

spesifik misalnya, takut mati, takut menjadi gila dan macam-macam ketakutan yang tidak bisa dikategorikan dalam fobia. Simptom-simptomnya yang khas:

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hatinya, hampir setiap kejadian menyebabkan timbulnya rasa takut dan cemas. Takut sama dengan gentar, tidak berani terhadap suatu obyek konkrit, misalnya: takut harimau, perampok, dll. Sedangkan cemas (gentar, ragu-ragu) adalah bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas. Misalnya cemas memikirkan hari esok, cemas karena pekerjaan kantornya yang belum terselesaikan.
- b. Emosinya kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *excited* (heboh, gempar) yang memuncak, akan tetapi juga sering dihindangi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi dan ilusi.
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan terasa sangat lelah, sesak nafas, banyak keringat, gemeteran dan sering menderita diare.
- e. Selalu dipenuhi ketegangan-ketegangan emosional dan bayangan kesulitan imajiner (hanya ada dalam khayalan) walaupun tak ada perangsang khusus. Ketegangan dan ketakutan kecemasan yang kronis menyebabkan tekanan jantung yang sangat cepat, *tachycardia*

4. Kehilangan motivasi dan minat
5. Perasaan-perasaan yang tidak nyata
6. Sangat sensitive terhadap suara: merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja
7. Berpikiran kosong, tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa
8. Kikuk, canggung, koordinasi buruk. Tidak bisa membuat keputusan: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil
9. Gelisah, resah, tidak bisa diam
10. Kehilangan kepercayaan diri
11. Kecendrungan untuk melakukan sesuatu berulang-ulang
12. Keraguan dan ketakutan yang mengganggu
13. Terus-menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan gejala kecemasan dibagi menjadi 2 yaitu gejala somatik dan psikologis.

3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Pertama, hereditas atau bawaan. Penyebab ini termasuk faktor internal turut memberikan kontribusi tertentu yang memicu datangnya suatu kecemasan. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak terlepas dengan pengaruh lingkungan sekitar. Disaat stimulus kecemasan berjalan lambat, maka respon individu terhadapnya sangat cepat. Sebaliknya, disaat stimulusnya berjalan cepat maka umumnya respon individu terhadapnya sangat lambat.

Namun faktor hereditas ini masih bersifat umum. Terapis tidak bisa mendayagunakan apapun darinya, karena umumnya seseorang yang meminta konseling darinya menginginkan suatu bantuan agar ia mampu mengatasi problem darinya apapun bentuknya.

Kedua, lingkungan. Lingkungan adalah suatu jaringan yang berkaitan dengan faktor eksternal dan kondisi yang melingkupinya untuk kemudian membentuk kepribadian individu dan membentuk caranya merespon berbagai kondisi yang berbeda, mencakup di dalamnya hal-hal berikut:

- a. Kondisi pertumbuhan fisik dan pola pikir
- b. Problematika keluarga dan sosial masyarakat, seperti tersebarinya penyakit, kebodohan dan juga kemiskinan
- c. Problematika perkembangan, yakni peralihan perkembangan dari satu masa ke masa lainnya seperti peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, peralihan masa dewasa ke masa tua
- d. Krisis, traumatis, dan benturan yang dihadapi oleh individu dalam kehidupannya yang mengancam ambisi dan menghalangi cita-citanya
- e. Perasaan bersalah dan takut akan suatu hukuman yang merupakan hasil dari perilaku yang memang pantas mendapatkan hukuman
- f. Pertentangan antara motif kebutuhan dan kecenderungan, dan individu tidak bisa menggabungkan antara keduanya ataupun mengunggulkan satu dari keduanya

- 1) Kecemasan yang umum. Pada kecemasan ini, orang merasa cemas yang kurang jelas, tidak tentu, dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa serta mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
- 2) Kecemasan dalam bentuk takut akan benda-benda atau hal-hal tertentu, contoh: takut melihat darah, serangga, binatang-binatang kecil, tempat yang tinggi, dan orang ramai.
- 3) Kecemasan dalam bentuk ancaman, yaitu: kecemasan yang menyertai gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa. Orang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga ia merasa terancam oleh sesuatu itu. Kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan pada macam kecemasan ini, karena dalam hal ini mata pelajaran Kimia dianggap sebagai ancaman. Siswa merasa cemas karena mereka menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia, sehingga mereka merasa terancam oleh mata pelajaran Kimia.
- 4) Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

Kecemasan digambarkan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. *State anxiety* beragam dalam hal

yang dialami seorang siswa dalam menghadapi mata pelajaran Kimia dapat digolongkan ke dalam *state anxiety*, karena reaksi emosi tersebut hanya bersifat sementara dan timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Ancaman yang dimaksud di sini yaitu dalam menghadapi mata pelajaran Kimia.

