

PENERAPAN ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
SISWA PADA PELAJARAN FISIKA KELAS XI SMAN 3 SURABAYA

**THE IMPLEMENTATION OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY TO REDUCE  
ANXIETY OF PHYSICS COURSE OF 11th GRADE  
STUDENTS AT SMAN 3 SURABAYA**

**Anggie Nurfitria Sari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
Email: anggienurf@gmail.com

**Wiryo Nuryono, S.Pd., M.Pd**

BK FIP Universitas Negeri Surabaya

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan salah satu hal yang pernah dialami oleh individu. Termasuk kecemasan terhadap pelajaran fisika yang dapat terjadi pada siswa jurusan ilmu pengetahuan alam. Kecemasan ini terjadi dikarenakan kurangnya pemahaman siswa terhadap konsep-konsep serta rumus yang ada pada pelajaran fisika sehingga ketika mengerjakan soal maupun ujian dapat menyebabkan siswa bingung dan tidak bisa mengerjakan. Ketika siswa mengalami kebingungan dan tidak dapat mengerjakan soal dengan baik, maka nantinya akan berdampak pada nilai siswa.

Terdapat pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, yaitu *Acceptance and Commitment Therap*. Pendekatan ini menekankan pada penerimaan dan komitmen diri untuk mengurangi kecemasan. Dalam pelaksanaannya, terapi ini menggunakan nilai-nilai kehidupan yang dimiliki individu yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Penelitian ini bertujuan menguji penerapan konseling *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan kecemasan pada pelajaran fisika. Proses konseling meliputi 6 keterampilan yang dilakukan yaitu acceptance, Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Value, Committed Action. Penelitian ini menggunakan pre-test post-test one group design. Subjek pada penelitian ini terdiri dari 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi pada pelajaran fisika. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistic non-parametrik uji tanda. Dari hasil analisis data, didapatkan  $\rho = 0,031$  lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi hipotesisnya yaitu ada penurunan skor kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI SMAN 3 Surabaya setelah pemberian perlakuan. Kesimpulannya, konseling ACT dapat menurunkan kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI sekolah menengah atas. Dengan demikian, ACT dapat digunakan sebagai alternatif pilihan guru BK untuk membantu siswa mengurangi kecemasan pada pelajaran fisika.

Kata Kunci : Acceptance and Commitment Therapy, kecemasan pada pelajaran fisika

**ABSTRACT**

Anxiety is one of the feelings which every individual ever feel, especially anxiety in learning physics for students who take science program. The existence of this anxiety is because of the lack of students' understanding toward the physics' concept or formula. Therefore, when they have a physics' test, they will feel confuse and finally cannot do the test well. Subsequently, it will affect their score.

In order to solve this problem, there is an approach which is able to emphasize on the acceptance and self-commitment which can decrease the anxiety, it is called Acceptance and Commitment Therapy. Moreover, this therapy also uses value of life within each individual which can be used to decrease the anxiety.

Therefore, the aim of this study is to find out the implementation of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) counseling for decreasing in learning physics. There are six skills to be done in process of counseling, such as Cognitive Defusion, Present Moment, Self as Context, Value, and Committed Action. This study conducted pre-test posttest one group design. The subjects of this study were five students who had a high anxiety on learning physics. Then, the analysis data of this study used the statistic non-parametric test. Furthermore, the result showed that  $\rho = 0,031$  is smaller than  $\alpha = 0,05$ . Therefore,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Hence, the hypothesis is there is a decreasing of anxiety score in learning physics in XI grade of SMAN 3 Surabaya after getting the treatment. In short, ACT counseling can decrease student's anxiety in learning physics for XI grade of middle school. In another word, ACT can be used as the alternative solution for counselor to help the students decrease their anxiety in learning physics.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, anxiety in learning physics

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu hal yang pernah dialami oleh individu. Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, kapanpun dan dimanapun individu berada. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang terjadi pada setiap individu. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan kecemasan. Keadaan tersebut biasanya timbul karena perasaan yang kurang menyenangkan. Kecemasan juga dapat terjadi karena adanya konflik dan tekanan dari dalam diri maupun dari luar diri. Stres dan frustrasi yang disebabkan oleh sesuatu juga dapat menyebabkan kecemasan pada individu. Individu yang biasanya mengalami konflik internal, mereka mengetahui apa penyebab dari kecemasan yang timbul pada diri mereka, tetapi tidak banyak dari mereka yang dapat menentukan dengan jelas faktor-faktor apa yang terlibat dalam diri mereka. Menurut Wiramihardja (2005) kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan merupakan hal yang wajar dan penyebab dari kecemasan tersebut tidak nyata.

