

**PENERAPAN PENDEKATAN PSIKOANALISIS KLASIK UNTUK  
MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA KELAS X SMA  
AL-HIDAYAH MEDAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas dan Memenuhi Syarat  
guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**RIKY PUTRA PRADANA**  
**NPM. 1102080053**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2017**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

### BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 24 April 2017, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Riky Putra Pradana  
NPM : 1102080053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

#### PANITIA PELAKSANA

Ketua

Sekretaris

Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hj. Svamsuurnita, M.Pd

#### ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, MM
2. Dra. Jamila, M.Pd
3. Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

1.

3.

2.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

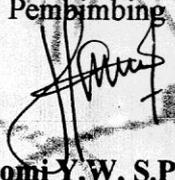
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Riky Putra Pradana  
NPM : 1102080053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017

sudah layak disidangkan.

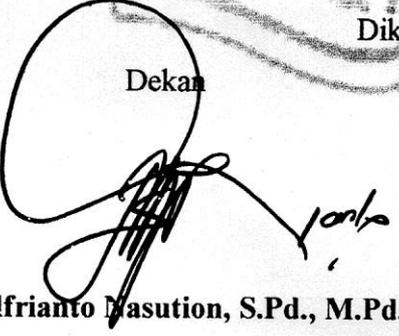
Medan, April 2017

Disetujui oleh:  
Pembimbing

  
Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

Diketahui oleh:

Dekan

  
Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd.

Ketua Program Studi

  
Dra. Jamila, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Riky Putra Pradana  
NPM : 1102080053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
14/2 2017	Perbaiki Bab I - Bab II		
21/3 2017	Perbaiki Bab IV - Deskripsi hasil penelitian		
29/3 2017	Perbaiki Bab IV - Analisis hasil		
11/4 2017	Perbaiki Bab V - Kesimpulan - Kesimpulan		
20/4 2017	Sudah diperiksa dan disetujui untuk ujian skripsi		

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, April 2017

Dosen Pembimbing Skripsi

Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

## SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Riky Putra Pradana  
N.P.M : 1102080053  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Februari 2017

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



**Riky Putra Pradana**

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

**Dra. Jamila, M.Pd**

## ABSTRAK

**Riky Putra Pradana. NPM. 1102080053. Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi, UMSU. 2017.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengetahui penerapan pendekatan psikoanalisis klasik dalam mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017. Permasalahan dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang selalu cemas ketika menghadapi ujian, rendahnya hasil belajar siswa diakibatkan cemas dalam belajar, pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan pendekatan psikoanalisis klasik tidak ada diterapkan di sekolah.

Dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti dapat menggali informasi dari mereka, yakni : kepala sekolah, sebagai pimpinan sekolah yang akan diteliti, guru bimbingan konseling (konselor), dan siswa yang mengalami masalah (ini nantinya diinput dari data sekolah. Pada penelitian ini yang dijadikan objek penelitian adalah 5 siswa yang memiliki keluhan kecemasan belajar, dimana data siswa diperoleh dari bilik konseling atas rekomendasi guru bimbingan dan konseling.

Hasil penelitian ini adalah Pelaksanaan bidang konseling teknik asosiasi bebas dengan teori psikoanalisis klasik di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan diawali dengan membiarkan siswa untuk mengatakan segala sesuatu yang muncul dalam kesadarannya dengan leluasa tanpa perlu berusaha membuat uraian yang logis, teratur dan penuh arti. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku siswa, serta untuk memahami makna dari permasalahan siswa serta mengentaskan permasalahannya, mengidentifikasi masalah siswa, mengeksplorasi masalah siswa atau meninjau permasalahan yang dihadapi siswa dan membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling Psikoanalisis Klasik.

Penyebab-penyebab siswa yang mengalami penurunan dalam kesehatan mentalnya adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya, gugup dalam berbicara, gemetar apabila disuruh ke depan kelas, kurang perhatian orang tua, rasa kurang aman dan tidak nyaman bila berada di dalam sekolah dan luar sekolah.

Penerapan Psikoanalisis Klasik dengan menggunakan layanan konseling individu pada siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa terbukti berhasil, hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan berfikir siswa, kepercayaan diri siswa, hal ini dapat dilihat dari upaya untuk mengurangi kecemasan belajar siswa berhasil dilihat dari perubahan sikap, mental maupun interaksi terhadap lingkungannya.

**Kata Kunci: Psikoanalisis Klasik, Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa**

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkah rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, serta shalawat beriring dalam pada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang dengan kepemimpinan beliau itu bisa seperti sekarang ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali pihak yang telah berjasa membantu saya, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada orang tua penulis Ayahanda **Muhammad Ismail**, dan ibunda **Megawati Harahap** yang tercinta yang telah membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, yang mengasuh saya dengan penuh kesabaran, membimbing serta memberikan doa yang tiada henti-hentinya, berkorban untuk penulis baik moril maupun materil dan berkat jerih payahmu mendidik penulis dari kecil hingga dapat menyelesaikan pendidikan sampai tahap penyusunan skripsi ini. Selanjutnya penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Agussani, M.AP sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

2. Bapak Dr. Elfrianto NST, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda Dra. Jamila M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Drs. Zaharruddin Nur, MM sebagai Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing penulis yang senantiasa memberikan ilmunya dalam membantu dan mengajari penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi saya.
6. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan pengajaran kepada penulis selama ini.
7. Bapak A.M. Haidir S, M.A selaku kepala sekolah SMA Al-Hidayah Medan yang telah memberikan tempat dan waktu kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Adinda Siti Andriana Tambak yang selama ini telah memberikan semangat serta dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tak lelah lelahnya memberikan nasihat dan dorongan agar cepat mendapatkan gelar.
9. Adik Rizka Damayanti dan Ridha Tri Annisa yang telah memberikan semangat maupun dukungannya kepada penulis.
10. Teman-teman penulis kelas BK C-Sore begitu banyak kenangan bersama kalian yang telah kita lewati bersama dan berjuang untuk menyelesaikan studi ini.

11. Teman-teman PPL dan teman Riset yang sama-sama memberikan dukungan atas perjuangan yang kita lakukan selama ini.
12. Dan seluruh keluarga penulis yang telah memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya pada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas jasa dan bantuan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan oleh terbatasnya waktu, kemampuan pengalaman yang penulis miliki dan penyajiannya.

Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan semoga ilmu yang penulis peroleh selama duduk dibangku perkuliahan dapat berguna bagi penulis sendiri, bagi masyarakat, serta berbakti kepada orang tua, agama, nusa dan bangsa, semoga Allah SWT senantiasa meridhoi kita semua. *Amin Ya Rabbal Alamin.....*

**Medan, April 2017**

**Penulis**

**Riky Putra Pradana**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	<b>8</b>
A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Bimbingan Konseling .....	8
a. Pengertian Bimbingan Konseling .....	8
b. Pengertian Bimbingan.....	9
c. Pengertian Konseling.....	10
d. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	12
e. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	13

2.	Pendekatan Psikoanalisis Klasik.....	15
	a. Pengertian Psikoanalisis Klasik.....	15
	b. Pandangan Tentang Manusia.....	17
	c. Struktur Kepribadian.....	18
	d. Perkembangan Kepribadian.....	21
	e. Perkembangan Kepribadian Salah Suai.....	23
	f. Tujuan Konseling dan Teknik Konseling Psikoanalisis Klasik .....	24
	g. Langkah-langkah Konseling Psikoanalisis.....	26
	h. Kelebihan dan kelemahan Pendekatan Psikoanalisis Klasik .....	27
3.	Belajar .....	28
	a. Pengertian Belajar.....	28
	b. Ciri-ciri belajar.....	29
	c. Prinsip-prinsip belajar.....	30
	d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar.....	30
4.	Kecemasan.....	33
	a. Pengertian Kecemasan .....	33
	b. Fungsi Kecemasan.....	35
	c. Macam-Macam Kecemasan .....	36
	d. Tingkat Kecemasan.....	36
	e. Sumber Kecemasan .....	37
	f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	38
	g. Indikator Kecemasan .....	38
B.	Kerangka Konseptual.....	41

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	53
B. Subjek dan Objek Penelitian.....	45
C. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	46
D. Instrumen Penelitian.....	47
E. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran-saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rincian Waktu Penelitian .....	45
Tabel 3.2	Jumlah Siswa .....	45
Table 3.3	Kisi-Kisi Observasi Kepada Siswa .....	48
Table 3.4	Kisi-Kisi Wawancara Untuk Guru BK .....	50
Table 3.5	Kisi-Kisi Wawancara Untuk Kepala Sekolah.....	50
Table 3.6	Kisi-Kisi Wawancara untuk Siswa.....	51
Tabel 4.1.	Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Al-Hidayah .....	56
Tabel 4.3.	Sarana dan Prasarana SMA Al-Hidayah Medan Tahun 2017 .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Struktur Kepribadian.....	20
Bagan II.2 Kerangka Konseptual.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Daftar Wawancara
- Lampiran 3 Rencana Pelaksana Pelayanan
- Lampiran 4 Dokumentasi Foto
- Lampiran 5 K-1
- Lampiran 6 K-2
- Lampiran 7 K-3
- Lampiran 8 Surat keterangan Telah Melakukan Seminar Proposal
- Lampiran 9 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Plagiat
- Lampiran 12 Surat Izin Riset
- Lampiran 13 Surat Balasan Riset
- Lampiran 14 Berita Acara Bimbingan Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan nasional yang berakar pada kebudayaan bangsa Indonesia dan berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 diarahkan untuk meningkatkan kecerdasan serta harkat dan martabat bangsa, mewujudkan kemanusiaan serta harkat dan martabat bangsa, mewujudkan manusia serta masyarakat Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, dan berkepribadian mandiri sehingga mampu membangun dirinya dan masyarakat sekelilingnya, serta tempat memenuhi kebutuhan pembangunan nasional dan bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, bimbingan dan konseling dalam menghadapi kehidupan modern saat ini memiliki peran yang sangat penting karena setiap individu dalam kehidupannya selalu menemui masalah-masalah atau kendala hidup mulai dari yang sederhana sampai masalah yang kompleks.

Perkembangan manusia dalam psikoanalisis merupakan suatu gambaran yang sangat teliti dari proses perkembangan psikososial dan psikoseksual, mulai dari lahir sampai dewasa. Dalam teori Freud setiap manusia harus melewati serangkaian tahap perkembangan dalam proses menjadi dewasa. Tahap-tahap ini sangat penting bagi pembentukan sifat-sifat kepribadian yang bersifat menetap.

Siswa sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan

atau kemandirian mereka selalu melakukan interaksi sosial. Untuk mencapai kematangan tersebut, siswa memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungan sosialnya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu terdapat suatu keniscayaan bahwa proses perkembangan siswa tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut. Perkembangan siswa tidak lepas dari pengaruh lingkungan, baik fisik, psikis maupun sosial. Sifat yang melekat pada lingkungan adalah perubahan. Apabila perubahan yang terjadi itu sulit diprediksi, atau di luar jangkauan kemampuan, maka akan melahirkan kesenjangan perkembangan perilaku siswa, seperti terjadinya stagnasi (kemandegan) perkembangan, masalah-masalah pribadi, sosial atau penyimpangan perilaku.

Untuk itu, guru pembimbing sangat berperan dalam perkembangan siswa terutama dalam proses pergaulan, yang mana hubungan sosial sangat berpengaruh terhadap motivasi belajarnya. Misalnya ada siswa yang tergolong pintar, tetapi tidak mempunyai teman seumurannya akibat dari ketidakmampuan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Prestasi yang rendah dan tidak sesuai dengan harapan, bukan berarti anak memiliki kemampuan yang rendah atau taraf inteligensi yang rendah. Karena tidak semua anak yang tidak berprestasi merupakan anak yang berinteligensi rendah. Adakalanya prestasi yang rendah tersebut disebabkan karena anak memiliki kesulitan dalam proses belajarnya atau biasa dikatakan dengan learning disabilities (kesulitan belajar).

Secara psikologis, stres dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Sudrajat, 2008: 45).

Kecemasan yang terjadi pada siswa dalam belajar biasanya terjadi pada saat akan menghadapi ujian, atau akan mengikuti pelajaran hitung menghitung, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa cemasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialaminya. Seperti misalnya lebih meningkatkan lagi porsi belajarnya dengan ikut bimbingan belajar atau dengan mengadakan belajar kelompok. Belajar merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan siswa untuk mengatasi rasa cemasnya. Selain itu belajar juga dapat memperbesar rasa percaya diri. Namun untuk belajar diperlukannya motivasi belajar karena motivasi belajar memegang peranan penting dalam memberikan gairah atau semangat dalam belajar (Winkel, 2007: 97). Semakin tinggi motivasi belajar siswa maka semakin banyak waktu yang disediakan siswa tersebut untuk melakukan aktivitas belajarnya.

