

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.¹ Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanya dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu.² Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia dan disebut patologis apabila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketentraman individu dan aktifitas. Kapasitas untuk menjadi cemas merupakan media untuk bertahan hidup, akan tetapi tingkat kecemasan yang berlangsung terlalu berat akan sangat tidak sejalan dengan kehidupan. Kecemasan sangat mengganggu homeostasis dan fungsi individu, karena itu perlu segera dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian.³ Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar.⁴

Diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas.⁵ Gangguan depresi merupakan kelainan psikiatrik yang paling sering dijumpai. Kira-kira 20% dari semua wanita dan 10% dari semua pria akan mengalami masa depresi berat semasa hidupnya.⁶ Bahkan Stula, pakar riset klinik untuk unit neuropsikiatri *Roche International Clinical Research Centre*, Strasbourg mengemukakan bahwa gangguan depresi merupakan gangguan yang paling banyak dari gangguan mental dan prevalensi sepanjang hidupnya sekitar 15%. Boleh dikatakan bahwa setiap orang pada masa hidupnya pernah menderita depresi sampai pada tingkat tertentu.⁷

Penelitian sebelumnya menyimpulkan tingkat prevalensi seumur hidup untuk gangguan *generalized anxiety disorder* (4,1-6,6%), *Obsessive Compulsive Disorder*

(OCD) (2,3-2,6%), Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) (1-9,3%), dan social phobia (2,6-1,3%), Rasio perempuan dibandingkan laki-laki untuk gangguan kecemasan seumur hidup adalah 3 : 2 (menurut Yates W.R, 2007). Meski belum didapat hasil yang pasti, di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan diperkirakan berkisar antara 9%-12% populasi umum

Timbulnya sensasi kecemasan hampir dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai dengan adanya rasa ketakutan yang difus, tidak menyenangkan dan samar-samar, seringkali disertai dengan gejala otonomik seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekakuan pada dada dan gangguan pada lambung yang ringan.¹¹ Kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa orang kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan kecemasan adalah panic disorder (2,3-2,7%). Ini biasanya terjadi saat penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang ia rasakan dan mulai menghindari tempat-tempat dan situasi-situasi yang dirasa akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir, gelisah, takut, waswas, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Bila kecemasan terjadi hebat sekali sehingga menyebabkan panik, maka dapat menjadi berbahaya dengan sikap yang agresif dan mengancam.³

Pemerintah di sektor pendidikan secara rutin menyelenggarakan suatu program Ujian Nasional (UN) bagi tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok ilmu pengetahuan dan teknologi (PERMENDIKNAS RI no.34 Pasal 2 Tahun 2007). Siswa akan dinyatakan berhasil apabila memenuhi syarat kelulusan dengan nilai yang diatas angka minimal dan dinyatakan gagal apabila tidak memenuhi syarat kelulusan. Dengan adanya program UN ini seringkali memicu kecemasan pada para siswa dan siswi yang akan menghadapinya. Terlebih pada beberapa sekolah yang sejak awal telah memiliki metode pembelajaran yang memiliki porsi yang lebih dibandingkan sekolah sederajat pada umumnya, baik dalam kurikulum, penggunaan bahasa asing pada saat

pembelajaran, maupun konsep kelas akselerasi yang diterapkan oleh beberapa sekolah. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. Dimana pada usia tersebut akan sangat mengkhawatirkan. Kekhawatiran ini akan timbul dan meningkat apabila tidak disertai dengan pemahaman dan persiapan yang memadai, sehingga peran orang tua terlebih guru sangat diperlukan dalam hal ini.

Menurut data dari Direktorat Pendidikan Luar Biasa pada bulan November 2005, disebutkan ada 135 sekolah dari tingkat pendidikan dasar hingga sekolah menengah atas di seluruh Indonesia yang mengadakan program akselerasi, dan 58 di antaranya adalah sekolah menengah atas. Akan tetapi, tidak semua sekolah bisa menerapkan program kelas akselerasi ini. Pasalnya, persiapan kelas ini harus ditangani dengan seksama dan memerlukan tenaga pendidik, sarana, serta prasarana yang bermutu serta memadai (Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa, 2006). Siswa akselerasi mungkin akan merasa frustrasi dengan adanya tekanan dan tuntutan yang selalu timbul dari banyak aspek. Pada akhirnya mereka akan merasa sangat lelah sekali sehingga menurunkan tingkat apresiasinya dan bisa menjadi siswa underachiever atau drop out.