Kecemasan juga dapat terjadi ketika seseorang mempersepsikan hal-hal negative yang mungkin akan terjadi pada diri individu. Dari persepsi yang muncul itulah dapat mempengaruhi pikiran individu dan membuat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan terjadi. Menurut Barlow (2006) kecemasan adalah perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah, resah) atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung meningkat dan otot menegang. Sedangkan Menurut Nevid (2005) kecemasan atau *anxiety* adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Jadi persepsi dan pemikiran mengenai diri negatif yang belum tentu terjadi pada diri individu juga dapat membuat individu mengalami kecemasan.

Kecemasan tidak hanya terjadi pada orang dewasa saja, tetapi remaja dan anak-anak juga mengalami kecemasan. Salah satu hal yang menyebabkan kecemasan itu terjadi adalah ketika anak berada pada jenjang sekolahnya. Setiap hari, anak harus siap menerima pelajaran yang diberikan oleh guru, menaati peraturan sekolah, dan melaksanakan ujian sebagai evaluasi dari pembelajaran yang telah dilakukan. Dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah, didapati keluhan siswa yang kurang berminat pada mata pelajaran. Keadaan tersebut dipicu oleh ketidaksukaan siswa terhadap guru sebagai pemberi materi pelajaran, maupun ketidaksukaan siswa terhadap mata pelajaran yang harus mereka pelajari. Ketidak sukaan siswa pada pelajaran terjadi pada mata pelajaran hitung-menghitung. Seperti misalnya pelajaran matematika, fisika, kimia.

Pelajaran fisika adalah salah satu cabang Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) yang diberikan kepada siswa SMP dan SMA. Pada pelajaran tersebut siswa belajar mengenai pengetahuan dan perkembangan teknologi.

Menurut Jumadi (2003) IPA dipandang sebagai proses, sikap, dan produk. IPA sebagai proses

dapat diartikan sebagai aktivitas atau proses untuk mendeskripsikan fenomena alam. Aktivitas - aktivitas atau proses tersebut antara lain merumuskan masalah, merencanakan eksperimen, mengobservasi, merumuskan hipotesis, mengklarifikasi, mengukur, menginterpretasi data, menyimpulkan, meramal, mengkomunikasikan hasil dan sebagainya. IPA sebagai sikap dapat dipandang sebagai sikap-sikap yang melandasi proses IPA, antara lain sikap ingin tahu, jujur, objektif, kritis, terbuka, disiplin, teliti, dan sebagainya. IPA sebagai produk dapat diartikan sebagai kumpulan informasi/fakta yang dihasilkan dari proses-proses ilmiah yang dilandasi dengan sikap-sikap ilmiah tersebut. Produk-produk IPA dapat berupa fakta, konsep, prinsip, hukum, teori, dan sebagainya.

Dari uraian diatas, ketika siswa mendapatkan pelajaran fisika mereka akan belajar mengenai fenomena alam yang terjadi, teknologi yang berkembang serta belajar bagaimana sikap-sikap yang harus dilaksanakan sebagai seorang yang mempelajari IPA.

Selama ini, ketertarikan siswa pada saat pelajaran IPA khususnya fisika tidak seperti pada pelajaran yang lainnya. Pelajaran fisika cenderung dianggap sulit karena pada pelajaran fisika siswa banyak menjumpai angka dan rumus pada materi pembelajarannya. Prinsip-prinsip serta konsep yang ada dalam pelajaran fisika juga sulit dicerna, sehingga tidak sedikit siswa yang mengeluh ketika pelajaran ini berlangsung.