Bedasarkan observasi awal di lapangan peneliti menemukan kepribadian siswa yang mengalami kecemasan belajar, siswa sering kali gugup ketika akan menghadapi ujian, merasa gugup ketika hendak berbicara di depan kelas, siswa mengalami jantungan atau jantung siswa makin berdebar-debar apabila mendapat giliran untuk mengungkapkan pendapatnya. Rasa takut dan cemas yang

dialami siswa tidak hanya di dalam kelas saja namun juga terjadi ketika mereka di rumah seperti pada waktu tidur sering terbangun, banyak mimpi yang menakutkan. Berjalan waktu tidur, berteriak tiba-tiba, dan sering kaget. Anak seperti ini merupakan beban orang tua, sebab anak tidak mungkin tidur sendiri, ia harus selalu ditemani ketika akan tidur. Anak juga sering gemetar bila disuruh ke depan kelas dan sering memperlihatkan sikap putus asa. Anak penakut sering mengalami kegagalan dalam pergaulan. Anak penakut akan terhambat kreativitasnya, oleh karena itu anak harus diberi suasana yang menyenangkan, tidak menekan, merasa diterima, tidak merasa terancam, mendapat pengakuan dan pengertian. Seorang guru atau konselor harus dapat membedakan cara-cara menangani rasa takut yang wajar dan yang berlebih-lebihan, misalnya dengan cara kondisioning yaitu rasa takut dapat hilang bila dihubungkan dengan kejadian yang menyenangkan. Jadi rasa takut dapat ditutupi dengan kejadian-kejadian yang menyenangkan.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti termotivasi untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa dari dalam dirinya, tingkah lakunya, hubungan dengan lingkungan maupun sosialnya dengan mengangkat suatu penelitian yang berjudul **“Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pelajaran 2016/2017”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Banyak siswa yang selalu cemas ketika menghadapi ujian

2. Rendahnya hasil belajar siswa diakibatkan cemas dalam belajar
3. Pelaksanaan bimbingan dan konseling dengan pendekatan psikoanalisis klasik tidak ada diterapkan di sekolah.

### **C. Batasan Masalah**

Agar ruang lingkup dalam penelitian dan permasalahan yang diteliti menjadi jelas, terarah dan lebih spesifik maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian hanya pada pendekatan psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Untuk membatasi penelitian dibutuhkan rumusan masalah yang akan mempermudah pembahasan yang akan diangkat. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah penerapan pendekatan psikoanalisis klasik pada siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.
2. Bagaimanakah kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.
3. Bagaimanakah pendekatan psikoanalisis klasik dalam mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui penerapan pendekatan psikoanalisis klasik pada siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.
2. Untuk mengetahui kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.
3. Untuk mengetahui penerapan pendekatan psikoanalisis klasik dalam mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi jurusan bimbingan dan konseling, mahasiswa dalam menambah ilmu pengetahuan dan pengembangan studi tentang bimbingan dan konseling khususnya dengan pendekatan psikoanalisis klasik.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Peneliti

Lebih memahami setiap masalah yang dialami siswa dengan memberikan suatu pendekatan-pendekatan untuk mengatasi masalah siswa.

Bagi siswa/i diharapkan dapat menghilangkan rasa cemas dalam belajar.

b. Bagi sekolah

Agar lebih mengaktifkan proses konseling di sekolah dan mengutamakan pendidikan Psikoanalisis.

c. Bagi guru Bimbingan dan Konseling,

Penelitian ini dapat bermanfaat dalam melaksanakan kegiatan konseling untuk mengurangi kecemasan siswa dalam belajar khususnya dengan menggunakan pendekatan psikoanalisis klasik.

d. Bagi siswa

Sebagai bahan masukan bagi siswa siswi SMA dalam mengubah dan meningkatkan kesehatan mental melalui kegiatan bimbingan konseling.

e. Bagi Peneliti lain

Sebagai salah satu bahan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian dalam topik yang berkaitan.

f. Bagi orang tua

Bagi orang tua dapat menjadi pemahaman tentang kondisi psikis anak agar dapat memberikan rasa aman bagi anak, dan dapat mengurangi rasa cemas yang berlebihan pada anak.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Bimbingan Konseling**

###### **a. Pengertian Bimbingan Konseling**

Prayitno dan Erman Anti (2008:63) Bimbingan dan konseling dilaksanakan dari manusia, untuk manusia, dan oleh manusia. *Dari* manusia, artinya pelayanan itu diselenggarakan berdasarkan hakikat keberadaan manusia dengan segenap dimensi kemanusiaannya. *Untuk* manusia, dimaksudkan bahwa pelayanan tersebut diselenggarakan demi tujuan-tujuan yang agung, mulia dan positif bagi kehidupan kemanusiaan menuju manusia seutuhnya, baik manusia sebagai individu maupun kelompok. *Oleh* manusia mengandung pengertian penyelenggara kegiatan itu adalah manusia dengan segenap derajat, martabat dan keunikan masing-masing yang terlibat didalamnya. Proses bimbingan konseling seperti itu melibatkan manusia dan kemanusiaannya sebagai totalitas, yang menyangkut segenap potensi-potensi dan kecenderungan-kecenderungannya, perkembangannya, dinamika kehidupannya, permasalahan-permasalahannya, dan interaksi dinamis antara berbagai unsur yang ada itu.

Bentuk nyata dari gerakan bimbingan dan konseling yang formal berasal dari Amerika Serikat yang telah dimulai pengembangannya sejak Frank Parson mendirikan sebuah badan bimbingan yang disebut *Vocational Bureau* di boston pada tahun 1908. Badan itu selanjutnya diubah namanya menjadi *Vocational*

*Guidance Bureau* (2008:93). Usaha parson inilah yang menjadi cikal-bakal pengembangan gerakan bimbingan dan konseling di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Oleh sebab itu, dalam rangka lebih memahami pengertian bimbingan dan konseling perlu ditinjau pengertian bimbingan dan konseling secara lebih luas untuk dijadikan pangkal tolak bagi pembahasan seluk beluk bimbingan konseling lebih jauh.

#### **b. Pengertian Bimbingan**

Rumusan tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, sejak dimulainya bimbingan yang diperakasai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Sejak itu, rumusan demi rumusan tentang bimbingan bermunculan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan itu sendiri sebagai suatu pekerjaan yang khas yang ditekuni oleh para peminat dan ahlinya. Frank Parson(2006:93). Bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memangku suatu jabatan serta mendapatkan kemajuan dalam jabatan yang dipilihnya itu. Sedangkan menurut Duns Moor dan Miller (2007:94). Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan, dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai satu bentuk satuan yang sistematis melalui mana siswa dibantu untuk memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan kehidupan.

Pengertian bimbingan yang dikemukakan Prayitno dan Erman Anti (2008:99) bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-

anak, remaja, maupun dewasa, agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Dari pengertian ahli diatas bisa disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan dari seorang ahli terhadap beberapa orang individu , kelompok untuk dapat mengembangkan diri serta mempersiapkan dirinya untuk kehidupan yang lebih baik.

### **c. Pengertian Konseling**

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu "*consilium*" yang berarti "dengan" atau "bersama" yang dirangkai dengan "menerima" atau "memahami". Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari "*sellan*" yang berarti "menyerahkan" atau "menyampaikan".

Menurut Pepinsky (2004:100). Konseling adalah interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien, terjadi dalam suasana yang profesional, dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan dalam tingkah laku klien.

Sedangkan menurut ASCA, American School Counselor Association(2004:100).Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada klien, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu kliennya mengatasi masalah.

Menurut Prayitno dan Erman Anti (2004:105) Konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Dari pengertian ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling ialah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang yang ahli (konselor) terhadap kliennya untuk mengatasi permasalahannya dengan tujuan untuk mengubah tingkah laku nya.

Pengertian konseling diatas dikemukakan dengan cara dan gaya berbeda, namun diantara berbagai pengertian terdapat kesamaan, kesamaan itu menyangkut ciri pokok berikut ini:

1. Konseling melibatkan dua orang yang saling berinteraksi dengan jalan mengadakan komunikasi langsung, mengemukakan dan memperhatikan dengan seksama isi pembicaraan, gerakan isyarat, pandangan mata, dan gerakan lain untuk meningkatkan kephahaman kedua belah pihak yang terlibat dalam interaksi itu.
2. Interaksi antar konselor dan klien berlangsung dalam waktu yang relatif lama dan terarah kepada pencapaian tujuan.
3. Tujuan dari hubungan konseling terjadinyaperubahan pada tingkah laku klien.
4. Konseling merupakan proses dinamis, dimana individu klien dibantu untuk dapat mengembangkan dirinya, mengembangkan kemampuannya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

5. Konseling didasari atas penerimaan konselor secara wajar tentang diri klien, atas dasar penghargaan terhadap harkat dan martabat klien.

Jadi bisa disimpulkan dari uraian diatas bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan seorang ahli atau konselor secara face to face untuk mengentaskan permasalahan nya dengan tujuan untuk mengubah tingkah lakunya serta mencapai perkembangan optimal tentang kemampuan pribadi yang dimilikinya.

#### **d. Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Menurut Bradshaw(2009:112) . Tujuan bimbingan dan konseling untuk memperkuat fungsi pendidikan. Lebih lanjut Tiedmen, dalam Bernard & Fullmer (2012:112) menyatakan tujuan bimbingan dan konseling untuk membantu orang menjadi insan yang berguna, tidak hanya sekedar mengikuti kegiatan-kegiatan yang berguna saja. Sedangkan menurut Myers (2010:112) tujuan dari bimbingan konseling adalah untuk pengembangan yang mengacu pada perubahan positif pada diri individu.

Diantara tujuan itu agar klien dapat memperkuat fungsi pendidikan, membantu orang menjadi insan yang berguna, mengatasi masalah yang dihadapi, mengadakan perubahan tingkah laku secara positif, melakukan pemecahan masalah, melakukan pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran dan pengembangan pribadi, mengembangkan penerimaan diri dan memberikan wawasan pandangan kepehaman, keterampilan dan alternatif baru.

Dengan memperhatikan butir-butir tujuan bimbingan dan konseling sebagaimana tercantum dalam rumusan tersebut, tujuan umum bimbingan

konseling adalah untuk membantu individu agar dapat mencapai perkembangan secara optimal sesuai dengan bakat, kemampuan minat dan nilai serta terpecahkan masalah yang dihadapi individu. Tujuan khusus dari bimbingan dan konseling adalah untuk mencapai tujuan perkembangan yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar (akademik) dan karir.

#### **e. Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Fungsi suatu pelayanan dapat diketahui dengan melihat kegunaan, manfaat, ataupun keuntungan yang dapat diberikan oleh pelayanan yang dimaksud. Suatu pelayanan dikatakan tidak berfungsi apabila ia tidak memperlihatkan kegunaan ataupun tidak memberikan manfaat atau keuntungan tertentu.

Menurut Prayitno dan Erman Anti (2008:199) Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari kegunaan atau manfaat atau keuntungan apa yang diperoleh melalui pelayanan tersebut. Fungsi bimbingan dan konseling itu diantaranya:

1. Fungsi pemahaman, yaitu membantu peserta didik agar memiliki pemahamn terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan dan norma agama)
2. Fungsi pencegahan yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh perserta didik.

3. Fungsi pengembangan, yaitu konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan belajar.
4. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada pelajar yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar dan karir.
5. Fungsi penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan, atau program studi, dan menetapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
6. Fungsi adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan minat, kemampuan dan keperluan individu.
7. Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu individu agar dapat menyesuaikan diri secara dinamis dan konstruktif terhadap program pendidikan, peraturan sekolah atau norma agama.

