the results, there were three things that stand out, namely the onset of anxiety disorders of sleep (not sleep soundly) 30%, impaired intelligence (poor memory, difficulty concentrating) 26%, and anxiety (a bad feeling before the exam) 17%. Discussion: It was expected that counseling can determine the level of anxiety felt by the class XII students who have single parents and allows students to uncover the feelings of the problem so that the learning process will increase.*

Keywords: *anxiety, single parents, exam*

Abstrak: Kecemasan adalah penyempitan bidang persepsi tapi masih dapat diarahkan kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa yang memiliki orang tua tunggal dalam ujian. Metode: Desain penelitian deskriptif. Populasi adalah 31 siswa yang memiliki orang tua tunggal. sampel adalah 31 siswa. Teknik Sampling adalah total sampling. Instrumen yang digunakan HARS kuesioner. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87% siswa mengalami kecemasan dalam kecemasan adaptif rentan yang membuat motivasi anak untuk mencapai tujuan. Berdasarkan hasil, ada tiga hal yang menonjol, yaitu timbulnya gangguan kecemasan tidur (tidur tidak nyenyak) 30%, gangguan kecerdasan (memori miskin, sulit berkonsentrasi) 26%, dan kecemasan (perasaan buruk sebelum ujian) 17%. Diskusi: Diharapkan bahwa konseling dapat menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa kelas XII yang memiliki orang tua tunggal dan memungkinkan siswa untuk mengungkapkan perasaan masalah sehingga proses pembelajaran akan meningkat.

Kata Kunci: kecemasan, orang tua tunggal, ujian

Kecemasan disebut sebagai suatu respons manusia terhadap suatu kejadian yang dianggapnya sebagai suatu hal yang membuatnya tidak merasakan nyaman, kekhawatiran yang tidak menentu sebagai peringatan pada diri sendiri untuk melindungi diri. Dalam kehidupan, manusia tidak dapat terhindar dari rasa kecemasan.

Keluarga merupakan lingkungan terdekat untuk membesarkan, mendewasakan dan di dalamnya

anak mendapatkan pendidikan yang pertama kali. Oleh karena itu keluarga memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak, keluarga yang baik akan berpengaruh positif bagi perkembangan anak, sedangkan keluarga yang jelek akan berpengaruh negatif. Oleh karena sejak kecil anak dibesarkan oleh keluarga dan untuk seterusnya, sebagian besar waktunya adalah di dalam keluarga maka sepantasnya kalau kemungkinan timbulnya *delinquency* itu

sebagian besar juga dari keluarga (Sudarsono, 2004:125).

Menurut Walgito (1982), dalam situasi keluarga yang demikian anak mudah mengalami frustrasi, mengalami konflik-konflik psikologis, sehingga keadaan ini juga dapat mudah mendorong anak menjadi delinkuen (Sudarsono, 2004:126). Penelitian yang dilakukan oleh Gerald Patterson dan rekan-rekannya dalam Santrock (1996) menunjukkan, bahwa pengawasan orangtua yang tidak memadai terhadap keberadaan remaja dan penerapan disiplin yang tidak efektif dan tidak sesuai merupakan faktor keluarga yang penting dalam menentukan munculnya kenakalan remaja. Perselisihan dalam keluarga atau stres yang dialami keluarga juga berhubungan dengan kenakalan (Sumiati, dkk., 2009:78-79).

Menurut Santrock (1993), masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu disebut juga sebagai masa panca roba yang penuh gejolak dan keadaan tak menentu. Hal ini terjadi karena di satu pihak, remaja dianggap sudah bukan anak-anak lagi, di lain pihak remaja dianggap belum dewasa, sehingga dapat menyebabkan remaja mengalami krisis identitas. (Sumiati, dkk., 2009:2). Ekowarni (1993) menyatakan, pada masa transisi ini, kemungkinan dapat menimbulkan masa krisis, yang ditandai dengan kecenderungan munculnya perilaku menyimpang. Pada kondisi tertentu perilaku menyimpang tersebut akan menjadi perilaku yang mengganggu (Sumiati dkk, 2009:53).

