

HUBUNGAN PRESTASI REMAJA SMA YANG DIKONSULKAN KE BIMBINGAN DAN KONSELING DENGAN KEJADIAN KECEMASAN

Natalia Carolina Harwanto¹, Alifiati Fitrikasari², Widodo Sarjana AS²

¹Mahasiswa Program Pendidikan S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

² Staf Pengajar Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang -Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Tuntutan akademis yang berat merupakan stresor pada remaja. Prestasi yang buruk merupakan petunjuk adanya tuntutan akademis yang berat atau kurangnya kemampuan untuk beradaptasi. Remaja yang mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan sekolah akan dikonsulkan ke bimbingan dan konseling, termasuk di dalamnya remaja dengan prestasi yang buruk. Adanya stresor yang tidak dapat ditagani dengan baik akan menimbulkan gangguan pada diri remaja tersebut. Salah satu manifestasinya adalah kecemasan pada diri remaja tersebut. Kecemasan yang dialami akan semakin menurunkan produktifitas kerja dan memperburuk hubungan interpersonal, sehingga akan mempengaruhi perkembangannya menuju kedewasaan.

Tujuan: Mengetahui adakah hubungan antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan desain cross sectional. Sebanyak 69 siswa-siswi SMA Tri Tunggal yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling. Responden tersebut kemudian diberi informed consent, mengisi data demografi dan kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)*, serta data prestasi berupa laporan hasil belajar responden. Analisis hubungan dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *Chi-square*.

Hasil: Responden memiliki faktor demografi yang bervariasi. Sebanyak 24,6% mengalami kecemasan dan 74,6% tidak cemas. Sebanyak 50,7% tidak lolos ketentuan, tidak berbeda jauh dengan yang lolos ketentuan (49,3%). Terbukti adanya hubungan yang bermakna ($p < 0,05$) antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan dengan nilai signifikansi 0,003.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan. Prestasi yang buruk dan adanya beragam stresor yang dialami para remaja menjadi bukti bahwa terjadi kecemasan pada remaja tersebut.

Kata Kunci: prestasi, konsultasi BK, kecemasan

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ACHIEVEMENT OF SENIOR HIGH SCHOOL TEENAGER WHO IS BEING CONSULTED TO GUIDE AND COUNCELING AND ANXIETY EVENT

Background: Excessive academic demand is one of teenager's stressors. Bad or low achievement indicates that there is excessive academic demand for teenager. Teenager who get troubles to following school progress will be consulted to school's guide and counseling. Too many stressors can cause a problem in teenager's developmental. One manifest of stress management failure is anxiety that can make worse more and more both performance and relationship with others.

Purpose: To find out are there a relationship between achievement of teenager who is being consulted to guide and counseling with anxiety event.

Method: It is an observational research which is using cross sectional analysis. There are 69 respondents. Then all of them are given informed consent and some questionnaires, such as: demograph questionnair and Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS). Their achievements are proved by their study report. The relationship between achievement of teenager who is being consulted to guide and counseling with anxiety event is tested using Chi-Square method.

Result: Respondents have variation of demograph datas. There are 24,6% respondents who feel anxious. There are 50,7% respondents who have bad achievement. The statistic analysis point out that there is a significant relationship ($p < 0,003$) between achievement of teenager who is being consulted to guide and counseling with anxiety event.

Conclusion: The result of this research can be concluded that there is a significant relationship between achievement of teenager who is being consulted to guide and counseling with anxiety event. Bad achievement and stressors proved that there is anxiety event in teenagers who is consulted to guide and counseling.

Key word: achievement, guide and counseling, anxiety

PENDAHULUAN

Prestasi merupakan bukti keberhasilan dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan bobot yang sudah dicapai.⁴⁰ Prestasi yang buruk menggambarkan adanya tuntutan akademis yang terlampaui berat atau kemampuan individu tersebut dalam beradaptasi yang kurang. Dalam hal ini, remaja akan membutuhkan bantuan ahli untuk membantunya menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

Menteri kesehatan memandang remaja sebagai sumber daya manusia yang potensial untuk menghadapi persaingan global, sehingga kualitas hidup remaja perlu ditingkatkan. Salah satu caranya yaitu dengan meningkatkan kesehatan intelegensia remaja. Hal ini melibatkan profesional-profesional dari berbagai bidang ilmu, seperti: neurolog, psikiatris, dan psikolog. Dinas kesehatan juga berperan dalam hal ini, yaitu dengan menyiapkan konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) yang terlatih.⁸ Tugas seorang guru BK adalah melayani kebutuhan perkembangan dan penyesuaian diri anak, sehingga remaja yang mengalami gangguan dalam mengikuti kegiatan di sekolah akan dikonsulkan ke bimbingan dan konseling.¹⁵