## **2. Pendekatan Psikoanalisis Klasik**

### **a. Pengertian Psikoanalisis Klasik**

Secara etimologis Psikoanalisis dapat diartikan dengan analisa jiwa. Pendekatan teori psikonanalisis klasik tidak hanya meninjau tingkah laku manusia dalam kehidupan sehari-hari, tetapi justru melihat dasar-dasar atau latar belakang dari munculnya tingkah laku tersebut, jadi dapat dikatakan bahwa psikoanalisis klasik meninjau secara mendalam pada psikis manusia, oleh karena itu Psikoanalisis klasik juga sering disebut dengan psikologi dalam/*dept psychology* (Taufik, 2009: 2)

Teori psikoanalisis klasik ditemukan oleh Sigmund Freud pada tahun 1886 dimana pada saat itu teori psikoanalisis merupakan tinjauan baru tentang manusia yang beranggapan bahwa ketidaksadaran memegang peranan penting dalam memahami kepribadian dan tingkah laku manusia. Freud membedakan arti psikoanalisis menjadi tiga, yaitu:

- 1) Psikoanalisis dipakai untuk menunjukkan suatu metode penelitian terhadap proses-proses psikis seperti mimpi, yang sebelumnya tidak terjangkau oleh penelitian ilmiah
- 2) Psikonalisis juga ditunjukkan suatu teknik untuk mengobati gangguan psikis yang dialami oleh klien-klien yang neorotis
- 3) Psikoanalisis untuk menunjukkan seluruh pengetahuan psikologis yang diperoleh melalui metode atau teknik

Model konseling psikoanalisis klasik memandang tingkah laku manusia didasarkan tiga asumsi dasar yang dapat mempengaruhi perkembangan pribadi manusia, (Hansen, 1977), yaitu:

- 1) Lima tahun pertama merupakan saat yang menentukan perkembangan manusia

Pengalaman yang dialami oleh anak pada masa umur di bawah lima tahun akan mempengaruhi perkembangan anak pada saat dewasa nantinya, apabila orang tua memberi pelayanan pada anak saat usia ini dengan baik dan semua kebutuhan anak terpenuhi terutama akan kasih sayang, cinta kasih maka anak akan tumbuh dengan baik dan menjadi manusia yang punya pribadi yang terintegrasi, tapi apabila orang tua menciptakan trauma pada masa ini maka anak akan tumbuh jadi anak yang punya kepribadian terganggu bahkan bisa neourotis.

- 2) Dorongan seksual merupakan kunci dalam menentukan tingkah laku individu

Menurut Freud bahwa setiap tingkah laku manusia didasari oleh dorongan seksual. Dorongan seksual disini bukan maksudnya khusus hubungan seks tapi dalam arti yang lebih luas, contohnya seseorang yang belajar di perguruan tinggi pada dasarnya untuk dapat membahagiakan anak dan istrinya di masa depan.

- 3) Tingkah laku individu banyak dikontrol oleh faktor ketidaksadaran

Tingkah laku yang seperti ini dapat dilihat saat apabila seseorang bermimpi berada di suatu tempat yang belum pernah dikunjunginya atau belum tahu sama sekali, maka menurut analisis Freud hal tersebut sebagai tingkah laku yang tidak disadari

## **b. Pandangan Tentang Manusia**

- 1) Pengalaman di masa balita penting dalam menentukan perkembangan masa dewasa

Jika pada masa balita anak memperoleh perlakuan yang tidak menyenangkan dari orangtuanya atau dari orang dewasa lainnya akan dapat menghambat perkembangan psikis dan fisiknya setelah mencapai dewasa. Pengalaman traumatis saat kecil menjadi bibit munculnya tingkah laku neurotis.

- 2) Dorongan seksual dipandang sebagai kunci dalam menentukan tingkah laku manusia

Freud Menyatakan bahwa tingkah laku manusia didasari oleh dorongan seksual (bukan dalam arti senggama).misalnya dalam hal ini seorang wanita yang memakai gaun, lipstick, dan lain-lain adalah karena dorongan untuk menampilkan kewanitaannya, begitupun dengan yang dilakukan oleh laki-laki.

- 3) Tingkah laku individu dikontrol oleh ketidaksadaran.

Tingkah laku individu banyak dipengaruhi oleh faktor ketidaksadaran, seperti cara berjalan, cara berbicara, dan kebiasaan-kebiasaan lainnya yang diperoleh dari orangtuanya ataupun nenek moyangnya di masa lalu.

Demikianlah juga halnya dengan kepribadian manusia, semua pengalaman dan memori yang tertekan akan dihimpun dalam alam ketidaksadaran.

Ada beberapa asumsi dari teori psikoanalisis klasik mengenai hakikat manusia, diantaranya adalah (Prayitno, 2008: 41):

- a. Manusia tidak memegang nasibnya sendiri, dan tingkah laku manusia ditujukan untuk memenuhi kebutuhan biologis dan instink-instinknya
- b. Tingkah laku manusia dikendalikan oleh pengalaman-pengalaman masa lampau
- c. Tingkah laku individu ditentukan oleh faktor-faktor interpersonal dan intrapsikis.

### **c. Struktur Kepribadian**

Struktur kepribadian seseorang dirumuskan oleh Freud menjadi tiga unsur (Taufik, 2009: 7), diantaranya adalah:

#### **a. Id**

Id berisi kebutuhan-kebutuhan, keinginan dan kehendak yang merupakan lapisan dasar dari struktur kepribadian seseorang. Di dalam Id juga terdapat naluri-naluri dalam bentuk dorongan seksual, sifat agresif dan keinginan-keinginan yang direpresi.

Peran Id dalam hidup seseorang adalah sebagai penggerak dalam kehidupan seseorang, Id-lah yang memunculkan keinginan seseorang untuk makan dan memuaskan nafsu yang lainnya. Bagian yang termasuk ke dalam Id adalah instink, yang terpenting diantaranya adalah sex dan agresif, sebab dua unsur tersebut telah dimiliki oleh manusia semenjak lahir. Karena fungsi Id bertugas untuk memberikan kesenangan pada individu (Pleasure Principle)

maka cara kerja Id sangat berkaitan dengan pengibdran hal-hal yang tidak menyenangkan dan sebanyak mungkin dapat memperoleh kesenangan.

b. Ego

Ego dapat terbentuk dari adanya differensiasi Id karena adanya kontak dengan lingkungan. Kegiatan atau aktivitas Ego adalah mengarahkan Id untuk memperoleh sesuatu dalam pemenuhan kebutuhannya. Ego bertugas untuk menggerakkan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan secara nyata dan menjadi mediator antara Id dengan lingkungan. Ego lebih menekankan pada bagaimana sesuatu yang dibutuhkan dapat terpenuhi dalam dunia nyata (Prinsip Realitas).

c. Superego

Superego merupakan aspek sosiologis dan aspek moral dari kepribadian seseorang (Taufik, 2009: 9). Dapat digambarkan bahwa superego merupakan rambu-rambu atau penjaga yang menjadi petunjuk individu bertingkah laku dalam usahanya memenuhi kebutuhan Id. Superego dibentuk melalui jalan internalisasi, artinya superego adalah wakil dari nilai-nilai tradisionil, serta cita-cita masyarakat sebagaimana ditafsirkan orang tua kepada anaknya, yang diisi oleh berbagai perintah-perintah dan larangan.

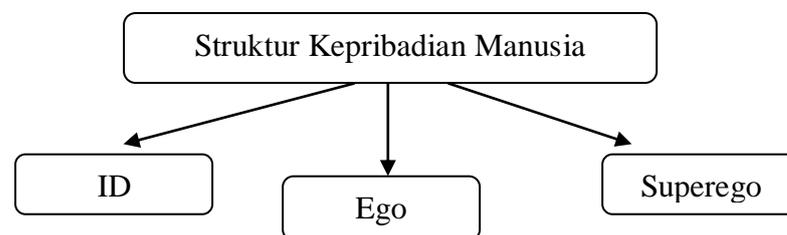
Menurut Sumadi Suryabrata (dalam Taufik, 2009: 9) bahwa superego bertugas sebagai penentu sesuatu merupakan perbuatan susila atau asusila, pantas atau tidak pantas, benar atau salah, dan dengan berpedoman kepada isi pribadi akan dapat bertingkah laku sesuai dengan moral-moral yang berlaku dimasyarakat. Hal tersebut dilakukan oleh superego dengan jalan menekan

impuls-impuls yang bersifat immoral. Superego diinternalisasi dalam perkembangan anak sebagai respon terhadap hadiah dan hukuman yang diberikan oleh orang tua.

Fungsi dari superego menurut Sumadi Suryabrata (2009: 194) yaitu melalui hubungan dengan ketiga unsur kepribadian yaitu dengan cara:

- 1) Merintang impuls-impuls Id, terutama impuls seksual dan agresif yang pernyataannya sangat ditentang oleh masyarakat.
- 2) Mendorong ego untuk lebih mengejar hal-hal yang bersifat moralistik daripada realistik.
- 3) Mengejar kesempurnaan

. Freud membagi struktur kepribadian menjadi tiga, dan tiga struktur itu menjadi konsep utama yang ada pada teori psikoanalisa. Perilaku seseorang merupakan hasil interaksi antara ketiga komponen tersebut. Konsep-konsep utama yang terdapat di psikoanalisa itu adalah struktur kepribadian yang terdiri dari id, ego, dan superego.



**Gambar II.1 Struktur Kpribadian**

#### **d. Perkembangan Kepribadian**

Menurut teori psikoanalisis klasik, perkembangan kepribadian seseorang didasarkan pada tahun-tahun pertama kehidupannya, atau pada masa balita. Terjadinya berbagai penyimpangan kepribadian pada saat dewasa disebabkan oleh apabila individu mengalami berbagai kejadian traumatis, frustrasi, konflik dan terancam.

Di antara tahap-tahap perkembangan kepribadian menurut teori psikoanalisis klasik dari Sigmund Freud diantaranya adalah:

##### **a. Tahap Oral**

Tahap oral berlangsung sekitar umur 0 sampai 1 tahun. Menurut Freud pada tahap ini kepuasan anak diperoleh anak melalui mulut. Hal ini dapat terlihat dalam kehidupan bayi sehari-hari yang cenderung memasukkan sesuatu yang didapatkannya ke dalam mulut (Taufik, 2009: 14). Tidak terpenuhinya kebutuhan akan makan dan kasih sayang pada masa ini dapat menimbulkan sifat rakus dan serakah, selain itu juga mengakibatkan tumbuhnya sikap tidak percaya pada orang lain dan menganggap dunia ini amat kejam, selanjutnya menjadi takut untuk mencintai dan dicintai oleh orang lain, setelah mereka tumbuh dewasa akan mengalami kesulitan untuk membangun hubungan yang intim dengan orang, dan cenderung menolak kasih sayang.

##### **b. Tahap Anal**

Menurut Freud, tahap ini daerah erogen (kenikmatan) pada anak terletak di bagian anus. Kepuasan ini diperoleh anak melalui buang air

besar. Buang air besar memberi keredaan pada anak dengan jalan menghilangkan sumber ketegangan (Calvin, dalam Taufik, 2009: 15). Orangtua yang amat keras dan menghukum anak pada masa ini akan dapat menimbulkan sikap ragu-ragu setelah mereka menjadi dewasa.

c. Tahap Phalic

Pada tahap phalic mulai terbentuk identitas kelamin, yang terlihat dengan anak laki-laki yang menyadari bahwa dirinya memiliki penis dan wanita tidak. Tahap ini berlangsung kira-kira saat anak berumur antara 3 sampai 5 atau 6 tahun. Pada tahap ini anak-anak menjadi ingin tahu tubuhnya karena merasakan kenikmatan akan ransangan pada alat kelaminnya. Tahap Phalic ini juga menimbulkan kompleks oedipus dan kompleks elektra, dimana anak laki-laki cenderung menyukai ibu yang berbeda jenis kelamin dengannya dan anak perempuan yang cenderung menyukai ayah yang juga berlainan jenis kelamin dengannya.

Apabila orangtua melakukan indoktrinasi standar-standar moral yang kaku dan tidak realistik dapat mengarah pada pengendalian superego yang berlebihan dimana setelah dewasa akan cenderung menghambat keintimannya dengan orang lain dan menerima atau mematuhi tatanan moral hanya karena takut.

d. Tahap laten

Pada tahap ini perkembangan seksual memang masih berjalan namun tidak begitu nampak. Tahap ini berlangsung pada umum sekitar 13 tahun. Pada tahap ini minat anak terhadap seksualitas tampak menurun dan mulai berganti

pada minat terhadap hal-hal baru seperti pergaulan dengan teman sebaya, olahraga, sekolah dan teman-teman.

e. Tahap genital

Genital dapat diartikan sebagai organ kelamin, maksudnya disini adalah objek seksual anak kembali terarah pada organ kelamin. Pada tahap ini objek seksualnya tidak lagi tertuju pada diri sendiri tapi sudah tertuju pada orang lain diluar dirinya.

**e. Perkembangan Kepribadian Salah Suai**

Menurut Prayitno (2008: 43), tingkah laku salah suai disebabkan oleh kekacauan dalam berfungsinya individu:

- 1) Dinamika yang tidak efektif atau ketidaksesuaian kerja antara Id, Ego dan Superego.