Pada dasarnya kenakalan remaja yang disebabkan karena *broken home* maupun *quasi broken home* dapat diatasi/ditanggulangi dengan cara-cara tertentu. Dalam *broken home* cara mengatasi agar anak tidak menjadi *delinquent* ialah orang tua yang bertanggung jawab memelihara anak-anaknya hendaknya mampu memberikan kasih sayang sepenuhnya sehingga anak tersebut merasa seolah-olah tidak pernah kehilangan ayah dan ibunya (Sudarsono, 2004:126-127). Keluarga yang tidak lengkap misalnya karena perceraian, kematian dan keluarga dengan ekonomi kurang, dapat mempengaruhi perkembangan jiwa remaja (Sumiati dkk, 2009:40). Keadaan keluarga yang tidak normal "*broken homosemu*", (*quasi broken home*) ialah, kedua orang tuanya masih utuh, tetapi karena masing-masing anggota keluarga (ayah dan ibu) mempunyai kesibukan masing-masing sehingga orang tua tidak sempat memberikan perhatiannya terhadap pendidikan anak-anaknya (Sudarsono, 2004:125-126).

Kondisi kehidupan keluarga yang damai, penuh kasih sayang serta penuh cita-cita akan mendorong anak untuk belajar lebih giat dan tekun, sebaliknya suasana dan keadaan keluarga yang tidak harmonis dan kurang memiliki perhatian terhadap prestasi akan membuat anak tidak terpacu dan memiliki motivasi belajar (Hidayat, 2009:119).

Dalam studi yang dilakukan oleh Kalter dan Rembar dalam tugas akhir yang ditulis oleh Wati (2010), dari 144 sampel anak dan remaja awal yang orangtuanya bercerai, 56% kemampuan berprestasinya rendah atau dibawah kemampuan yang pernah mereka capai dimasa sebelumnya, 44% melakukan agresi terhadap orangtua.

Pada hasil studi pendahuluan yang dilakukan di 8 kelas XII SMAK Diponegoro Blitar sejumlah 219 siswa, 31 siswa diantaranya mempunyai orangtua tunggal. Siswa yang mempunyai orangtua tunggal karena meninggal berjumlah 5 siswa, siswa yang mempunyai orangtua tunggal karena bercerai berjumlah 17 siswa, siswa yang orangtuanya berpisah tempat tinggal karena bekerja berjumlah 9 siswa. 27 dari 31 siswa tidak mempunyai minat untuk meningkatkan belajarnya dan 19 dari 31 siswa tidak membutuhkan orangtua untuk menceritakan masalahnya. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan siswa yang mempunyai orangtua tunggal dalam menghadapi ujian.

METODE DAN BAHAN

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif, yang akan mendeskripsikan Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mempunyai Orangtua Tunggal Dalam Menghadapi Ujian.

Populasi dalam penelitian ini adalah Sampel dalam penelitian adalah siswa kelas XII SMA Katolik Diponegoro Blitar tahun ajaran 2014/2015 yang mempunyai orang tua tunggal sebanyak 31 siswa dengan menggunakan teknik total sampling.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 12-13 Maret 2015 di kelas XI SMA Katolik Diponegoro Blitar. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner HARS. Kuesioner berisi data umum dan data khusus, data umum digunakan untuk menggali identitas responden, sedangkan data khusus berisi 14 kisi-kisi point kecemasan.

Data ditabulasi untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan data umum yang akan disajikan dalam bentuk diagram lingkaran, sedangkan data khusus akan disajikan dalam tabel.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden

Penelitian dilaksanakan di SMA Katolik Diponegoro Blitar yang terletak di Jl. Diponegoro no. 28 Blitar, telepon (0342) 801226.

Data umum terdiri dari umur responden, tinggal bersama, penyebab ketidak bersamaan, frekuensi orangtua mendengarkan, sulit konsentrasi belajar dan daya ingat buruk dan data khusus terdiri dari 14 item gejala kecemasan sesuai kuesioner HARS.

Hasil penelitian menunjukkan umur siswa sebanyak 61% berumur 17 tahun, orangtua serumah yang tinggal dengan siswa sebanyak 58% tinggal bersama ibu, penyebab orangtua berpisah sebanyak 55% disebabkan karena perceraian, frekuensi orangtua mendengarkan keluhan sebanyak 13% tidak pernah mendengarkan, frekuensi kesulitan konsentrasi belajar sebanyak 61% mengalami kesulitan dan keadaan daya ingat siswa sebanyak 52% daya ingat siswa buruk.