Di SMA Negeri 3 Surabaya, ditemukan fakta dari beberapa murid dari kelas XII MIA yang menceritakan pengalamannya dengan pelajaran fisika. Mereka cemas saat pelajaran fisika berlangsung. Mereka mengatakan bahwa pada kelas XI mendapatkan nilai dibawah KKM pada mata pelajaran tersebut. Kemudian dilakukan wawancara dengan siswa tersebut, mereka mengatakan sampai menempuh remedial sampai 3 kali agar nilainya mencapai KKM. Dari situ, peneliti berinisiatif untuk memberikan angket kecemasan pada pelajaran fisika kepada kelas XI MIA 4 dan XI MIA 7. Hasil dari angket tersebut adalah sebesar 42,1% siswa kelas XI MIA 7 dan 45,7% siswa kelas XI MIA 4 mengalami kecemasan yang tinggi diantara teman satu kelasnya. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan yang cenderung tinggi dialami oleh hampir setengah dari siswa yang belajar di kelas. Gejala yang muncul saat pelajaran fisika yang menunjukkan adanya kecemasan adalah siswa minta izin ke kamar mandi untuk buang air kecil, kemudian tidak sedikit juga yang mengalami telapak tangan terasa dingin, mengalami keringat dingin, dan tangan gemetar. Semua gejala yang dialami siswa terkait kecemasan, dapat menyebabkan hasil belajar mereka menurun.

Salah satu hal yang menyebabkan kurangnya hasil belajar fisika adalah kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran maupun ujian. Menurut Slameto (2003) kecemasan timbul karena situasi yang menekan.

Kecemasan dapat menurunkan kinerja otak, daya ingat, konsentrasi, daya kritis maupun kreatifitas siswa dalam belajar. Jika kecemasan mulai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan merosotnya kebugaran mengakibatkan prestasi belajar tidak optimal. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dampak kecemasan dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif seseorang. Jika kecemasan ini tidak segera diatasi, maka dapat mengakibatkan menurunnya prestasi belajar siswa. Ketika siswa cemas pada pelajaran fisika, kemudian mereka tidak dapat berfikir dengan jernih bagaimana memecahkan soal-soal yang diberikan, akan membuat siswa tidak dapat menjawab pertanyaan atau siswa akan menjawab dengan kurang benar, hal tersebut bisa membuat nilai fisika siswa menurun. Itu artinya, prestasi belajar siswa juga akan menurun.

Untuk menaikkan prestasi belajar siswa terkait mata pelajaran fisika, jika nilai siswa kurang dari KKM, guru fisika memberikan kesempatan remedial sampai tiga kali. Ketika siswa sudah tiga kali mengikuti remedial namun nilainya tidak juga mencapai KKM, maka guru fisika memberikan tugas lain kepada siswa untuk membantu menaikkan nilai fisiknya ini. Guru mata pelajaran dapat menyelesaikan masalah siswa mengenai nilai fisika, tetapi tidak menyelesaikan masalah kecemasan siswa terkait pelajaran fisika. Guru kelas mampu membuat siswa untuk membantu permasalahan kognitif siswa, namun guru kelas mempunyai keterbatasan untuk membantu siswa keluar dari zona keemasannya tersebut. Disinilah peran guru BK sangat diperlukan. Guru BK sebagai pihak yang berperan pada pemberian layanan bimbingan dan konseling diharapkan mampu menemukan dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dialami siswa.

Terdapat banyak strategi-strategi konseling yang ada pada bimbingan dan konseling yang bisa digunakan untuk membantu siswa keluar dari permasalahannya. Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk mengurangi kecemasan siswa pada pelajaran fisika.

*Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu psikoterapi baru yang dikembangkan oleh Hayes, digunakan dalam membantu konseli menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen dalam memperbaiki perilaku. Seperti yang ditulis oleh Eifert dkk (2009) pada jurnal *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorder : three case studies exemplifying a unified treatment protocol*, bahwa ACT adalah sebuah penerimaan inovatif yang berdasarkan terapi perilaku yang diterapkan secara luas dan berhasil untuk mengobati masalah klinis, termasuk gangguan kecemasan. ACT membantu seseorang dalam mengurangi penderitaan yang dialami dengan meningkatkan kesadaran dan kemampuan seseorang tersebut terhadap apa yang diinginkannya dalam hidup yang lebih baik.

ACT merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh seseorang. Terapi ini berfokus pada diri seseorang, yaitu dengan menerima penderitaan yang dialami kemudian menggunakan nilai-nilai yang terdapat

pada diri sendiri untuk mengatasi permasalahan tersebut kemudian membangun berkomitmen untuk melakukan nilai yang dapat mengatasi permasalahannya tersebut. Pada ACT terdapat 6 keterampilan yang dilatihkan kepada konseli untuk membantu konseli keluar dari permasalahannya. Enam keterampilan tersebut diantaranya: penerimaan diri, difusi kognitif, kekinian, diri sebagai konteks, nilai kehidupan, dan melakukan komitmen.