Akibat tidak adanya dinamika yang efektif antara Id, Ego dan Superego ini akan menimbulkan kecemasan pada diri individu, hal ini dikarenakan ada yang direpresi, dan hal yang direpresi tersebut setiap kali ingin muncul ke dalam kesadaran (Taufik, 2009: 36)

- 2) Proses belajar yang tidak benar pada masa kanak-kanak

Seperti yang telah disinggung pada poin sebelumnya bahwa proses belajar pada masa kanak-kanak yang tidak sesuai atau tidak benar, misalnya anak yang terlalu banyak mendapat tekanan atau indoktrinasi dengan nilai-nilai yang amat kaku, dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian, karena hal demikian menimbulkan konflik-konflik dalam diri.

### 3) Neurosis

Menurut Prayitno (2008: 44) bahwa keadaan neurosis dapat dikembalikan kepada proses perkembangan awal, yaitu bagaimana individu mengaktualisasikan mekanisme pertahanan diri untuk mengatasi ketegangan dirinya. Keadaan neurosis tersebut amat menguras energi sehingga individu tidak mampu lagi menghadapi kenyataan. Selanjutnya menurut Taufik (2009: 36) orang yang mengalami neurotik, makin lama dirinya akan semakin loyo dan lemas, karena pada dirinya energi banyak dipakai untuk mengatasi ketegangan dengan jalan mekanisme pertahanan diri. Orang yang terlalu banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri dalam kehidupannya tergolong memiliki kepribadian abnormal (salah suai).

#### **f. Tujuan Konseling dan Teknik Konseling Psikonalisis Klasik**

##### 1) Tujuan konseling

Tujuan dari konseling psikoanalisis klasik adalah (Prayitno, 2008: 44):

- a. Membawa klien kepada kesadaran dorongan-dorongan yang ditekan ketidaksadaran yang mengakibatkan kecemasan.

Menurut Rochman Natawidjaya (dalam Taufik, 2009: 36) menjelaskan bahwa tujuan dari konseling itu adalah usaha menata kembali struktur watak dan kepribadian klien. Dalam mencapai tujuan tersebut, jalan yang ditempuh adalah dengan cara membuat konflik-konflik yang tidak disadari menjadi disadari dan dengan menguji serta menjajaki materi yang bersifat intrapsikis

- b. Memberikan kesempatan kepada klien menghadapi situasi yang selama ini ia gagal mengatasinya.

Dalam hal ini konselor membantu klien menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dini dengan menembus konflik-konflik yang direpresi (Taufik, 2009: 37). Setelah pengungkapan materi yang tidak disadari dan mengganggu itu, kemudian konselor berusaha merasionalkan kesan-kesan itu, sehingga klien menyadari bahwa kesan yang dibawanya tersebut tidaklah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Menurut Taufik (2009: 37) bahwa strategi pokok dari konseling psikoanalisis klasik adalah Katarsis, yaitu usaha melepaskan kesan-kesan yang selalu mendesak dari bawah sadar klien, yang selama ini tidak bisa dilepaskan atau selalu direpresi.

## 2) Teknik konseling

Menurut Prayitno (2008: 44) teknik konseling psikoanalisis klasik adalah: Membangun suasana bebas tekanan. Dalam suasana bebas tekanan tersebut klien menelusuri apa yang tepat dan tidak tepat pada dirinya (tingkah lakunya) dan mengarahkan diri untuk membangun tingkah laku yang baru.

## 3) Teknik dasar konseling psikoanalisis klasik

### a) Asosiasi bebas

Pada asosiasi bebas memberikan kesempatan seluas-luasnya dan sebebaskan-bebasnya kepada klien untuk mengemukakan atau

mengungkapkan apa yang terasa, terpikirkan, teringat, dan ada pada dirinya.

b) Transferensi

Merupakan proses mengarahkan perasaan-perasaannya (yang tertekan) kepada konselor dengan mengandaikan konselor adalah subjek yang menyebabkan perasaan tertekan itu

c) Interpretasi

Membawa klien memahami dan menghadapi dunia nyata, melalui pemikiran yang objektif.

**g. Langkah-langkah Konseling Psikoanalisis**

Menurut Moh. Sorya (2008: 36) secara sistematis proses konseling yang dikemukakan dalam urutan fase-fase konseling psikoanalisis dapat diikuti berikut ini:

- 1) Membina hubungan konseling yang terjadi pada tahap awal konseling.
- 2) Tahap krisis bagi klien yaitu kesukaran dalam mengemukakan masalahnya, dan melakukan transferensi.
- 3) Tilikan terhadap masa lalu klien terutama pada masa kanak-kanaknya.
- 4) Pengembangan resistensi untuk pemahaman diri.
- 5) Pengembangan hubungan transferensi klien dengan konselor.
- 6) Melanjutkan lagi hal-hal yang resistensi.
- 7) Menutup wawancara konseling.

#### **h. Kelebihan dan kelemahan Pendekatan Psikoanalisis Klasik**

Menurut Moh. Surya (2008: 38), beberapa kelebihan pendekatan psikoanalisis klasik:

- 1) Adanya motivasi yang tidak selamanya disadari
- 2) Memberikan banyak kontribusi pada teori kepribadian dan teknik psikoterapi
- 3) Menjelaskan pentingnya masa kanak-kanak dalam perkembangan kepribadian
- 4) Kontribusi dalam model penggunaan wawancara sebagai alat terapi
- 5) Pentingnya sikap non-moral pada terapis
- 6) Adanya persesuaian antara teori dan teknik

Sedangkan kelemahan psikoanalisis klasik adalah:

- 1) Pandangan yang terlalu deterministik dinilai terlalu merendahkan martabat manusia
- 2) Terlalu banyak menekankan kepada pengalaman masa kanak-kanak dan menganggap kehidupan seolah-olah sepenuhnya ditentukan masa lalu. Hal ini memberikan gambaran seolah-olah tanggung jawab individu berkurang
- 3) Terlalu meminimalkan rasionalitas
- 4) Bahwa perilaku ditentukan oleh energi psikis, adalah sesuatu yang meragukan
- 5) Penyembuhan dalam psikoanalisis terlalu bersifat rasional dalam
- 6) Data penelitian empiris kurang banyak mendukung sistem psikoanalisis

### **3. Belajar**

#### **a. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan proses manusia untuk mencapai berbagai macam kompetensi, keterampilan, dan sikap. Usaha untuk mencapai kepandaian atau ilmu merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhannya, mendapatkan ilmu atau kepandaian yang belum dipunyai sebelumnya. Sehingga dengan belajar manusia menjadi tahu, memahami, mengerti, dapat melaksanakan dan memiliki tentang sesuatu. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah kegiatan belajar mengajar merupakan kegiatan paling pokok. Hal ini berarti bahwa keberhasilan atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada proses belajar yang dilakukan siswa sebagai anak didik. Slameto (2007:13) menyatakan “belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Untuk mendapatkan sesuatu seseorang harus melakukan usaha agar apa yang di inginkan dapat tercapai. Usaha tersebut dapat berupa kerja mandiri maupun kelompok dalam suatu interaksi.

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam suatu situasi.

## **b. Ciri-ciri belajar**

Jika hakikat belajar adalah perubahan tingkah laku, maka ada beberapa perubahan tertentu yang dimasukkan ke dalam ciri-ciri belajarmenurut Djamarah (2002:15-16)sebagai berikut :

### 1) Perubahan yang terjadi secara sadar

Individu yang belajar akanmenyadari terjadinya perubahan atau sekurang-kurangnya individu merasakan telah terjadi adanya suatu perubahan dalamdirinya.

### 2) Perubahan dalam belajar bersifat fungsional

Sebagai hasil belajar, perubahan yang terjadi dalam diri indiviu berlangsung terus-menerus dan tidak statis. Suatu perubahan yang terjadi akan menyebabkan perubahan berikutnya dan akan berguna bagi kehidupan atau proses belajar berikutnya.

### 3) Perubahan dalam belajar bersifat positifdan aktif

Dalam perbuatan belajar, perubahan selalu bertambah dan tertuju memperoleh suatu yang lebih baik dari sebelumnya.Makin banyak usah belajar dilakukan, makin banyak dan makin baik perubahan yang diperoleh.

### 4) Perubahan dalambelajar bukan bersifat sementara

Perubahan bersifat sementara yang terjadi hanya untuk beberapa saat saja seperti berkeringat, keluar air mata, menangis dan sebagainya. Perubahan terjadi karena proses belajar bersifat menetap atau permanen.

5) Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku

Perubahan yang diperoleh individu setelah melalui suatu proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku jika seseorang belajar sesuatu sebagai hasil ia akan mengalami perubahan tingkah laku secara menyeluruh dalam sikap, kebiasaan, keterampilan, pengetahuan.

**c. Prinsip-prinsip belajar**

- 1) Apa pun yang dipelajari siswa, dialah yang harus belajar, bukan orang lain. Untuk itu siswa yang harus bertindak aktif.
- 2) Setiap siswa belajar sesuai dengan tingkat kemampuannya.
- 3) Siswa akan dapat belajar dengan baik bila mendapat penguatan langsung pada setiap langkah yang dilakukan selama proses belajar.
- 4) Penguasaan yang sempurna dari setiap langkah yang dilakukan siswa akan membuat proses belajar lebih berarti.
- 5) Motivasi belajar siswa akan lebih meningkat apabila ia diberi tanggung jawab dan kepercayaan penuh atas belajarnya.

**d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar**

Menurut Sugihartono (2007: 74) faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam individu dan dapat mempengaruhi hasil belajar individu.

Faktor internal ini meliputi:

a) Faktor fisiologis

Faktor fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu.

Faktor ini ada dua macam yaitu :

(1) Keadaan jasmani.

Keadaan ini sangat mempengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan dampak positif terhadap kegiatan belajar.

(2) Keadaan fungsi fisiologis.

Selama proses belajar berlangsung peran fungsi fisiologis pada tubuh manusia sangat mempengaruhi hasil belajar terutama panca indra.

b) Faktor psikologis Keadaan psikologis seseorang yang

dapat mempengaruhi proses belajar.

Beberapa faktor psikologis yang utama mempengaruhi proses belajar adalah sebagai berikut:

- (1) Kecerdasan/intelegensi siswa merupakan faktor psikologis yang paling penting dalam proses belajar siswa, karena itu menentukan belajar siswa. Semakin tinggi tingkat intelegensi seorang individu, semakin besar peluang individu meraih sukses dalam belajar. Sebaliknya, semakin rendah tingkat intelegensi individu, semakin sulit individu itu mencapai kesuksesan belajar.

- (2) Motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar siswa. Motivasi sebagai proses di dalam diri individu yang aktif, mendorong, memberikan arah, dan menjaga perilaku setiap saat.
- (3) Minat adalah kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.
- (4) Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespon dengan cara yang relatif tetap terhadap objek, orang, peristiwa dan sebagainya.
- (5) Bakat adalah kemampuan seseorang yang menjadi salah satu komponen yang diperlukan dalam proses belajar. Apabila bakat seseorang sesuai dengan bidang yang sedang dipelajarinya, maka bakat itu akan mendukung proses belajarnya sehingga kemungkinan besar akan berhasil.

## 2) Faktor Eksternal

### a) Lingkungan sosial

- (1) Lingkungan sosial sekolah, seperti guru, administrasi dan teman-teman sekelas dapat mempengaruhi proses belajar siswa.
- (2) Lingkungan sosial masyarakat, kondisi lingkungan masyarakat tempat tinggal siswa akan mempengaruhi belajar siswa.

(3) Lingkungan sosial keluarga, hubungan antara anggota keluarga, orang tua, anak, kakak yang harmonis akan membantu siswa melakukan aktivitas belajar dengan baik.

b) Lingkungan non sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial adalah:

(1) Lingkungan alamiah, kondisi udara yang segar dan suasana yang sejuk dan tenang. Lingkungan alamiah merupakan faktor yang dapat mempengaruhi belajar siswa. Bila kondisi lingkungan alam tidak mendukung proses belajar siswa akan terhambat.

(2) Faktor instrumental, perangkat belajar yang dapat digolongkan 2 macam yaitu: Pertama, hardware seperti gedung sekolah, alat-alat belajar, fasilitas belajar, lapangan olahraga. Kedua, software seperti kurikulum sekolah, peraturan-peraturan, buku panduan, silabi dan sebagainya.

(3) Faktor materi pelajaran, faktor yang hendak disesuaikan dengan perkembangan siswa dengan metode mengajar guru disesuaikan dengan kondisi siswa.