Tingkat kecemasan siswa SMA Katolik Diponegoro Blitar

Tabel 1. Tingkat kecemasan siswa kelas XII SMA Katolik Diponegoro Blitar yang mempunyai orang tua tunggal dalam menghadapi ujian

Kriteria Tingkat Kecemasan	Jumlah	%
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	2	6,5
Kecemasan sedang	27	87
Kecemasan berat	2	6,5
Total	31	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa kecemasan yang paling tinggi sebanyak 87% yaitu kecemasan sedang. Sedangkan untuk kecemasan berat sebanyak 6,5%.

Gejala kecemasan siswa SMA Katolik Diponegoro Blitar

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa gejala kecemasan yang paling tinggi dialami dari 31 responden mempunyai gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan cemas dan adanya gejala vegetatif/otonom.

Tabel 2. Gejala kecemasan siswa kelas XII SMA Katolik Diponegoro Blitar yang mempunyai orang tua tunggal dalam menghadapi ujian

Gejala kecemasan	Jumlah	%
Perasaan cemas	12	17%
Ketegangan	2	3%
Ketakutan	3	4%
Gangguan tidur	22	30%
Gangguan kecerdasan	19	26%
Perasaan depresi	1	2%
Gejala somatik	3	4%
Gejala sendorik	1	1%
Gejala kardiovaskuler	2	3%
Gejala pernapasan	1	1%
Gejala gastrointestinal	1	1%
Gejala urogenital	0	0%
Gejala vegetatif/otonom	6	8%
Perilaku saat ini	0	0%

Tabulasi silang kecemasan siswa berdasarkan penyebab orangtua berpisah

Tabel 3. Tabulasi silang kecemasan siswa berdasarkan penyebab orangtua berpisah

Penyebab berpisah	Kecemasan			
	Ringan	Sedang	Berat	jumlah
Bercerai	1 (3%)	15 (49%)	1 (3%)	17 (55%)
Meninggal	0 (0%)	5 (16%)	0 (0%)	5 (16%)
Bekerja	1 (3%)	7 (23%)	1 (3%)	9 (29%)
Jumlah	2 (6%)	27 (88%)	2 (6%)	31 (100%)

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa penyebab orang tua berpisah adalah bercerai pada responden kecemasan sedang sebanyak 49%.

Tabulasi silang kecemasan siswa berdasarkan kesulitan konsentrasi belajar

Tabel 4. Tabulasi silang kecemasan siswa berdasarkan kesulitan konsentrasi belajar

Kesulitan konsentrasi	Kecemasan			
	Ringan	Sedang	Berat	jumlah
Ya	0 (0%)	17 (55%)	2 (7%)	19 (62%)
Tidak	2 (6%)	10 (32%)	0 (0%)	12 (38%)
Jumlah	2 (6%)	27 (87%)	2 (7%)	31 (100%)

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi pada responden kecemasan sedang sebanyak 55%.

PEMBAHASAN

Penyebab orang tua tidak bersama berdasarkan data yang diperoleh didapatkan sebagian besar sebanyak 58% tinggal bersama salah satu orang

tuanya yaitu ibu dan 55% penyebab orang tua mereka tidak bersama adalah karena bercerai. Penyebab keluarga tidak harmonis dapat dibagi menjadi 3 hal yaitu karena orang tua mengalami perceraian, kematian maupun ditinggal bekerja. Karena ada perpecahan itu, anak mengalami permasalahan dalam psikologisnya. Menurut Willis (2005:105-106), sebuah keluarga dikatakan harmonis apabila struktur keluarga itu utuh dan interaksi diantara anggota keluarga berjalan dengan baik, artinya hubungan psikologis diantaranya memuaskan dirasakan oleh setiap anggota keluarga. Apabila struktur keluarga tidak utuh lagi, misalnya karena kematian salah satu orang tua atau perceraian, keadaan seperti itu disebut keluarga pecah atau *broken home*. Disamping itu keluarga "*broken home*" juga bisa terjadi jika ayah dan ibu terlalu sibuk mengurus kepentingannya di luar rumah sehingga jarang sekali berkumpul bersama anak-anak mereka.