5. Tingkat Kecemasan

Kecemasan mempunyai unsure yang baik dan juga unsure yang merugikan bergantung pada tingkat kecemasan, namanya kecemasan bertahan, dan bagaimana orang yang bersangkutan menangani kecemasan tersebut. Kecemasan mempunyai tingkatan yaitu ringan sedang berat.

- a. Kecemasan ringan. Kecemasan ringan adalah suatu sensasi atau perasaan bahwa ada sesuatu yang tidak beres dan memerlukan perhatian khusus. Gejala-gejala yang muncul persepsi dan perhatian meningkat, waspada, ingin tahu, mengulang pertanyaan, kecenderungan untuk tidur.
- b. Kecemasan sedang. Kecemasan sedang adalah suatu perasaan yang mengganggu karena ada sesuatu yang pasti salah dan orangnya gugup dan tidak dapat tenang. Gejala yang muncul diantaranya sulit berkonsentrasi , peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung, tremor, dan gemetar.
- c. Kecemasan berat atau panik. Pada tahap panik, kemampuan untuk berpikir sangat kurang dan individu memakai mekanisme pertahanan tanpa disadarinya. Gejala yang muncul diantaranya

yang bersifat negatif dapat memberi pengaruh konsep diri remaja menjadi negatif pula, misalnya mereka menjadi memiliki citra diri seperti anggapan orang-orang dewasa terhadap mereka. Hal ini dimungkinkan menimbulkan kecemasan dalam diri remaja.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya remaja memiliki potensi untuk mengalami kecemasan hal ini terlihat dari beberapa ciri khas pada masa remaja, antara lain: *pertama*, masa remaja sebagai periode peralihan. Pada masa ini, pengalaman masa lalu remaja mempengaruhi apa yang terjadi saat ini dan yang akan datang. Selain itu, makin sukarnya untuk mempelajari tanggung jawab dalam masa dewasa. *Kedua*, masa remaja sebagai masa perubahan. Pada masa ini timbul lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan. Selain itu sikap yang ambivalen yaitu keinginan untuk mendapatkan kebebasan dan adanya ketakutan untuk bertanggung jawab akan akibatnya serta meragkan kemampuan mereka untuk mengatasi tanggung jawab tersebut. *Ketiga*, masa remaja sebagai usia bermasalah. Pada masa ini mereka merasa mandiri, ingin menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan orang lain. Padahal sebagian besar dari mereka tidak memiliki pengalaman dalam mengatasi masalah karena sepanjang masa kanak-kanak orang lain yaitu orang tua dan guru-gurulah yang selalu terlibat dalam mengatasi masalah mereka.

disebutkan berbagai dinamika kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia pada siswa SMA.

Pertama, masa remaja sebagai periode peralihan. Pada masa ini, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Demikian halnya jika seseorang mempelajari mata pelajaran Kimia. Jika konsep dasar yang diletakkan kurang kuat atau anak mendapatkan kesan buruk pada pengenalan pertamanya dengan Kimia, maka tahap berikutnya akan menjadi masa-masa sulit dan penuh perjuangan. Hal tersebut dapat dicontohkan pada pengalaman seorang anak saat duduk di bangku SMA pada bulan-bulan pertama sewaktu pelajaran Kimia. Anak itu pernah dipermalukan di depan kelas oleh gurunya karena tidak bisa mengerjakan soal Kimia di papan tulis. Dia dihukum di depan teman-teman sekelasnya dan gurunya mengatakan agar teman-temannya jangan meniru kebodohan temannya tersebut, kemudian dia diminta berdiri dengan satu kaki sambil kedua tangannya memegang telinga secara bersilangan.

Sejak peristiwa itu, Kimia menjadi sesuatu yang menakutkan bagi anak tersebut. Hari-hari berikutnya menjadi hari-hari yang penuh tekanan mental. Setiap mata pelajaran Kimia dimulai, doanya hanya satu yaitu agar pelajaran tersebut cepat selesai dan gurunya cepat keluar dari kelas. Trauma itu menutup dirinya untuk mempelajari Kimia. Hal ini akan menimbulkan kecemasan dalam diri anak tersebut dalam menghadapi mata pelajaran Kimia. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengalaman buruk dengan Kimia di masa lalu akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran Kimia pada

saat siswa berada pada tingkat SMA. Hal ini dikarenakan siswa SMA termasuk dalam kategori remaja awal, di mana pada masa ini terdapat ciri yang khas yaitu sebagai masa peralihan, di mana apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Kedua, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Pada masa ini ada stereotip populer yang diberikan orang dewasa kepada remaja, di mana remaja dianggap memiliki konsep diri yang negatif. Penerimaan remaja akan stereotip populer ini membuat remaja merasa bahwa dirinya juga memiliki konsep diri yang negatif. Mereka merasa bahwa Kimia merupakan pelajaran yang sukar, untuk mempelajarinya diperlukan kemauan, kemampuan, dan kecerdasan tertentu. Adanya konsep diri negatif pada remaja dan anggapan negatif pada Kimia tersebut akan menimbulkan ketakutan terhadap Kimia. Kimia dianggap sebagai mata pelajaran yang menakutkan. Hal inilah yang menimbulkan adanya julukan “momok” terhadap Kimia. Menurut Buchory, Kimia sampai sekarang masih dianggap momok alias menakutkan.