Dalam ACT ini, konseli akan belajar bagaimana menerima pikiran dan perasaan mereka yang sebelumnya mungkin telah dicoba untuk ditolak. Selain penerimaan, komitmen untuk bertindak juga sangat penting. Komitmen ini melibatkan diri konseli untuk membuat keputusan sadar tentang apa yang penting dalam hidupnya. Menurut Hayes (2004), ACT memanfaatkan pekerjaan rumah dan latihan perilaku sebagai cara yang dapat dilakukan untuk membuat tindakan yang efektif yang akan membantu konseli hidup dengan nilai-nilai mereka sesuai dengan kebiasaan yang dianutnya. Misalnya dengan bentuk pekerjaan rumah yang diberikan kepada konseli dengan meminta mereka menuliskan tujuan hidupnya dan aspek nilai yang mereka anut dalam berbagai aspek kehidupan yang dijalani. ACT memungkinkan pengalaman individu itu datang dan pergi, sementara individu tersebut juga mengejar kehidupan yang bermakna menurut mereka.

Dari pemaparan yang telah dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pendekatan ACT yang diberikan kepada siswa SMA kelas XI yang mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran fisika dengan tujuan untuk membuktikan apakah ACT dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa pada pelajaran fisika.

#### KECEMASAN PADA PELAJARAN FISIKA

Kecemasan fisika adalah suatu perasaan gelisah, khawatir dan takut yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi saat pelajaran fisika berlangsung, yang dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku siswa. Berikut merupakan tanda-tanda kecemasan menurut Dacey (2000) dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala respiratori (pernafasan), gejala gastrointertinal (pencernaan), gejala urogenital (perkemihan dan kelamin).
- c. Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Kecemasan merupakan situasi dimana individu mengalami kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau sesuatu yang belum

tentu terjadi. Keadaan ini muncul dipicu oleh beberapa faktor dari dalam diri maupun dari luar diri individu. Jika tidak segera diatasi, kecemasan dapat menjadi kecemasan yang berlebihan dan mengakibatkan kehidupan individu tersebut terganggu.

Kecemasan yang dialami siswa disekolah khususnya pada pelajaran fisika dapat terjadi karena beberapa faktor. Misalnya, dari pihak sekolah, sekolah menetapkan target yang cukup tinggi untuk kriteria ketuntasan minimum (kkm) pada pelajaran, suasana pembelajaran yang kompetitif, perlakuan dari guru fisika yang kurang bersahabat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta saran dan prasarana yang kurang memadai dapat menjadi penyebab siswa mengalami gangguan kecemasan. Kemudian faktor yang ditimbulkan oleh diri siswa sendiri, pada saat pelajaran fisika siswa mempersepsikan dirinya bahwa dirinya tidak bisa, menganggap fisika itu sulit dan kurang bisa menyelesaikannya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada siswa.

Gajala-gejala tersebut jika tidak segera ditangani akan menimbulkan akibat yang cukup serius. Akibat yang terjadi nantinya, jika kecemasan terus dibiarkan dan tidak ditangani, maka akan menimbulkan prestasi siswa menjadi turun.

#### ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

*Acceptance And Commitment Therapy* adalah suatu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologi yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik. Konseli dibantu untuk menerima kejadian yang tidak diinginkan, mengidentifikasi dan fokus pada aksi secara langsung sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Dalam pelaksanaan konseling ACT, terdapat beberapa keterampilan yang perlu dilatihkan, keterampilan tersebut. Keterampilan-keterampilan tersebut yaitu penerimaan diri, difusi kognitif, kekinian, diri sebagai konteks, nilai kehidupan, melakukan komitmen.

##### a. Penerimaan diri

Penerimaan diri disini berarti menerima pikiran dan perasaan meskipun terdapat hal yang tidak menyenangkan seperti rasa bersalah, rasa malu, rasa cemas dan lainnya. Menurut Hayes (2006) penerimaan melibatkan sebuah keterampilan langsung untuk melawan penghindaran diri yang dilakukan konseli atas penderitaan yang dialaminya. Itu bertujuan untuk membantu konseli untuk tetap aktif dan sadar tentang kenangan mereka, pikiran dan perasaan tanpa mengubah frekuensi dan susunan dari pengalamannya.