Perasaan kesulitan berkonsentrasi belajar anak berdasarkan data yang diperoleh dari 31 responden sebanyak 61% mengatakan sulit berkonsentrasi belajar. Tidak semua anak mempunyai konsentrasi belajar yang baik dan menerima pelajaran dengan mudah. Menurut Ahmadi & Supriyono (2004:77), aktivitas belajar bagi setiap individu, tidak selamanya berlangsung secara wajar. Kadang-kadang lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang-kadang terasa amat sulit. Dalam hal semangat terkadang semangatnya tinggi, tetapi terkadang juga sulit untuk mengadakan konsentrasi. Setiap individu memang tidak ada yang sama. Perbedaan individual ini pulalah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar di kalangan anak didik. "Dalam keadaan di mana anak didik/siswa tidak dapat belajar sebagaimana mestinya, itulah yang disebut dengan "kesulitan belajar". Suasana keluarga yang sangat ramai/gaduh/suasana tegang tidak mungkin anak dapat belajar dengan baik. Anak akan selalu terganggu konsentrasinya sehingga sukar untuk belajar (Ahmadi dkk, 2004:87).

Selain itu, 6,5% mengalami kecemasan ringan. Tempat membentuk perkembangan anak selain keluarga yaitu sekolah. Selain mendapatkan pendidikan di keluarga, anak juga mendapatkan pendidikan dalam sekolah. Anak merasa bahwa kecemasan yang dirasakan merupakan ketegangan yang dialami sehari-hari atau merupakan hal yang biasa dan kecemasan ringan yang bersifat memotivasi anak untuk belajar menjadi lebih baik dan dapat memecahkan permasalahannya secara efektif. Sehingga

meskipun adanya ujian yang semakin dekat, anak merasa adanya semangat dalam diri untuk menjadi lebih giat dan masalah yang menimpa anak dapat dihadapi sebagai acuan untuk motivasinya. Selain itu 87% mengalami kecemasan sedang. Kebanyakan siswa kelas XII SMA Katolik Diponegoro Blitar mengalami kecemasan sedang dalam menghadapi ujian. Dapat disimpulkan bahwa anak belum dapat memfokuskan menghadapi ujian karena anak terfokus pada pikiran dan perhatiannya selama ini. Salah satunya adalah perpecahan dalam keluarga sehingga terjadi penyempitan lapangan persepsi anak meskipun masih dapat diarahkan oleh orang lain. Namun kecemasan yang dirasakan anak masih dalam rentang kecemasan adaptif, dimana anak masih dapat mengontrol dan dikontrol oleh arahan orang lain. Anak dapat menyesuaikan keadaannya walaupun mempunyai masalah dalam keluarganya. Kecemasan yang dirasakan anak merupakan kecemasan yang memacu dan membangkitkan rasa semangatnya untuk menggapai tujuannya. Dan sisanya sebanyak 6,5% mengalami kecemasan berat. Anak kesulitan dalam membagi perhatiannya antara ujian dan keadaan keluarga sehingga anak mengalami kesulitan berpikir tentang hal-hal lain. Perilaku anak perlu adanya banyaknya bimbingan dan arahan agar anak memfokuskan dalam menghadapi ujiannya.

Dari hasil penelitian yang sudah disusun, terdapat beberapa indikator kecemasan yang menonjol yaitu anak mengalami kesulitan pada gangguan tidur, gangguan kecerdasan dan perasaan cemas. Pada gangguan tidur, data yang diperoleh dibuktikan bahwa dari hasil penelitian anak merasakan kesulitan tidur sebanyak 30% seperti tidak pulas, sukar memulai tidur, terbangun malam hari dan mimpi buruk. Tidur membuat anak mudah berkonsentrasi belajar dan anak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Tetapi karena ada masalah dalam keluarga, anak menjadi kesulitan tidur dan terkadang banyak yang mengalami insomnia. Sehingga tidur cukup merupakan hal penting bagi anak yang saat ini akan melakukan ujian di sekolahnya. Pada gangguan tidur dalam Puri, dkk. (2008:269) dijelaskan bahwa jika tidur kurang dari 3 jam dalam 24 jam, manusia akan mudah marah dan cakupan perhatiannya berkurang. Kurang tidur dalam waktu lama menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh. Menonjolnya efek psikologis mengisyaratkan bahwa tidur secara spesifik memperbaiki fungsi otak. Sedangkan pada gangguan kecerdasan seperti daya ingat buruk, sulit berkonsentrasi didapatkan 26% mengalami gangguan

kecerdasan. Jadi gangguan kecerdasan anak dapat timbul karena adanya lingkungan dalam rumah yang tidak mendukung. Suasana keluarga yang sangat ramai/gaduh/suasana tegang tidak mungkin anak dapat belajar dengan baik. Anak akan selalu terganggu konsentrasinya sehingga sukar untuk belajar (Ahmadi dkk, 2004:87). Selain itu didapatkan anak mengalami adanya perasaan cemas seperti firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung sebesar 17%.