#### **4. Kecemasan**

##### **a. Pengertian Kecemasan**

Menurut Hutagalung (2007: 74), kecemasan adalah perasaan yang difus, yang sangat tidak menyenangkan, agak tidak menentu dan kabur tentang sesuatu

yang akan terjadi. Perasaan ini disertai dengan suatu atau beberapa reaksi badaniah yang khas dan yang akan datang berulang bagi seseorang. Perasaan ini dapat berupa rasa kosong di perut, dada sesak, jantung berdebar, keringat berlebihan, sakit kepala atau rasa mau kencing atau buang air besar. Perasaan ini disertai dengan rasa ingin bergerak dan gelisah.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo, 2005: 69).

Menurut Julianti, (2007: 74) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Pendidikan dalam program reguler ini berlangsung dalam lingkungan pendidikan yang diciptakan untuk menyelenggarakan pendidikan dan teknis pendidikan ini berlangsung di kelas/ruangan.

Berdasarkan pengertian kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian adalah suatu keadaan emosional yang berefek pada kondisi psikologis seperti adanya perasaan takut, tegang, khawatir, gelisah, dan keadaan yang tidak menyenangkan pada seorang individu dalam menghadapi ujian.

## **b. Fungsi Kecemasan**

Fungsi dari kecemasan adalah untuk bertindak sebagai tanda bahaya terhadap ego, sehingga kalau tanda itu muncul dalam kesadaran, ego dapat mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya itu. Meskipun kecemasan itu menyakitkan, dibutuhkan untuk memperingatkan seseorang tentang adanya bahaya dari dalam atau dari luar. Sehingga individu dapat menolak atau menghindari bahaya. Sebaliknya jika bahaya tidak dapat dihindarkan, kecemasan dapat bertumpuk dan akhirnya akan terganggu.

Pendapat yang sama disampaikan Koeswara bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu

(Koeswara, 2007: 47).

Menurut Freud (dalam Alwisol, 2005: 87) mengatakan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan kalau tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

### c. Macam-Macam Kecemasan

Kecemasan beraneka ragam jenisnya. Menurut Suryabrata, 2011: 69)

ada tiga jenis kecemasan, yaitu :

- 1) Kecemasan obyektif (realistis)  
Kecemasan obyektif/realistis adalah kecemasan akan bahaya-bahaya dari luar.
- 2) Kecemasan Neurotis  
Kecemasan neurosis adalah kecemasan bila instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- 3) Kecemasan Moral  
Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul dari kata hati terhadap perasaan berdosa apabila melakukan dan sebaliknya berpikir melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral.

Berdasarkan macam-macam kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa macam kecemasan yaitu: kecemasan obyektif, kecemasan neurotis, dan kecemasan moral.

### d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat.

- 1) Kecemasan Ringan (*mild anxiety*)  
Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kemampuan melihat dan mendengar menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreatifitas.
- 2) Kecemasan Sedang (*moderate anxiety*)  
Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
- 3) Kecemasan Berat (*severe anxiety*)  
Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk

mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

#### **e. Sumber Kecemasan**

Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan disebabkan oleh apa saja yangmengancam. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, juga bahaya dari dalam diri dan pada umumnya ancaman itu samar-samar (tidak jelas) bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, seperti pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan, Gunarsa (2007: 45).

Menurut Arbaryatiningsih, (2011: 59) kecemasan dapat dibagi menurut sumber sebabnya, yaitu:Kecemasan yang berasal dari lingkungan, disebut kecemasan obyektif yaitu kecemasan yang disebabkan oleh lingkungan dan tidak perlu pengobatan, karena merupakan salah satu faktor "penjagaan diri" Kecemasan dalam tubuh disebut kecemasan vital, yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan yang melindungi individu.

Kecemasan akan kesadaran yang disebut dengan Kecemasan hati nurani, yaitu individu punya kesadaran akan moralitas yang akan melindungi individu terhadap perbuatan-perbuatan yang bersifat amoral.

Kecemasan dalam tubuh yang disebut kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang berasal dari dalam tubuh dan tidak bisa dihindari sehingga kecemasan bersembunyi dalam kecemasan lainnya, seperti fobia, gangguanobsesif kompulsif, konfersi dan gangguan fisiologis lain.

Kecemasan bukan gejala menentukan disebut kecemasan psikotik, adalah kecemasan merupakan gejala biasa bukan gejala menentukan yang kadang-kadang merupakan manifestasi, gejala depresi. Kecemasan dapat dirasakan begitu hebat, sehingga penderita tidak bisa berbuat apa-apa. Menurut Kartini Kartono Kecemasan Psikotik adalah kecemasan karena merasa terancam hidupnya, dan kacau balau, ditambah dengan kebingungan yang hebat disebabkan oleh depersonalisasi dan disorganisasi psikis. Kecemasan takut pada masyarakat atau kecemasan social, yaitu terjadi karena individu takut akan pendapat umum tentang dirinya.

#### **f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Zakiah Daradjat (Kholil Lur Rochman, 2010:167) mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
- 2) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- 3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya

#### **g. Indikator Kecemasan**

Widosari, (2010: 87) berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatik dan psikologis yaitu:

1. Gejala somatic  
Terdiri dari :
  - a. Keringat berlebih.
  - b. Ketegangan pada otot skelet yaitu seperti :sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.
  - c. Sindrom hiperventilasiyaitu seperti: sesak nafas, pusing, parestesi.
  - d. Gangguan fungsi gastrointestinallyaitu sepertitidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.
  - e. Iritabilitas kardiovaskulerseperti : hipertensi
2. Gejala psikologis  
Terdiri dari beberapa macam :
  - a. Gangguan moodseperti : sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.
  - b. Kesulitan tidurseperti : insomnia,dan mimpi buruk
  - c. Kelelahan atau mudah capek..
  - d. Kehilangan motivasi dan minat.
  - e. Perasaan-perasaan yang tidak nyata.
  - f. Sangat sensitif terhadap suaraseperti : merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
  - g. Berpikiran kosongseperti : Tidak mampu berkonsentrasi, mudah lupa.
  - h. Kikuk, canggung, koordinasi buruk.
  - i. Tidak bias membuat keputusanseperti: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.
  - j. Gelisah, resah, tidak bisa diam.
  - k. Kehilangan kepercayaan diri.
  - l. Kecenderungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
  - m. Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
  - n. Terusmenerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gejala umum alam kecemasan, yaitu gejala somatik yaitu gejala fisik yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan, dan gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan.

Sulistyaningsih (2000) mengemukakan bahwa ada tiga komponenutama reaksi kecemasan, yaitu:

- a. Reaksi subyektif (kognitif), berupa khawatir, bimbang.
- b. tingkah laku yang tampak (*overt behavior*),misalnya badan gemetar.

- c. Reaksi fisiologis internal, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin .

Scully menyebutkan bahwa: *A subjectively state of anxiety may be obvious, omit may be masked by physical or other psychological complaints.* (Keadaan subyektif suatu kecemasan mungkin jelas nyata, atau mungkin disembunyikan oleh fisik atau keluhan psikologis lain) (Scully, 2011:122-123) (Andrianto,2009)

Menurut Scully gejala dan tanda kecemasan itu ada tiga, yaitu:

1. Aspek psikologis dibagi menjadi beberapa indikator :
  - a. Apprehension (keprihatinan/kecemasan pada masa depan)
  - b. Keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan
  - c. Perasaan panik
  - d. Hipervigilan (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stress yang tidak begitu berat)
  - e. Lekas marah
  - f. Lelah
  - g. Insomnia (kesulitan untuk tidur)
  - h. Kecenderungan mengalami kecelakaan (tidak fokus saat berkendara)
  - i. Derealisasi (dunia tampak aneh) dan depersonalisasi (merasa dirinya sendiri tidak nyata)
  - j. Kesulitan dalam memusatkan pikiran
2. Aspek somatik dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu :
  - a. Sakit kepala

- b. Pusing dan berkunang-kunang
  - c. Jantung berdebar dan dada sakit
  - d. Gangguanperut dan diare
  - e. Sering buang air kecil
  - f. Bengkak di kerongkongan
  - g. Tensi bergerak atau kegelisahan
  - h. Nafas pendek-pedek
  - i. Paresthesias(perasaan-perasaan kulit yang abnormal seperti gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar)
3. Aspek fisikdibagi menjadi beberapa indicator, yaitu:
- a. Diaphoresis(keluar keringat banyak)
  - b. Kulit dingin, lembab
  - c. Urat nadi cepat dan arrhythmias (hilangnya irama/ iramatidak teratur)
  - d. Muka menjadi merah dan muka pucat
  - e. Hyperreflexia(refleks yang berlebihan)
  - f. Menggigil, mudah terkejut dan gelisah

## **B. Kerangka Konseptual**

Dari teori yang dikemukakan dalam kerangka teoritis, maka penelitian mengemukakan lebih berfokus kepada masalah yang menguraikan tentangpendekatan psikoanalisis klasik digunakanuntuk mengurangi kecemasan siswa.

Bimbingan konseling ialah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara face to face antara konselor dan konselee untuk mengentaskan masalah

yang dihadapi klien. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dibutuhkan suatu pendidikan yang tepat, salah satunya adalah psikoanalisis klasik.

Psikoanalisis klasik merupakan suatu metode penyembuhan yang bersifat psikologis dengan menggunakan metode dan teknik. Psikoanalisis klasik jelas terkait dengan tradisi Jerman yang menyatakan bahwa pikiran adalah entitas yang aktif, dinamis dan bergerak dengan sendirinya. Selain itu, Psikoanalisis klasik tidak lahir dari penelitian akademis, sebagaimana sistem-sistem lain, namun merupakan produk konsekuensi terapan praktik klinis. Penyusunan observasi yang dilakukan Freud bertujuan untuk menyusun berbagai pendekatan-pendekatan terapi yang sangat dibutuhkan. Formulasi-formulasi inilah yang diperluas ke teori psikodinamika perkembangan kepribadian yang bergantung pada pengurangan ketegangan

Psikoanalisis klasik merupakan psikologi ketidaksadaran. Kesadarannya tertuju ke arah bidang motivasi, emosi, konflik, simptom-simptom neurotic, mimpi-mimpi dan sifat-sifat karakter.

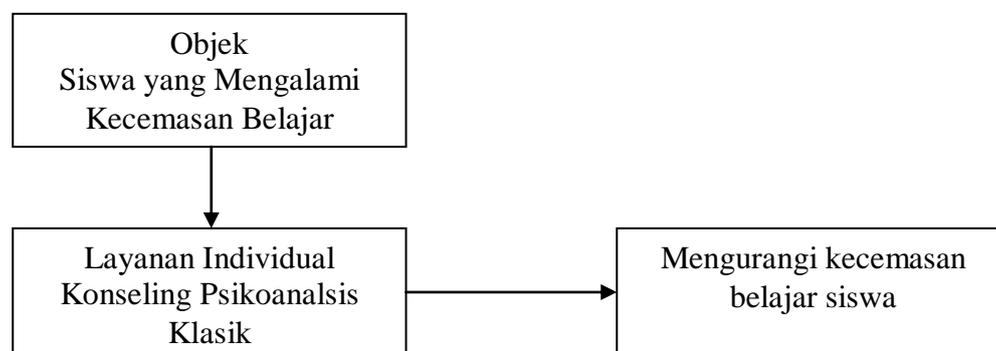
Beberapa siswa dapat dengan mudah memahami ketika menerima suatu penjelasan, tetapi ada juga siswa yang tidak atau sulit menerima. Jika siswa yang tidak mengerti tersebut merasa cemas maka mereka tidak akan ragu untuk berusaha lebih keras untuk memahami. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga berdampak buruk pada diri mereka karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang mereka lakukan.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang merasa takut atau kehilangan kepercayaan dari yang tidak jelas arahnya maupun wujudnya. Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai perasaan yang difusi, yang

sangat tidak menyenangkan, tidak menentu dan kabur tentang sesuatu yang terjadi. Perasaan ini disertai beberapa reaksi badaniah yang khas dan akan datang berulang pada seseorang. Selain memberi perasaan yang tidak menyenangkan, kecemasan juga memiliki arti penting dalam kehidupan manusia yaitu sebagai system aliran, yaitu berfungsi sebagai peringatan terhadap adanya bahaya yang mengancam sehingga individu bila mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ancaman tersebut.

Kecemasan belajar pada siswa dalam penelitian ini merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, kabur dan tidak menentu terhadap belajar. Belajar sebagai suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku secara menyeluruh, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam proses pembelajaran, kecemasan menjadi salah satu aturan individu untuk dapat memahami pelajaran karena sifatnya yang subjektif, dapat meningkat dan mempengaruhi individu untuk memahami.