Ketiga, pada perkembangan sosial emosional, remaja dapat memenuhi kebutuhan pribadi mereka melalui kelompok remaja. Kelompok remaja akan memberikan penghargaan kepada mereka, memberikan informasi kepada mereka, menaikkan harga diri mereka dan memberikan identitas kepada mereka. Ada beberapa cara mengajar yang dapat menimbulkan kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi mata pelajaran Kimia. Sebagai contoh: pertama, siswa dianggap sebagai penerima pasif informasi dan guru dianggap

manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif. Watson menyatakan bahwa kaum behavioristik mencoret dari kamus istilah mereka semua peristilahan yang bersifat subjektif seperti sensasi, persepsi, hasrat, termasuk berpikir dan emosi sejauh kedua pengertian tersebut dirumuskan secara subjektif.

Tokoh aliran behavioristik sangat banyak, di antaranya Edward Thorndike, Clark Hull, Jhon Dolard, Bandura, Kadzin, Pavlov, Neal Miller, dan BF. Skinner. Hanya saja, sampai saat ini banyak karya skinner yang masih digunakan untuk membantu konseling melalui proses terapi konseling.

2. Pandangan Tentang Manusia

Skinner menyatakan penolakannya terhadap otonomi yang dimiliki manusia, yang menyatakan bahwa perilaku manusia pada dasarnya sangat bergantung pada faktor-faktor internal seperti ketidaksadaran, sifat dan lain-lain. Skinner meyakini bahwa perilaku yang dimiliki manusia adalah sebagai hasil dari pengondisian lingkungan dimana manusia berada.

Pendekatan behavioristik melakukan segala sesuatunya dengan rapi, sistematis dan terstruktur. Hal ini berpengaruh terhadap layanan konseling yang dilakukan. Cara-cara ini mengarahkan pada suatu bentuk layanan yang langsung (*direct*) dan bersifat *top down*.

Aliran behavioristik selalu mencoba untuk mengubah tingkah laku manusia secara langsung. Hal ini ditunjukkan dengan cara-cara yang digunakan. Pada dasarnya aliran ini beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru kepada manusia, maka kesulitan yang dihadapi

akan dapat dihilangkan (*extinction*). Dengan demikian, modifikasi perilaku yang menyimpang atau yang tidak diinginkan dapat dihilangkan secara permanen dengan cara mengajarkan perilaku baru yang diinginkan.

3. Manusia Sehat/ Menyimpang

Dalam aliran behavioristik, tidak ada batasan yang jelas mengenai pribadi yang sehat atau tidak sehat. Hal ini disebabkan para tokoh aliran ini mengakui bahwa perilaku maladaptif adalah seperti perilaku adaptif.

Maladjustment yaitu perilaku yang menyimpang dari norma sosial, keberadaannya dapat dipengaruhi oleh waktu, budaya, kelas sosial, dan situasi tertentu. Pernyataan ini menunjukkan bahwa suatu perilaku *maladjustment* di suatu daerah bisa jadi sebagai hal yang dapat diterima di daerah lain. Hal yang dapat membedakannya adalah kemampuan orang untuk dapat melakukan penyesuaian diri dan mendapatkan pengakuan di mana dia berada. Jadi, jika seseorang tidak dapat melakukan penyesuaian diri, maka dia mengalami permasalahan pribadi.

Sebagai contoh, orang Batak terkenal dengan kepribadian yang selalu bicara blakblakan akan diterima di lingkungan Batak, dan dia akan dinyatakan sebagai orang yang sehat. Sebaliknya individu yang cenderung santun, bicara seperti orang Jawa Tengah mungkin dianggap tidak sehat oleh orang Batak. Karena dianggap terlalu lambat. Walaupun di daerah Jawa Tengah individu tersebut adalah orang sehat. Begitu pula sebaliknya, orang Batak mungkin dianggap tidak sehat karena dianggap tidak santun, *saru* dan *grusa grusu*. Jika individu tersebut (baik Batak atau Jawa

Tengah) tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka menurut teori behavioristik mereka akan dianggap sakit.

Permasalahan pribadi yang muncul dalam diri individu biasanya muncul karena tidak dapat menyesuaikan diri atau menghindari stimuli yang kuat. Bagi Skinner kebanyakan permasalahan emosional adalah sebagai reaksi terhadap keadaan *control* yang berlebihan dari lingkungan. Sebagai contoh, ketakutan yang dimiliki seseorang adalah sebagai akibat dari pengawasan atau ancaman hukuman di mana individu itu berada.