Setelah diketahui bahwa anak mengalami kecemasan sehingga mengalami gangguan tidur, gangguan kecerdasan dan gejala vegetatif, dalam hasil penelitian didapatkan juga anak masih dapat mengatasi kecemasannya dengan sangat baik terutama pada gejala sensori dan perilakunya. Digejala sensori didapatkan 1% mengatakan mengalami gejala sendiri. Gejala sensori atau saraf dapat berupa seperti anak merasa telinga berdengung, penglihatan kabur, muka merah, terasa lemas dan badan seraya ditusuk-tusuk. Persepsi sensori yang salah tanpa adanya rangsang eksternal yang nyata dapat disebut dengan halusinasi. Halusinasi bisa terjadi pada indera pendengaran, penglihatan, penciuman, pengecapan atau somatik (Puri dkk, 2008:77). Sedangkan pada perilaku didapatkan 0% tidak ada masalah pada perilakunya. Anak mungkin memang berada di dalam keluarga yang tidak harmonis khususnya orang tuanya. Tetapi masih ada dari saudara maupun kakek/nenek yang dapat mendidik anak dengan baik sehingga anak dapat mengontrol perilaku dan tidak terlalu terbebani dengan masalah keluarganya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, diperoleh hasil penelitian yaitu kebanyakan siswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 87%, sedangkan kecemasan ringan 6,5% dan kecemasan berat 6,5%. Kecemasan sedang yang dialami anak merupakan kecemasan rentan adaptif, dimana anak masih dapat diarahkan dan dibimbing dari orang lain. Kecemasan sendiri penting untuk anak dimana kecemasan berguna untuk memotivasi dan membangkitkan semangat anak untuk menggapai tujuannya. Jika kecemasan anak tidak diarahkan maka bias jadi kecemasan anak semakin menjadi ke rentan maladaptif dimana anak tidak dapat mengontrol perhatiannya dan tidak dapat

melakukan apapun meskipun diperintah. Pada kecemasan yang dialami siswa, dalam skala HARS terdapat 3 hal yang menonjol yang memicu terjadinya kecemasan disebabkan gangguan tidur (tidak tidur pulas, sukar memulai tidur) sebanyak 30%, gangguan kecerdasan (daya ingat buruk, sulit konsentrasi) sebanyak 26% dan perasaan cemas (firasat buruk sebelum ujian, takut akan pikiran sendiri) sebanyak 17%. Sedangkan ada beberapa gejala yang tidak dialami siswa yaitu gejala urogenital 0% dan perilaku 0%.

Saran

Bagi institusi pendidikan, diharapkan dengan hasil penelitian ini institusi pendidikan khususnya Bimbingan Konseling dapat mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian khususnya mempunyai orang tua tunggal dalam keretakan dalam keluarga sehingga memudahkan siswa mengungkapkan perasaan masalahnya sehingga proses belajarnya dapat terlaksanakan dengan baik. Dan untuk para pendidik informasi di Sekolah perlu memahami tentang pemicu munculnya dan penyebab kecemasan pada siswa khususnya yang mempunyai orang tua tunggal dengan memberikan bimbingan dan solusi yang tepat seperti cara mengelola tidur, cara efektif mengatur konsentrasi belajar siswa.

Bagi siswa, diharapkan siswa kelas XII dapat menghilangkan atau menurunkan kecemasannya dari berat, sedang, ringan menjadi tidak ada kecemasan dengan selalu terbuka dan tidak terlalu membawa permasalahan dalam keluarga sehingga tidak mengganggu proses belajarnya dalam menghadapi ujian.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk peneliti selanjutnya lebih memilih alat ukur yang tepat khususnya alat ukur kecemasan. Sesuaikan dengan subjek atau responden penelitian dengan alat ukur yang digunakan agar lebih sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Misalnya dengan anak remaja dan orang sakit mempunyai alat ukur kecemasan yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, H.B & Supriyono, W. 2004. *psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Puri. B.K., Laking, P.J., & Treasaden, I.H. 2008. *Buku Ajar Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Sudarsono. 2004. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Sumiati., Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. 2009. *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.
- Wati, T.W.L. 2010. *Dampak Psikologis Perceraian Orang Tua Pada Remaja Awal*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Willis, S.S. 2005. *Remaja & Masalahnya*. Bandung: PT CV Alfabet.