Untuk lebih memahami kerangka konseptual penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut:



**Bagan 2.1 Kerangka Konseptual**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian dengan judul Penerapan Pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017. Berlokasikan di jalan Lerrtda Sujono Gg. Perguruan No.4. Kodepos, 20223.

Sesuai dengan judul penelitian yang peneliti tetapkan maka lokasi penelitian menjadi tempat yang tepat sebagai peneliti kualitatif yang hasil nya nanti akan menjadi sumber evaluasi bagi pihak sekolah terutama dalam pemberian pendekatan psikoanalisis klasik untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017.

##### **2. Waktu Penelitian**

Adapun pelaksanaan penelitian ini penulis lakukan dari bulan Desember 2016 sampai April 2017 dengan jadwal penelitian sebagai berikut :

**Tabel 3.1**  
**Rincian Waktu Penelitian**

No	Jenis kegiatan	Bulan/ Minggu																			
		Desembe				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan judul																				
2	Penulisan proposal																				
3	Bimbingan penulisan proposal																				
4	Seminar proposal																				
5	Perbaikan proposal																				
6	Permohonan surat izin penelitian																				
8	Pengumpulan data																				
9	Pengelolaan data																				
10	Penulisan hasil penelitian																				
12	Acc skripsi																				

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek

Subjek dalam penelitian kualitatif adalah mereka para informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali informasi yang dibutuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti dapat menggali informasi dari mereka, yakni : kepala sekolah, sebagai pimpinan sekolah yang akan diteliti, guru bimbingan konseling (konselor), dan siswa yang mengalami masalah (ini nantinya diinput dari data sekolah). Adapun jumlah siswa kelas X SMA Al-Hidayah yang berjumlah 249 siswa.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Siswa**

NO	KELAS	JUMLAH
1	X IPA 1	41
2	X IPA 2	42
3	X IPA 3	42

4	X IPA 4	41
5	X IPS 1	42
6	X IPS 2	41
	JUMLAH	249

## 2. Objek

Karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang tujuannya untuk menganalisis fenomena atau kejadian, maka pengambilan sampelnya tidak ditentukan seperti penelitian kuantitatif. Oleh sebab itu peneliti mengambil 5 orang siswa kelas X SMA Al-Hidayah untuk menjadi objek dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan sampel atau objek ini menggunakan teknik *purposive sample* yaitu *sample* bertujuan atau *sample* yang secara sengaja dipilih oleh peneliti karena dianggap memiliki ciri-ciri tertentu yang dapat memperkaya data penelitian.

Pada penelitian ini yang dijadikan objek penelitian adalah 5 siswa yang memiliki keluhan kecemasan belajar, dimana data siswa diperoleh dari bilik konseling atas rekomendasi guru bimbingan dan konseling.

### C. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut pendekatannya penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:21) “ data kualitatif adalah data yang diwujudkan dalam keadaan atau kata sifat”. Dan menurut Meleong (Dalam Suharsimi Arikunto(2010:22)” Sumber data penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan dan tertulis yang dicermati oleh penulis, dan benda-

benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya.

Karena data yang diperoleh kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data dan informasi dalam penelitian kualitatif ini maka teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu:

##### **1. Observasi**

Yaitu peneliti dalam mengamati objek penelitian, seperti tempat khusus atau organisasi, sekelompok orang atau aktivitas. Dalam penelitian ini peneliti berkaitan dengan meningkatkan kesehatan mental siswa di X SMA Al-Hidayah. Oleh karena itu observasi ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas X SMA Al-Hidayah Medan. Observasi adalah metode pengumpulan data dimana peneliti mencatat informasi sebagaimana yang mereka saksikan selama penelitian.

Dalam observasi secara langsung ini, peneliti selain berlaku sebagai pengamat penuh yang dapat melakukan pengamatan terhadap gejala atau proses yang terjadi di dalam situasi yang sebenarnya yang berlangsung diamati oleh observer, juga sebagai pemeran serta atau partisipan yang ikut melaksanakan

proses layanan konseling dengan rasional emotif untuk meminimalisir kecemasan belajar di kelas X SMA Al-Hidayah Medan.

**Table 3.3**  
**Kisi-Kisi Observasi Kepada Siswa**

No	Indikator	Sub Indikator	Item
1	Pendekatan Psikoanalisis Klasik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Program konseling psikoanalisis klasik</li> <li>- Pendekatan konseling psikoanalisis klasik</li> <li>- Teknik konseling psikoanalisis klasik</li> </ul>	
2	Kecemasan belajar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gangguan mood seperti : sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.</li> <li>- Kesulitan tidur seperti : insomnia, dan mimpi buruk</li> <li>- Kelelahan atau mudah capek..</li> <li>- Kehilangan motivasi dan minat.</li> <li>- Perasaan-perasaan yang tidak nyata.</li> <li>- Sangat sensitif terhadap suara seperti : merasa tak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.</li> <li>- Berpikiran kosong seperti : Tidak</li> </ul>	

		<p>mampu berkonsentrasi, mudah lupa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kikuk, canggung, koordinasi buruk.</li> <li>- Tidak bias membuat keputusan seperti: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.</li> <li>- Gelisah, resah, tidak bisa diam.</li> <li>- Kehilangan kepercayaan diri.</li> <li>- Kecenderungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang.</li> <li>- Keraguan dan ketakutan yang mengganggu.</li> <li>- Terus menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan</li> </ul>	
--	--	--	--

## 2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui komunikasi tatap muka terhadap responden yang diteliti guna memperoleh data yang diperlukan sesuai dengan tujuan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 150). Teknik ini digunakan untuk mengungkapkan secara mendalam bagaimana pola interaksi antara orang tua dengan anaknya.

Peneliti mewawancarai wali kelas dan guru pembimbing untuk meminta rekomendasi siswa yang akan dijadikan sampel.

Menurut Sugiono (2009: 157) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan juga responden sedikit atau kecil.

Menurut Sugiono (2009: 157) wawancara dilakukan secara terstruktur dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.

Yang diwawancarai adalah siswa yang bermasalah dalam stres perubahan tugas perkembangannya baik di kelas maupun diluar kelas.

**Table 3.4**  
**Kisi-Kisi Wawancara Untuk Guru BK**

No	Indikator	Sub Indikator
1	Pelaksanaan Program konseling psikonalisis klasik	- Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah - Program konseling psikoanalisis klasik
2	Keadaan siswa di sekolah	- Mengetahui gambaran umum permasalahan yang sering dialami siswa - Mengetahui tingkah-laku siswa selama dilingkungan sekolah
3	Penanganan masalah siswa	- Berkoordinasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orangtua siswa dalam penanganan masalah siswa

**Table 3.5**  
**Kisi-Kisi Wawancara Untuk Kepala Sekolah**

No	Indikator	Sub Indikator
1	Pelaksanaan Program BK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah</li> <li>- Keterlibatan Kepala Sekolah dalam BK</li> </ul>
2	Keadaan siswa disekolah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengetahui gambaran umum permasalahan yang sering dialami siswa</li> <li>- Mengetahui tingkah-laku siswa selama dilingkungan sekolah</li> </ul>

**Table 3.6**  
**Kisi-Kisi Wawancara untuk Siswa**

No	Indikator	Sub Indikator
1	Pelaksanaan Program Bk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah</li> <li>- Penanganan yang pernah didapat siswa dalam mengentaskan / meminimalisir permasalahan</li> </ul>
2	Kecemasan Belajar Siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macam-macam kecemasan dalam belajar</li> <li>- Skala prioritas untuk mengatasi permasalahan terkait kecemasan belajar</li> </ul>

### **E. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan bagian dalam penelitian. Dalam penelitian kualitatif, analisis data yang telah ditemui sejak pertama peneliti datang ke lokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data, dipakai untuk memberikan arti dari data-data yang telah dikumpulkan. Analisis data merupakan

proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi, analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Penelitian kualitatif, data yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penulis. Oleh karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokan, pemberian kode, dan mengkategorikannya.

Bedasarkan uraian diatas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Display Data**

Hasil reduksi perlu “di display” secara tertentu untuk masing-masing kategori, fokus, tema yang hendak dipahami dan dimengerti duduk persoalannya. Display data dapat membantu peneliti untuk dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari hasil penelitian.

### **2. Menyajikan Data**

Menyajikan data adalah proses pemberian sekumpulan informasi yang disusun untuk memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah dibaca menyeluruh.

### **3. Mengambil Kesimpulan**

Muara dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan

dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komperhensif dan mendalam.

Dalam hal ini bergantung pada kemampuan penulis dalam ; 1) merinci fokus masalah yang benar-benar menjadi pusat perhatian untuk ditelaah secara mendalam ; 2) melacak, mencatat, mengorganisasikan setiap data yang relevan untuk masing-masing fokus masalah yang ditelaah ; 3) menyatakan apa yang dimengerti secara utuh, tentang suatu masalah yang diteliti.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Sejarah SMA Al-Hidayah Medan**

SMA Al-Hidayah Medan didirikan pada Tahun 1981 bertepatan pada tanggal 23 Maret 1981 dengan nomor NSS 30.4.04.60.09.080. Kemudian izin operasional dikeluarkan oleh KAKANWIL Depdikbud Sumatera Utara dengan nomor dan tanggal izin operasional 388/105/A/1987 Tgl 14 Pebruari 1987. SMA Al-Hidayah beralamat di Jl. Letda Sujono Gg. Perguruan Nomor 4 Kelurahan Bandar Selamat Kecamatan Medan Tembung. SMA Al-Hidayah Medan dipimpin oleh Bapak Pardinan Lubis, S.Ag. Telepon Sekolah 061-7352164 dan Nomor HP Kepala Sekolah 081361748735. SMA Al-Hidayah sebelumnya berupa sekolah mengaji yang dikelola oleh Buya Abdul Hadi Yusuf Matondang, kemudian pada tahun 1961 didirikan sebuah Yayasan yang bernama Al-Hidayah dengan mengelola Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Kemudian pada tahun 1981 baru didirikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dan sampai sekarang, Yayasan Al-Hidayah mengelola sekolah tingkat SD, SMP, dan SMA. Semenjak berdiri, Yayasan Al-Hidayah sudah dipimpin oleh lima orang ketua yayasan, dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Tahun 1981-1990 dipimpin oleh Buya Abdul Hadi Yusuf Matondang, sekaligus sebagai pendiri.
- b. Tahun 1990-1997 dipimpin oleh Prof. Dr. Ali Yakub Matondang, MA.

- c. Tahun 1997-1999 dipimpin oleh Rajudin Yusuf.
- d. Tahun 1999-2003 dipimpin oleh Drs. Padlan Rawi Lubis.
- e. Tahun 2004-2015 dipimpin oleh Drs. Ahlan Rawi Lubis, MA.
- f. Tahun 2015-sekarang dipimpin oleh Yalidah Neri Matondang.

Kemudian, untuk SMA Al-Hidayah semenjak berdiri sudah dipimpin oleh dua orang kepala sekolah. Yaitu; Tahun 1981-2003 dipimpin oleh Bapak Drs. H. Fadhlhan Rawy Lubis. Tahun 2004- sekarang dipimpin oleh Bapak Abdul Muhammad Haidir Saragih, MA

## **2. Visi dan Misi SMA Al-Hidayah Medan**

Adapun visi dan misi SMA Al-Hidayah Medan adalah sebagai berikut:

### **a. Visi**

Menciptakan generasi yang BERIMTAQ dan IPTEK, berkarakter, berprestasi yang berharkat dan bermartabat.

### **b. Misi**

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan juga budaya bangsa yang religius sehingga menjadi kearifan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Melaksanakan proses Pembelajaran yang menyenangkan dengan memberikan bimbingan secara efektif sehingga dapat menumbuhkan kembangan potensi diri siswa.
- 3) Membekali siswa dengan ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai dengan perkembangan zaman.
- 4) Menciptakan hubungan yang harmonis dan kerjasama antara guru, orangtua siswa, masyarakat serta lingkungan sekolah.

- 5) Menerapkan manajemen partisipatif dengan melibatkan seluruh warga sekolah saling kerjasama untuk mencapai sekolah yang disiplin, bersih, indah, dan nyaman.

**c. Tujuan**

- 1) Meningkatkan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Meningkatkan kemampuan guru dan siswa dalam bidang IPTEK.
- 3) Mengembangkan minat bakat dan bidang seni budaya serta potensi diri siswa.
- 4) Melaksanakan kesiapan proses pembelajaran yang menyenangkan.
- 5) Melaksanakan pelajaran dan bimbingan secara efektif terhadap siswa dalam mencapai prestasi.
- 6) Menjalinkan kerjasama yang baik dalam semua bidang untuk mencapai suasana yang disiplin, bersih dan nyaman.