Konseli dilatihkan untuk berusaha menerima apa yang mereka punya dan miliki dengan maksud untuk mengakhiri penderitaan jangka panjang yang dialami tanpa merubah atau membuang pikiran yang tidak diinginkan tersebut, dengan melakukan berbagai cara latihan untuk mencapai kesadaran. Kesediaan/penerimaan dan keterbukaan merupakan kunci dalam tahap *acceptance*, dimana seseorang

memilih tindakan yang sesuai dengan nilai yang dianutnya. *Acceptance* ini membantu konseli untuk belajar hidup dengan mengalami kejadian buruk dan tidak berfokus pada masalahnya, tetapi lebih kepada untuk menjadikan masalahnya menjadi bagian dari hidupnya dan bernilai. Tujuan dari proses penerimaan ini adalah untuk meningkatkan kerelaan seseorang untuk menghadapi pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini mereka hindari.

##### b. Difusi Kognitif

Difusi Kognitif merupakan keterampilan untuk mengurangi penolakan terhadap pikiran atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Hayes(2006) mengungkapkan bahwa difusi kognitif merupakan usaha untuk menemukan jalan bagaimana mengaitkan sebuah pemikiran dengan menata ulang kognisi dan mengurangi fungsi yang tidak berguna. Keterampilan ini bertujuan untuk mengurangi penolakan secara emosi dimana dapat terjadi saat seseorang menolak untuk mengalami pengalaman buruk. Hasil riset menunjukkan bahwa perilaku menghindar melalui pikiran, perasaan dan perilaku dapat mempengaruhi mekanisme koping seseorang dimana usaha menghindar untuk mengalami pengalaman yang buruk memberikan efek yang bertentangan atau paradoxical. Teknik ini dilakukan melalui latihan yang berulang dan terus menerus sampai akhirnya stessor tidak memiliki makna bagi konseli.

Difusi kognitif akan membantu konseli untuk merekognisi bahwa semua itu hanya pikiran, bukan evaluasi kemampuannya. Dia kemudian bisa memilih untuk merekognisi pikiran sebagai proses mental daripada memungkinkan mendikte perasaan atau perilaku. Keterampilan difusi kognitif ini juga untuk mereduksi tentang pikiran atau perasaan dan kepercayaan konseli. Difusi kognitif pada akhirnya membantu konseli merekognisi kebenaran pemikirannya yang hanya berupa pikiran negatif.

##### c. Kekinian (kontak dengan saat sekarang)

Pada keterampilan ini, konseli diajarkan untuk mengalami kejadian seutuhnya tanpa harus melawan ketika timbul kejadian tersebut. Konseli bercerita tentang pengalamannya, dan konseli belajar untuk mengidentifikasi serta menjelaskan pikiran/ perasaan agar konseli dapat mengerti dirinya. Hayes (2006) mengungkapkan bahwa kontak dengan keadaan sekarang melibatkan kesadaran dari psikologi dan lingkungan fisik. Konseli dibantu untuk mendapatkan pengalaman yang lebih terarah sehingga perilaku yang ditunjukkan menjadi lebih konsisten sesuai dengan nilai yang dianutnya. Konseli dibantu untuk memilih arah hidup mereka dengan cara mengidentifikasi dan

fokus pada apa yang mereka inginkan dan nilai apa yang akan mereka pilih untuk hidup mereka sehingga dapat mencapai tujuan hidup yang lebih berharga. Pada keterampilan ini, konselor dapat membantu konseli menghadapi dunia lebih secara langsung sehingga perilaku yang dihasilkan konseli dapat lebih fleksibel dan konsisten terhadap nilai yang telah dimiliki.