Sebagai guru BK, peningkatan prestasi akademis anak menjadi fokus utama pelayanannya¹⁵, namun sesungguhnya perlu diketahui pula bahwa stres yang berlarut-larut dan dalam intensitas tinggi dapat menyebabkan penyakit fisik dan mental. Salah satu

manifestasi psikologis terhadap stres adalah kecemasan yang akhirnya dapat semakin menurunkan produktivitas kerja dan memperburuk hubungan interpersonal.^{2,11} Berdasarkan data dari Riskesdas (2007) remaja yang mengalami kecemasan mencapai 11,8%.¹² Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (KMK) No. 265/Menkes/SK/II/2010 tentang pedoman komunikasi otak untuk meningkatkan kesehatan intelegensia pada remaja, kecemasan yang timbul karena ketidakmampuan remaja memenuhi tugas perkembangan sebesar 47,7%.⁸ Data dari Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional secara nasional pada penduduk Indonesia dengan usia ≥ 15 tahun sebesar 6,0% dan untuk Jawa Tengah sebesar 4,7%.¹³ Gejala kecemasan baik akut maupun kronik merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan psikiatrik.⁵ Kecemasan akan meningkatkan kemungkinan terjadinya depresi bahkan bunuh diri.^{14,8}

Kurangnya kepedulian masyarakat akan pentingnya upaya peningkatan kesehatan mental remaja dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gejala kecemasan menyebabkan jarang dilakukan pemeriksaan dan pengukuran kecemasan pada remaja.^{8,17,18}

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke BK dengan kejadian kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional (belah lintang). Pengambilan data penelitian telah dilakukan pada bulan Februari sampai dengan April 2015 di SMA Kristen Tri Tunggal Semarang dengan responden siswa-siswi SMA Kristen Tri Tunggal Semarang kelas X, XI, XII periode Agustus 2014 – Februari 2015 yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dan memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi penelitian ini, yaitu: mengisi *informed consent* dengan benar, dan mengisi kuesioner dengan lengkap. Subyek dieksklusi apabila responden sudah terdiagnosis mengalami gangguan kecemasan.

Pemilihan subyek penelitian dilakukan secara total sampling. Analisis data dilakukan dengan uji hipotesis. Uji hipotesis yang digunakan adalah uji Chi-Square. Uji ini dipilih karena untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Hubungan dianggap bermakna apabila nilai $P < 0,05$.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1.** Karakteristik responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	58	84,1
Perempuan	11	15,9
Kelas		
X	32	46,4
XI	25	36,2
XII	12	17,4
Jurusan		
IPA	14	20,3
IPS	56	79,7
Status Anak		
Kandung	69	100
Angkat	0	0
Urutan Anak		
Pertama	26	37,7
Tengah	12	17,4
Terakhir	23	33,3
Tunggal	8	11,6
Status Tempat Tinggal		
Asrama / Mess	3	4,3
Kos	4	5,6
Rmh. Ortu	59	85,5
Rmh. Relative	3	4,3
Status BMI		
Normal	41	59,4
Obest	4	5,8
Overweight	17	24,6
Underweight	7	10,1
Status Uang Saku		
Atas Rata-Rata	24	34,8

Bawah Rata-Rata	45	65,2
Les Akademik		
Ya	39	56,5
Tidak	30	43,5
Les Non Akademik		
Ya	18	26,1
Tidak	51	73,9
Ekstrakurikuler		
Ya	43	62,3
Tidak	26	37,7
Berpacaran		
Belum	26	37,7
Pernah	34	49,3
Sedang	9	13
Melihat Kekerasan		
Ya	37	53,6
Tidak	32	46,4
Mengalami Kekerasan		
Ya	13	18,8
Tidak	56	81,2
Membolos		
Ya	54	78,3
Tidak	15	21,7
Mencontek		
Ya	66	95,7
Tidak	3	4,3
Mencuri		
Ya	25	36,2
Tidak	44	63,8
Menyalahgunakan SPP		
Ya	4	5,8

Tidak	65	94,2
Mengonsumsi Alkohol		
Ya	38	55,1
Tidak	30	43,5
Tidak Mengisi	1	1,4
Mengonsumsi Obat terlarang		
Ya	0	0
Tidak	69	100
Merusak properti sekolah		
Ya	32	46,4
Tidak	37	53,6
Merokok		
Ya	5	7,2
Tidak	64	92,8
Menonton Film Porno		
Ya	48	69,6
Tidak	21	30,4
Melakukan Seks		
Ya	1	1,4
Tidak	68	98,6

Tabel 2. Tabel distribusi responden berdasarkan usia

	N	Maximum	Minimum	Mean
Usia	69	18	15	16,304

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan ketentuan lolos KKM pada ≥ 3 mata pelajaran

Ketentuan	Frekuensi	Persentase (%)
Lolos	34	49,3
Tidak	35	50,7
Total	69	100

Tabel 3 menunjukkan jumlah anak yang tidak lolos ketentuan (50,7%) tidak berbeda jauh dengan yang lolos ketentuan (49,3%).