**3. Data Guru dan Siswa SMA Al-Hidayah Medan**

**a. Data Guru SMA-Al-Hidayah Medan**

Guru di SMA Al-Hidayah Medan sebagai tenaga pendidik merupakan alumni dari berbagai perguruan tinggi dan sudah mendapat gelar Sarjana (S.1) dan sebagian ada yang sudah mendapat gelar Magister (S.2). Untuk lebih jelasnya, dapat diuraikan pada table berikut:

**Tabel 4.1.**  
**Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Al-Hidayah**  
**Medan Tahun Ajaran 2015/2016**

NO	Nama	NUPTK	Bidang Studi
1	Pardinan, S.Ag	5644 7476 5220 0002	PAI
2	Annisa, S.Pd, M.Pd	5136 7606 6130 0093	Bahasa Indonesia
3	Reski Murniati, S.Pd	3150 7626 6421 0133	Bahasa Indonesia
4	Wenni Mailia, S.Pd	4846765666220012	Bahasa Indonesia
5	Waridan Nur, S.Pd	7551 7466 4820 0012	Bahasa Inggris
6	Susanti, S.Pd	4847 7546 5830 0002	Bahasa Inggris
7	Arnita, S.Pd	0556 7506 5330 0013	Matematika
8	Juprijal, S.Pd	7840 7586 6020 0012	Matematika
10	Drs. Surianto	3655 7466 5020 0002	Fisika
11	Rika Khairani S,S.Pd	3958 7666 6721 0082	Biologi
12	Putri Udur P, M.Pd	1554 7656 6630 0082	Geografi
13	Jimmy, SE.Ak	9452 7546 5520 0002	Ekonomi
14	Adian Sinaga	5948 7626 6330 0102	BK
15	Dra. Herlina Ningsih	7433 7496 5030 0052	Seni Budaya
16	Hamidah Hannum, S.Pd	1244768668220003	Kimia
17	M. Faisal O, S.Pd	4951766667120002	Penjaskes
18	Masripa, S.PdI	1060 7646 6530 0063	Fiqih & PAI
19	Drs. Amri Susanto	0233 7466 4920 0023	FIQIH & PAI
20	Ir. Nanda Ariyani	6760 7436 4630 0012	Seni & Kimia
21	A.M. Haidir S, M.A	1348 7556 5920 0003	Sosiologi
22	Khairil Azmi Nst, M.A	2437 7636 6730 0003	T I K
23	Siti Arnila, S.PdI	2537 7646 6630 0053	Bahasa Arab
24	M Ali Usni, M.A	2141 7556 5720 0033	Sejarah
25	Devi Anggraini Nst,	1747 7576 5830 0072	Biologi
26	Ahsani Taqwiem, S.Pd	10266022189001	Penjaskes
27	]Nurul Hafizah, S.Pd	10209904188001	Bahasa Arab

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tenaga pendidik di SMA Al-Hidayah Medan merupakan orang-orang yang telah menempuh pendidikan S.1 dan ada juga yang sudah menyelesaikan pendidikan S.2 Dilihat dari latar belakang pendidikan tenaga pendidik di SMA Al-Hidayah Medan sudah berada pada level 6 dan level 7 pada standard kualifikasi nasional Indonesia (KKNI). Level 6 dimaksud dalam hal ini adalah seseorang yang

telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dengan strata 1 (S.1) dan berfungsi sebagai analis pada bidang yang dia geluti. Sebagai alumni S.1 bidang pendidikan, berarti para tenaga pendidik di SMA Al-Hidayah Medan adalah orang-orang analis bidang pendidikan. Yaitu orang-orang yang dapat merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran sesuai bidangnya menurut panduan dan bimbingan para ahli. Selain itu, ada juga tenaga pendidik di SMA Al-Hidayah Medan yang sudah menempuh pendidikan Strata 2 (S.2). Pada KKNi mereka ini sudah dianggap ahli pada bidang pendidikan. Yaitu orang-orang yang sudah dianggap ahli dalam bidang pendidikan dan dapat memberikan bimbingan kepada analis. Selain itu, dilihat dari jumlah tenaga pendidik jika dibandingkan dengan rasio siswa adalah 1: 12, 518 Yaitu seorang guru membimbing 12 sampai 13 orang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah tenaga pendidik di SMA Al-Hidayah Medan sudah memenuhi standard, dan sudah dianggap profesional.

b. Data siswa SMA Al-Hidayah Medan

Jumlah siswa-siswi SMA Al-Hidayah Medan sebanyak 338 orang, terdiri dari 157 orang laki-laki dan 181 orang perempuan.

#### **4. Sarana dan Prasarana SMA Al-Hidayah Medan**

Sarana dan prasarana SMA Al-Hidayah Medan terdiri dari ruangan pimpinan, ruangan administrasi, ruangan guru, ruangan belajar, ruangan perpustakaan, laboratorium, lapangan, kamar mandi, musholla dan kantin. Untuk lebih jelasnya, kondisi dan jumlah masing-masing sarana dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3.**  
**Sarana dan Prasarana SMA Al-Hidayah Medan Tahun 2017**

No	Nama Sarana/Prasarana	Jumlah	Kondisi	
1	Ruang Kepala Sekola		1	Baik/Dipakai
2	Ruang Wakil Kepala Sekolah		1	Baik/Dipakai
3	Ruang BP		1	Baik/Dipakai
4	Ruang TU		1	Baik/Dipakai
5	Ruang Guru		1	Baik/Dipakai
6	Ruang Kelas		13	Baik/Dipakai
7	Lapangan Olahraga		1	Baik/Dipakai
8	Perpustakaan		1	Baik/Dipakai
9	Lab. Fisika		1	Baik/Dipakai
10	Lab. Kimia		1	Baik/Dipakai
11	Lab. BIO		1	Baik/Dipakai
12	Lap. Komputer		1	Baik/Dipakai
13	Lab. Bahasa		1	Baik/Dipakai
14	Lab. IPS		1	Baik/Dipakai
15	Lab. Multimedia		0	Belum Tersedia
16	Kamar Mandi Guru		1	Baik/Dipakai
17	Kamar Mandi Siswa		5	Baik/Dipakai
18	Musholla		1	Baik/Dipakai
19	Kantin		1	Baik/Dipakai
20	Luas Lahan 1800m <sup>2</sup>			Baik/Dipakai

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sarana dan prasarana di SMA Al-Hidayah Medan terdiri dari ruangan kepala sekolah sebagai pimpinan dalam kondisi baik dan dipakai, ruang wakil kepala sekolah juga dalam keadaan baik dan dipakai. Ruang BP dalam keadaan baik dan dipakai. Ruang kelas 13 buah dalam keadaan baik dan dipakai, ruang guru satu ruangan dalam keadaan baik dan dipakai, ruangan perpustakaan satu buah dalam keadaan baik dan dipakai, lapangan satu buah dalam keadaan baik dan dipakai, kemudian berfungsi sebagai lapangan olahraga seperti badminton dan tenis meja, selain itu juga digunakan sebagai kegiatan-kegiatan lain seperti upacara, dan kegiatan lainnya. Beberapa ruangan laboratorium juga sudah ada

dan dalam keadaan baik dan dipakai, hanya saja terdapat dua ruangan laboratorium yang belum tersedia yaitu laboratorium multimedia dan laboratorium komputer. Kemudian terdapat juga musholla satu buah dalam keadaan baik dan dipakai. Selain itu terdapat juga kamar mandi guru, kamar mandi siswa, dan juga kantin. Sarana dan prasarana yang dimiliki SMA Al-Hidayah Medan memang sudah dikatakan memadai, hanya saja dari segi pengelolaannya belum dikelola oleh orang-orang yang dianggap profesional. Sebut saja misalnya ruangan BP masih dikelola oleh guru piket atau guru lain, sementara ruangan BP seharusnya dikelola oleh guru BK dan berlatar belakang S.1 BK.

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian yang dilakukan di kelas X SMA Al-Hidayah Medan adalah penerapan Psikoanalisis Klasik dengan teori psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Al-Hidayah Medan. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah siswa yang kesehatan mentalnya terganggu baik fisik, psikis maupun sosialnya yang berjumlah 10 orang siswa kelas X. Hal ini dilakukan agar hasil penelitian ini bisa lebih fokus permasalahan yang ingin diteliti dan mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini. Diantara pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian ini ada tiga hal yaitu: (1) Pelaksanaan Psikoanalisis Klasik di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan (2) Deskripsi Kecemasan Belajar siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan (3).

Penerapan Pelaksanaan pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan

### **1. Pelaksanaan Psikoanalisis Klasik di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan.**

Setiap permasalahan memiliki pemecahan masalah/solusi. Pemecahan masalah sangat dibutuhkan oleh siswa terlebih lagi pemecahan masalah tentang mentalnya, baik tentang psikis, fisik maupun sosial dan pribadinya. Hal ini dikarenakan masalah kesehatan mental seseorang disebabkan oleh tiga faktor yaitu faktor fisik, faktor psikis dan sosial.

Siswa yang sering melakukan teknik konseling asosiasi bebas dengan teori psikoanalisis kebanyakan siswa yang memiliki masalah pribadi ataupun prilakunya, sehingga mudah terpengaruh dari faktor luar maupun dari dalam. Siswa yang belajar ditingkat SMA masih rentan sekali akan pengaruh-pengaruh temannya yang mengakibatkan kenakalan terhadap dirinya maupun ketidakpercayaan kepada dirinya yang dapat menyebabkan kecemasan siswa dalam belajar.

Pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik harus benar-benar dilakukan agar siswa dapat mengubah perilaku yang menyimpang atau tidak baik yang sedang dihadapi dan dapat bermanfaat baginya untuk tidak mengulangi perbuatan yang salah sehingga konseling Psikoanalisis Klasik sangat penting untuk dilaksanakan disekolah.

Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Maret 2017 dengan Bapak Abdul Muhammad Haidir Saragih, MA selaku kepala sekolah Kelas X SMA Al-Hidayah Medan tentang pelaksanaan Bimbingan konseling dapat

dikemukakan sebagai berikut: *“Pelaksanaan bimbingan konseling disekolah ini dilaksanakan sesuai dengan program dan tahapannya, seperti layanan konseling kelompok, konseling individu, layanan informasi, layanan penguasaan konten dan layanan bimbingan konseling lainnya, serta layanan konseling Psikoanalisis Klasik juga dilakukan disekolah ini dan program perencanaan bimbingan konseling telah dilaksanakan sesuai dengan susunan yang telah disusun oleh sekolah Kelas X SMA Al-Hidayah Medan.”*

Bedasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada kepala sekolah Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Bapak Abdul Muhammad Haidir Saragih, MA. Peneliti menyimpulkan Layanan bimbingan konseling disekolah ini berjalan dengan baik seperti layanan konseling kelompok, konseling individu, layanan informasi, layanan penguasaan konten dan layanan bimbingan konseling lainnya, fasilitas dan sarana untuk pelayanan bimbingan konseling disekolah ini sangat baik untuk memaksimalkan kinerja gurunya untuk pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah ini. Program perencanaan bimbingan konseling telah dilaksanakan sesuai dengan susunan RPL yang telah disusun oleh sekolah SMA Al-Hidayah Medan.

Dari uraian tersebut dapat diuraikan bahwa pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik di SMA Al-Hidayah Medan dilaksanakan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi yang mengganggu kesehatan mentalnya dan sesuai dengan program yang ada di sekolah dan tentang tugas kepala sekolah dalam bimbingan dan konseling yaitu melihat dan mengamati

prota dan prosem yang dikerjakan oleh guru bimbingan dan konseling atau tidak sehingga setiap bulan tugas kepala sekolah meneliti pekerjaan guru bimbingan dan konseling, sudah dilaksanakan oleh kepala sekolah.

Bedasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Maret 2017 dengan Bapak Drs. Adian Sinaga, M.Pd selaku guru bimbingan dan konseling sekolah Kelas X SMA Al-Hidayah Medan tentang pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik beliau mengatakan: *“Pelaksanaan bimbingan dan konseling selalu dilaksanakan di sekolah. Tapi pelaksanaan bimbingan konseling disekolah ini hanya menggunakan layanan konseling yang umum saja seperti, layanan orientasi, layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi dan layanan konsultasi. Akan tetapi sekolah juga memberi dukungan penuh terhadap pelaksanaan bimbingan konseling secara keseluruhan”*.