Konseli didorong untuk memeriksa usahanya untuk menentukan jika apa yang mereka lakukan di sekarang adalah konsisten dengan nilai kehidupan yang ada pada diri mereka.

d. Diri sebagai kontek

Keterampilan ini membantu konseli melihat dirinya sendiri tanpa harus menghakimi/ menghubungkan konseli dengan nilai benar ataupun salah. Menurut Hayes (2006) mengamati diri atau diri sebagai kontek mengacu pada sebuah persepsi diri tentang dunia dan terlepas dari perilaku saat ini dan pengalaman pribadi. Haris (2009) mendiskripsikan diri sebagai kontek sebagai poin yang mana kita mengamati pengalaman pribadi kita. ACT membantu konseli untuk menjadi lebih fokus pada dirinya sendiri dengan cara latihan pikiran, dan latihan pengalaman. Sebagai contoh, konseli dianggap sebagai papan catur, pikiran konseli sebagai pion-pion. Sehingga ketika pion bergerak, papan catur tetap ditempatnya. Artinya adalah ketika pikiran buruk/ tidak menyenangkan datang pada konseli, hal ini tidak akan mempengaruhi kehidupan konseli. Sehingga apapun yang dipikirkan ataupun dirasakan tidak akan mempengaruhi diri konseli.

e. Nilai kehidupan

Keterampilan ini digunakan secara bersamaan atau bergantian untuk membantu konseli mengklarifikasi nilai yang ada dalam hidupnya dan membantu konseli untuk mengambil keputusan atau tindakan yang mendukung nilai-nilai hidup yang sudah ada. Menurut Hayes (2006) di ACT, nilai menunjukkan kualitas bentuk dari latar belakang hidup konseli dan dapat menjadi gambaran hidup di masa sekarang.

Konseli dibantu untuk menggunakan nilai yang sudah ada untuk mengatasi masalahnya saat ini. Dengan mengklarifikasi nilai-nilai tersebut, akan membantu konseli meningkatkan keinginan untuk melakukan perilaku baru yang adaptif.

f. Membangun komitmen

Setelah konseli belajar untuk mengidentifikasi dan merekognisi nilai yang ada pada dirinya, mereka mulai untuk menuliskan rencana yang akan dilakukannya. Menurut Hayes (2006) ini sebagai tindakan dari komitmen konseli. Pada

keterampilan ini, konseli berkomitmen secara

No.	Nama	Pre-test	Post-test	Beda SKor	Arah Perbedaan	Tanda	Ket
		( $X_B$ )	( $X_A$ )	( $X_B - X_A$ )			
1.	AK	132	96	36	$X_A < X_B$	-	Menurun
2.	AO	141	101	40	$X_A < X_B$	-	Menurun
3.	AW	135	115	20	$X_A < X_B$	-	Menurun
4.	BG	140	122	18	$X_A < X_B$	-	Menurun
5.	BJ	138	124	14	$X_A < X_B$	-	Menurun
Mean		137,2	111,6				

verbal dan tindakan, terhadap kegiatan yang akan dipilih, termasuk langkah yang diambil untuk mencapai tujuan hidup yang lebih berharga. Konseli siap untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya dengan berkomitmen terhadap dirinya dan melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat mengembangkan dirinya dengan nilai-nilai yang sudah ada pada diri konseli tersebut.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan 5 subjek penelitian yang merupakan siswa kelas XI SMAN 3 Surabaya yang memiliki skor kecemasan yang tinggi pada pelajaran fisika. Bentuk rancangan pada penelitian ini menggunakan desain pre-test and post-test. Adapun rancangan dari prosedur penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Menyebarkan angket kecemasan terhadap pelajaran fisika kepada siswa kelas XI untuk mengetahui siswa mana yang mempunyai permasalahan terhadap pelajaran fisika. (2) Menganalisis angket yang telah disebar guna mendapatkan data siswa yang mempunyai permasalahan kecemasan terhadap pelajaran fisika. (3) Menentukan siswa yang akan diberikan perlakuan terkait kecemasannya terhadap pelajaran fisika dan mencatat bagaimana keadaan awal siswa sebelum diberi perlakuan. (4) Memberikan perlakuan konseling ACT kepada siswa yang mengalami kecemasan terhadap pelajaran fisika. (5) Mengamati perubahan perilaku siswa setelah diberi perlakuan. Membandingkan dan menganalisa data yaitu membandingkan data akhir siswa setelah adanya perlakuan dengan data awal siswa sebelum perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Tabel hasil pre-test dan post-test

Hasil data *pre-test* pada kelas VIII diketahui terdapat 5 siswa yang memiliki skor kecemasan pada pelajaran fisika yang tinggi, kelima siswa tersebut nantinya akan diberikan *treatment* atau perlakuan melalui layanan konseling individual dengan menggunakan *acceptance and commitment therapy*. Pemberian perlakuan ini bertujuan untuk menurunkan kecemasan yang dialami pada saat pelajaran fisika, sehingga nantinya

siswa dapat keluar dari zona kecemasan ini dan prestasi belajar di bidang fisika akan naik. Setelah pemberian perlakuan selesai, nantinya 5 siswa ini akan mengisi angket *post-test* guna mengetahui seberapa besar siswa mengalami perubahan.