4. Tujuan Konseling

Tujuan konseling dalam terapi behavioristik adalah merubah atau menghapus perilaku dengan cara belajar perilaku baru yang lebih dikehendaki. Hubungan antara konselor dan konseli lebih sebagai hubungan antara guru dan murid. Hal ini dikarenakan konselor lebih berperan aktif dalam usaha merubah perilaku konseli. Konseli lebih banyak mengajarkan tingkah laku baru konseli sesuai dengan hukum belajar (*law of learning*).

Peran konselor dalam proses konseling dapat dipandang sebagai teknisi dan guru. Seorang terapis behavioristik bertindak untuk mengkoordinasikan program-program yang didesain untuk mengubah perilaku yang tidak diinginkan dengan menggunakan prinsip-prinsip atau *classical conditioning*. Bahkan jika memungkinkan, konselor akan melakukan kegiatannya dengan membuat kontrak yang harus disepakati oleh konseli.

diri (relaksasi) dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha untuk menanggulangi ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. Teknik ini digunakan apabila konseli merasa takut dengan hal tertentu seperti takut menghadapi ujian, takut menghadapi operasi, dan takut naik pesawat terbang. Selain itu, strategi desensitisasi sistematis dapat diberikan kepada individu yang mengalami fobia seperti akrofobia, agrofobia, dan klakustrofobia.

Tahapan yang harus dilakukan oleh konseli dalam menjalankan teknik ini antara lain:

- 1) Konselor menjelaskan kepada konseli bahwa proses perubahan tingkah laku tidak akan berhasil jika konseli tidak mempunyai keyakinan bahwa masalahnya itu merupakan hasil belajar, maka dapat pula dihilangkan melalui proses belajar.
- 2) Konseli diajak untuk tenang. Untuk menenangkan konseli ini bisa diajarkan oleh konselor (relaksasi) atau atas inisiatif konseli sendiri.
- 3) Konselor bersama konseli mulai menyusun suatu daftar kejadian yang berhubungan dengan masalah (ketakutan) konseli. Kejadian-kejadian yang mungkin tidak berurutan itu kemudian diurutkan dari yang tidak menakutkan sampai yang paling menakutkan.
- 4) Konselor meminta konseli untuk menggepalkan tangan jika dia merasa tidak enak pada saat konselor menyatakan urutan

peristiwa. Apabila konseli bisa mengatasi rasa tidak enaknyanya tersebut, maka konseli diminta untuk mengangkat telapak tangannya. Perlu diingat bahwa konseli perlu dijaga suasana santainya. Pada saat konseli merasa tidak enak perasaannya, konselor sebisa mungkin mengalihkan pembicaraan ke hal-hal lain yang sifatnya tidak menakutkan diri konseli.

Strategi disensitisasi sistematis dapat pula diberikan kepada konseli yang memiliki kecemasan tinggi. Pada terapi ini, hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konselor antara lain:

- 1) Konseli diminta untuk rileks.
- 2) Konseli diminta untuk membayangkan tingkatan kecemasan yang paling rendah.
- 3) Jika tingkatan kecemasan terendah konseli tidak mempengaruhi perilakunya, maka konseli diminta untuk membayangkan tingkat kecemasan berikutnya.
- 4) Konseli diminta untuk mengangkat tangan atau mengangkat jari jika dia merasakan kecemasan untuk masing-masing tingkatan.
- 5) Jika konseli mengalami peningkatan kecemasan, maka konselor akan mengajak konseli untuk kembali ke tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Perlakuan ini dilakukan sampai konseli bisa beradaptasi dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

- 2) Demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli dan minta konseli untuk mengikuti. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan.
- 3) Minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan diamatinya. Permainan peran ini dapat dilaksanakan secara *overtly* (dilakukan/dipraktikkan) atau *covertly* (hanya dalam benak konseli);
- 4) Berikan *feedback* terhadap setiap perilaku yang dimunculkan oleh konseli, dan berikan intruksi baru atau demonstrasikan keterampilan-keterampilan baru yang dibutuhkan konseli.
- 5) Berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.

Sebagai contoh, konseli konseli setiap harinya dimarahi oleh ibu indekos. Konseli tidak bisa menyatakan dengan tegas bahwa apa yang dilakukannya adalah benar. Langkah teknik ini sebagai berikut:

- 1) Konseli diminta untuk untuk berperan menjadi ibu indekos. Dia menjelaskan kepada konselor bagaimana ibu indekos marah pada dirinya. Pada saat yang sama konselor berusaha untuk memahami cara berpikir dan cara konseli dalam menghadapi ibu indekos.