Tabel 4. Distribusi Kejadian Kecemasan pada Responden

Kejadian Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas	17	24,6
Tidak	52	75,4
Total	69	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 69 responden: 17 orang mengalami kecemasan (24,6%) dan 52 orang tidak cemas (74,6%). Perbandingan jumlah remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling yang mengalami kecemasan dan yang tidak cemas adalah 1:4.

Tabel 5. Hasil analisis hubungan prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan

		Kecemasan			P
		Cemas	Tidak cemas	Total	
		n	n		
Prestasi	Lolos	3	31	34	0,003
	Tidak lolos	14	21	35	
	Total	17	52	69	

Tabel di atas menunjukkan hasil yang bermakna ($p < 0,05$) dari analisis statistik *Chi-Square* antara hubungan prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan. Kebermaknaan ini ditandai dengan nilai signifikansi (p) 0,003. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik penelitian ini, didapatkan hubungan yang signifikan antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan dengan nilai signifikansi 0,003. Hal ini menjadi bukti bahwa hipotesis penelitian ini yaitu ‘Terdapat hubungan antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan

konseling dengan kejadian kecemasan' dapat diterima. Hubungan yang signifikan ini dapat dijelaskan dengan melihat adanya responden yang berprestasi buruk dan memiliki berbagai stresor lain sehingga mengalami kecemasan.

Selain karena stresor, kurangnya kemampuan remaja dalam melakukan manajemen stres juga menjadi penyebab munculnya kecemasan. Manajemen stres terbukti mampu menurunkan kecemasan. Penelitian mengenai pengaruh program manajemen stres untuk menurunkan gejala cemas dan depresi pada remaja yang menunjukkan hasil analisis dengan *anova mixed design* ditemukan bahwa ada perbedaan signifikan skor kecemasan dan depresi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Program manajemen stres dapat menurunkan gejala kecemasan dan depresi kelompok eksperimen pada pengukuran post-test, dengan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 27,1 % dan depresi sebesar 53,9 %.⁵⁹

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan adanya hubungan yang bermakna ($p < 0,003$) antara prestasi remaja SMA yang dikonsulkan ke bimbingan dan konseling dengan kejadian kecemasan.

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode wawancara mendalam / *deep interview* agar lebih menjamin kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan dan dapat mengambil beberapa sekolah sebagai sample penelitian.

Untuk bimbingan dan konseling sekolah yang sudah menunjukkan peranan yang baik dalam membina remaja yang membutuhkan bimbingan agar lebih meningkatkan upaya pemberian pendampingan moral secara personal pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Hubungan Prestasi Remaja SMA yang Dikonsulkan ke Bimbingan dan Konseling dengan Kejadian Kecemasan". Penulis juga berterima kasih kepada dr. Alifiati Fitrikasari, Sp. KJ(K) dan dr. Widodo Sarjana AS, MKM, Sp. KJ selaku pembimbing penelitian, Kepala Sekolah dan Guru BK SMA Tri Tunggal, serta keluarga dan teman-teman yang telah memberikan doa dan dukungan sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Matondang A. Hubungan Kenakalan Remaja dengan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Keguruan[internet]. 2013[cited2015Februari18]:1(1):33-40. Available from: http://fkip.uisu.ac.id/wp-content/uploads/2014/03/05_Asnawati-Matondang_Hubungan-Kenakalan-Remaja-Dengan-Prestasi-Belajar-Siswa-E1.pdf
2. Suparjo VP. Studi Deskriptif Kecemasan Siswa SMP dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma; 2007.
3. KEMENKES. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 256/Menkes/SK/II/2010 tentang Pedoman Komunikasi Otak untuk Meningkatkan Kesehatan Intelegensia pada Remaja. Jakarta: KEMENKES; 2010.
4. Gibson RL, Marianne HM. Bimbingan dan konseling. Yogyakarta: Pustaka Belajar; 2010. Halaman 43-58, 114-118.
5. Rasmun R. Stres, koping dan adaptasi. Jakarta: Sagung Seto; 2004. Halaman 7-9,17-18.
6. Indarjo S. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Kesehatan Jiwa Remaja[internet]. 2009[cited 2015 Januari 23]:5:48-57. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/index.php/kemas>
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
8. Maramis A, Darmono S, Maramis M. Penanganan depresi dan anxietas di pelayanan primer. Surabaya: Indopsy; 2003. Halaman 75.
9. Nevid JS, Spencer AR, Beverly G. Psikologi abnormal. Jakarta: Erlangga; 2005. Halaman 4-10.
10. Ibrahim AS. Panik neurosis dan gangguan cemas. Tangerang: Jelajah Nusa; 2012.
11. Puri BK, Paul JL, Ian HT. Buku ajar psikiatri. Jakarta: EGC; 2012. Halaman 173-191.
12. Retnowati S. Pengaruh Program Manajemen Stres untuk Menurunkan Gejala Cemas dan Depresi pada Remaja. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada;2009.