Setelah siswa mengisi angket *post-test*, didapatkan skor *post-test* yang nantinya akan dibandingkan dengan hasil skor *pre-test*. Perbandingan ini nanti akan dihitung menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji tanda. Dari tabel hasil analisis skor *pre-test* dan *post test* angket kecemasan siswa pada pelajaran fisika, diketahui nilai X yang merupakan jumlah tanda yang lebih sedikit = 0 dan jumlah sampel = 5. Jika dilihat pada tabel binomial yang taraf kesalahannya 5% atau  $\alpha = 0,05$  dengan  $N=5$  didapatkan harga  $p = 0,031$ . Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa harga  $p$  lebih kecil dibandingkan dengan harga  $\alpha$  ( $0,031 < 0,05$ ). Dari tabel hasil analisis *pre-test* dan *post-test* juga didapatkan jumlah mean yang menurun, dari angka 137,2 menjadi 111,6. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan hipotesisnya berbunyi ada penurunan skor kecemasan siswa pada pelajaran fisika kelas XI SMAN 3 Surabaya setelah pemberian perlakuan.

#### PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan kecemasan siswa pada pelajaran fisika yang ditandai dengan adanya penerimaan diri dan siswa mampu berkomitmen kepada dirinya. Hal ini berarti penerapan konseling *acceptance and commitment therapy* dapat menurunkan kecemasan komunikasi siswa.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Dacey, J.S. 2000. *Your Anxious Child: How Parents and Teachers can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers
- Dewi, Kristin Ratna. 2013. *Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Acceptance And Commitment Therapy (Act) Terhadap Seorang Ibu Yang Minder Mempunyai Anak Cacat Fisik Di Desa Tambakromo Kecamatan Cepu*, Skripsi Bimbingan Dan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
- Endang Widuri, *Pengaruh Terapi Penerimaan dan Komitmen (Acceptance and Commitment Therapy) terhadap Respon Ketidakberdayaan Klien Gagal Ginjal Kronik di RSUP Fatmawati*, Tesis Ilmu Keperawatan Jiwa, Universitas Indonesia.
- Feist, Jess & Feist, Gregory. 2008. *Theories Of Personality*. Yogyakarta : Pustaka Peajar
- Georg H. Eifert, John P. Forsyth, Joanna Arch, Emmanuel Espejo, Melody Keller, and Devid Langer. 2009. *ACT for Anxiety Disorder : Three Case Studies Exemplifying a unified Treatment Protocol* (Journal of Behavior and Cognitive Therapies, 2009)
- Harris, R. 2009. *ACT made simple: An easy to read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publishing, Inc.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Ellis, J. 2006. *Acceptance and Commitment Therapy Model, processes, and outcomes*. Behavior Research and Therapy, 44, 1-25
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M., & Gregg, J. 2004. *A Preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addict*. Behavior Therapy, 35, 667-688
- Hayes, Steven. 2005. *Get Out of Your Mind and into Your Life*. Oakland: New Harbinger
- Husein, Umar. 2005. *Metode Penelitian*. Jakarta : Salemba Empat
- Jumadi . 2003. *WAWASAN KEILMUAN IPA/FISIKA*. Makalah Disajikan pada Pelatihan PKG-C yang Diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan Propinsi DIY pada Tanggal 28 Juni sampai dengan 3 Juli 2003 di Yogyakarta
- Nevid, J. S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan, bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta
- Puspitasari, Ari Indah. 2010. *Hubungan Persepsi Siswa tentang Peran Konselor Sekolah Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas IX SMP N 22 Semarang Tahun Ajaran 2009/2010*, Skripsi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang
- Sudrajat, Akhmad. 2009. *Upaya mencegah kecemasan di sekolah*. (online). (<http://www.akhmadsudrajat.wordpress.com>). Diakses tanggal: 2 Oktober 2015).
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Mencegah dan Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah*. (online) (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/>) Diakses 15/10/2015