Beberapa aspek yang paling memberikan kontribusi dalam meningkatnya kejadian kecemasan dan depresi pada siswa akselerasi pada khususnya adalah tuntutan orang tua yang tinggi, tuntutan pihak sekolah yang disertai model pembelajaran yang berbeda secara signifikan dengan model pembelajaran pada siswa kelas reguler, dan tuntutan dari Direktorat Pendidikan yang selalu memberikan batasan angka kelulusan yang cukup tinggi tanpa mengamati lebih lanjut baik infrastruktur dan tenaga yang memadai dalam mencapai hal tersebut. Hal ini jelas akan sangat memperparah angka kejadian kecemasan dan depresi yang dialami oleh siswa kelas akselerasi pada umumnya.

Siswa SMP rentan terhadap kecemasan dan depresi. Data yang ada menyebutkan siswa SMP mengalami gangguan kecemasan dan depresi akibat tekanan baik dari lingkungan sekolah, keluarga ataupun teman sebaya. Perubahan

lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan dan depresi pada siswa. Kecerdasan bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan sukses atau tidaknya seseorang dalam belajar, tapi ketenangan jiwa juga mempunyai pengaruh atas kemampuan untuk menggunakan kecerdasan tersebut.⁸

Kecemasan mempengaruhi hasil belajar siswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.⁹ Sedangkan, depresi dapat menyebabkan manifestasi psikomotor berupa keadaan gairah, semangat, aktivitas serta produktivitas kerja yang bertendensi menurun, konsentrasi dan daya pikir melambat. Manifestasi psikomotor tersebut bisa membawa pengaruh pada prestasi belajar jika penderita adalah siswa yang sedang aktif dalam proses belajar mengajar.⁷ Siswa kelas akselerasi yang memang dipersiapkan oleh sekolah terkait agar mendapat basic ilmu yang sama dengan kelas regular akan tetapi diharapkan memiliki kecepatan lebih dalam menyelesaikan proses pembelajaran akan menimbulkan tekanan yang berasal dari tuntutan yang besar berasal dari sekolah terkait, hal ini jelas berbeda dengan siswa kelas regular yang mengikuti proses belajar sama seperti siswa kebanyakan sehingga tuntutan yang dirasa pun didapat tidak terlalu besar.

Menelaah dari hal di atas, maka dapat dimengerti bahwa siswa kelas akselerasi dimungkinkan mempunyai derajat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa regular dikarenakan tuntutan yang lebih berat di lingkungan sekolah dan proses belajar. Untuk itu peneliti ingin mengetahui adakah perbedaan tingkat kecemasan dan depresi antara siswa kelas akselerasi dan kelas regular di SMP negeri 2 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Adakah perbedaan tingkat kecemasan dan depresi yang bermakna antara siswa kelas akselerasi dengan kelas reguler?

C. Tujuan Penelitian

C.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya tingkat kecemasan dan depresi antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler serta untuk menentukan perbedaan tingkat kecemasan dan depresi antara siswa kelas akselerasi dan kelas reguler.

C.2. Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini secara khusus adalah :

1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan yang timbul antara kelas akselerasi dan kelas reguler.
2. Mendeskripsikan tingkat depresi yang timbul antara kelas akselerasi dan kelas reguler.
3. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler.
4. Menganalisa perbedaan tingkat depresi antara siswa kelas akselerasi dan siswa kelas reguler.

D. Manfaat Penelitian

D.1. Manfaat Teoritis

Untuk memperluas wacana ilmu pengetahuan khususnya Ilmu Kedokteran Jiwa , Ilmu Kesehatan Anak dan untuk memberikan data ilmiah tentang perbedaan tingkat kecemasan dan depresi antara 2 kelompok siswa dalam lingkungan belajar yang berbeda.

D.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Pembimbing Akademik (PA), psikiater, psikolog, kepala sekolah, guru BK dan berbagai pihak

yang terkait guna membantu kelancaran proses belajar mengajar siswa dalam menyelesaikan studi.