Dari uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa guru BK tidak selalu melakukan konseling Psikoanalisis Klasik dan belum dilakukan dengan sungguh-sungguh oleh guru bimbingan konseling Kelas X SMA Al-Hidayah Medan karena pelaksanaannya membutuhkan waktu yang lama. Konselor di SMA Al-Hidayah sering menggunakan layanan konseling yang umum seperti informasi, kelompok, individual dan lainnya. Akan tetapi peran guru Kelas X SMA Al-Hidayah Medan sangat aktif karena guru bimbingan dan konseling membantu mengatasi masalah dan membantu memberikan arahan siswa yang mengalami permasalahan. Dan sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah ini.

Bedasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak Drs. Adian Sinaga, selaku guru bimbingan dan konseling Kelas X SMA Al-Hidayah Medan pada 03 Maret 2017 tentang bagaimana masalah yang dialami siswa tentang kecemasan siswa dalam belajar dapat dikemukakan sebagai berikut: *Masalah yang dialami siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan yang berhubungan dengan mentalnya adalah seperti, tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya, salah pergaulan diluar sekolah membuat perilaku siswa menjadi buruk disekolah, ada juga siswa yang gugup dalam berbicara, ada juga siswa yang gemeteran jika disuruh ke depan kelas, kejadian masa lampau atau trauma yang membuat kecemasan dalam belajar siswa.*

Dari uraian tersebut, dapat peneliti uraikan bahwa Hal masalah yang sering dihadapi siswa adalah ketidakpercayaan diri, kurangnya interaksi sosial, gugup dalam berbicara, gemeteran bila disuruh ke depan kelas, pengaruh buruk dari lingkungan bermainnya dan kurangnya perhatian dari orang tuanya serta pengalaman masa lampau atau trauma yang pernah dialami siswa. Hal inilah yang membuat perkembangan mental siswa menurun, perilaku siswa menjadi menyimpang, prestasi belajar siswa yang mengalami penurunan kesehatan mental juga menurun.

Bedasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Maret 2017 dengan MN dan KW siswa yang bermasalah dengan mentalnya di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan tentang tugas konselor pada saat melakukan kegiatan konseling Psikoanalisis Klasik dapat dikemukakan sebagai berikut : *tugas konselor*

*pada saat melakukan kegiatan konseling Psikoanalisis Klasik adalah guru bimbingan konseling membiarkan kami para siswa untuk mengatakan segala sesuatu yang ada dalam dirinya bebas menceritakan permasalahannya tanpa berusaha membuat suatu uraian yang teratur. Serta memberikan arahan serta motivasi setiap ada masalah yang kami hadapi ,sehingga tugas atau peran guru bimbingan konseling di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan sangat aktif dalam pengembangan dan bakat dan kemampuan para siswa sehingga siswa dapat merubah perilakunya.*

Dari data yang diceritakan oleh siswa, dapat diuraikan bahwa tugas konselor pada saat melakukan kegiatan konseling benar dilakukan guru bimbingan konseling selalu memanggil siswa apabila siswa memiliki permasalahan dan masalah yang dialami siswa tentang kesehatan mentalnya dalam mengikuti kegiatan konseling adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya, salah pergaulan diluar sekolah membuat prilaku siswa menjadi buruk disekolah, mengganggu teman agar mendapatkan perhatian,kejadian masa lampau atau trauma yang membuat kurangnya interaksi sosialnya. Guru bimbingan dan konseling benar-benar bertanggung jawab atas tugasnya agar siswanya berperilaku baik dan sehat mentalnya.

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan konseling di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan dilaksanakan oleh guru bimbingan konseling dengan sebaik-baiknya dan kepala sekolah mendukung pelaksanaan segala kegiatan konseling oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu

mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh siswa sehingga kesehatan mental siswa menjadi lebih baik dan mampu menggali bakat minat dan potensi yang dimilikinya.

## **2. Deskripsi Kecemasan Belajar Siswa Kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah**

### **Medan**

Kecemasan adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal dari dalam diri seseorang.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan yang disertai dengan tanda somatik yang menyatakan terjadinya hiperaktifitas sistem syaraf otonom. Kecemasan adalah gejala yang tidak spesifik yang sering ditemukan dan sering kali merupakan suatu emosi yang normal. (Kusuma W, 2007). Kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar atau konfliktual (Kaplan, Sadock, 2007).

Agar kecemasan siswa bisa dipahami, dan dapat memahami sifat manusia untuk menyelesaikan permasalahan siswa. Teknik ini merupakan teknik yang penting diselenggarakan disekolah demi memahami mental, sifat, interaksi sosial serta perilaku menyimpang siswa. Mengurangi kecemasan belajar siswa agar mewujudkan siswa yang mampu memiliki tujuan hidup, berperilaku baik dan memiliki hubungan interaksi sosial yang baik terhadap lingkungannya.

Dapat disimpulkan kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang terhindar dari gangguan penyakit jiwa memiliki kesejahteraan fisik dan mental,

dapat menyesuaikan dirinya, mampu memanfaatkan segala potensi didalam dirinya serta memiliki tujuan hidup.

Melalui wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak Abdul Muhammad Haidir Saragih, MA selaku kepala sekolah Kelas X SMA Al-Hidayah Medan pada tanggal 20 April 2015 tentang kecemasan siswa kelas X yaitu mengatakan: *Siswa yang sehat jasmani, rohani dan sosialnya serta dapat menyesuaikan dirinya, mampu memanfaatkan segala potensi didalam dirinya serta memiliki tujuan hidup. Adapun siswa SMA Al-Hidayah yang mengalami kecemasan siswa dalam belajar yaitu siswa yang terpengaruh lingkungan yang buruk yang menyebabkan siswa menjadi salah pergaulan dengan kehidupan yang bebas diluar sekolah, ketidakpercayaan diri siswa akibat kekurangan fisik yang tidak sama dengan teman yang lainnya, kurang nya perhatian dari orang tua, karena orang tua sibuk bekerja tanpa memperdulikan tumbuh kembang anaknya disekolah dan lainnya. Hal ini yang menyebabkan keadaan mental siswa menjadi menurun.*

Melalui wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Maret 2017 dengan bapak Adian Sinaga tentang kesehatan mental siswa kelas X yaitu: *Siswa yang memiliki mental yang sehat ialah siswa yang mampu berinteraksi baik dengan lingkungannya, percaya diri, mempunyai tujuan hidup dan mampu memanfaatkan segala potensi didalam dirinya itu definisi kesehatan mental dari saya, adapun masalah kesehatan mental kelas X yaitu, siswa merasa tidak percaya diri, cemas dalam kegiatan belajar, dan gugup ketika berada di depan*

*kelas, kurangnya perhatian dari orang tua, tidak mampu berinteraksi dengan lingkungannya serta pengaruh pergaulan yang buruk diluar sekolah.*

Dari uraian diatas peneliti menemukan tentang kesehatan mental yang sering dialami siswa adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya, salah pergaulan diluar sekolah membuat perilaku siswa menjadi buruk disekolah, mengganggu teman agar mendapatkan perhatian, kejadian masa lampau atau trauma yang membuat kurang mampu tentang sebab-sebab terganggunya kesehatan mental siswa kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah Medan, peneliti telah melakukan wawancara terhadap beberapa siswa yang dianggap kesehatan mentalnya terganggu atau mengalami penurunan.

Bedasarkan hal itu peneliti melakukan wawancara terhadap siswa yang mengalami gangguan terhadap kesehatan mentalnya pada tanggal 04 Maret 2017, peneliti mewancarai MN (Ik) dan KW (Pr) yang memiliki permasalahan yang sama, mereka mengatakan: *kecemasan yang mereka alami dikarenakan takut akan sanksi yang diberikan kepada siswa yang tidak mengerjakan tugas.*

MN dan KW adalah siswa yang mengalami kecemasan neorotik dimana kecemasan ini adalah adanya rasa takut jangan-jangan ada insting-insting (dorongan *Id*) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait

dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.

Bedasarkan wawancara dengan siswa DF (pr), Ri (lk), pada tanggal 04 Maret 2017 tentang kesehatan mental mereka mengatakan: *DF menceritakan penurunan kesehatan mental yang saya alami adalah kurangnya mendapat perhatian dari orang tua saya sebab kesibukan dari kedua orang tua saya, sehingga mereka merasa kurang dilindungi dan takut bila ada teman yang mengganggu mereka saat di sekolah ataupun lingkungan di luar sekolah. Kemudian DF dan RI mengatakan bahwa kurangnya perhatian dari orang tua membuat saya tidak pernah mengulang pelajaran yang saya pelajari di sekolah saya pelajari lagi di rumah.* DF dan RI juga menyatakan mereka takut dan khawatir nilai-nilainya turun.

WI, DF, RI dalam hal ini adalah siswa yang mengalami kecemasan realistik, karena memiliki rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya, seperti yang terjadi pada kelas WI yang cemas bila ada teman yang mengganggu, sementara itu DF dan RI cemas terhadap nilai ujian mengalami penurunan.

Bedasarkan wawancara dengan siswa WA Pada tanggal 04 Maret 2017 tentang kesehatan mental dapat dikemukakan sebagai berikut: *faktor penyebab dari penurunan kesehatan mental saya adalah kurang percaya diri terhadap keadaan fisik saya yang tidak sama seperti teman-teman saya hal ini yang membuat saya tidak mampu berinteraksi dengan baik serta tidak mampu mengembangkan potensi serta bakat yang saya milikinya, kurangnya rasa*

*percaya diri saya, sehingga saya susah untuk bergaul maupun mengikuti pelajaran. Rasa takut yang paling sering mereka alami adalah ketika disuruh ke depan kelas. Rasa takut, gemetar dan gugup selalu menghantui pikiran mereka.*

Kecemasan yang dialami WA, adalah Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Dari data yang diceritakan siswa dapat diuraikan bahwa penyebab-penyebab siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya, gugup dalam berbicara, gemetar apabila disuruh ke depan kelas, kurang perhatian orang tua, rasa kurang aman dan tidak nyaman bila berada di dalam sekolah dan luar sekolah.

### **3. Pelaksanaan Penerapan Psikoanalisis Klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa Kelas X SMA Al-Hidayah Medan**

Psikoanalisis Klasik adalah konselor membiarkan kliennya untuk lebih banyak berbicara agar konselor bisa masuk dan merasakan apa yang menjadi masalah kliennya. Selama asosiasi bebas tugas konselor adalah untuk

mengidentifikasi hal-hal yang tertekan dan terkunci dalam ketidaksadaran untuk mengetahui permasalahan apa yang dialami siswa dan bagaimana cara untuk mengentaskan permasalahan siswa. Pelaksanaan yang saya lakukan sebagai peneliti mengenai pendekatan psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah Medan saya lakukan sebanyak 6 kali.

Selanjutnya, dikemukakan pula bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tak berdaya, dan serba kekanak-kanakan. Apabila *ego* tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali pada cara-cara yang tidak realistis yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri (*self defense mechanism*), seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja atau berbuat secara tak sadar sehingga tidak tahu apa yang sedang terjadi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati

di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya, ibarat gunung es di lautan, yang apabila diselami lebih dalam mungkin akan ditemukan persoalan-persoalan yang jauh lebih kompleks.

Di sekolah, banyak *faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan* pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan pra sarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Menurut Sieber e.al. (1977) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemetaran bahkan pingsan.

Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk

mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah, diantaranya dapat dilakukan melalui:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengekspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.
2. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “joke” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa.
3. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau “*ice break*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif.. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan.
4. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
5. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi.

6. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru maupun dengan sesama siswa. Sedapat mungkin guru menghindari penggunaan *reinforcement* negatif (hukuman) jika terjadi tindakan indisipliner pada siswanya.
7. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya. Pada saat berlangsungnya pengujian, ciptakan situasi yang tidak mencekam, namun dengan tetap menjaga ketertiban dan objektivitas. Berikanlah umpan balik yang positif selama dan sesudah melaksanakan suatu asesmen atau pengujian.
8. Di hadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.
9. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Di samping itu, ciptakanlah sekolah sebagai lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah

yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.

10. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Melalui upaya – upaya di atas diharapkan para siswa dapat terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis, yang pada gilirannya dapat menunjukkan prestasi belajar yang unggul.

Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 5 Maret 2017 dengan Bapak Drs. Adian Sinaga selaku guru bimbingan dan konseling Kelas X SMA Al-Hidayah Medan tentang pelaksanaan Psikoanalisis Klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X, mengatakan yaitu : *Psikoanalisis Klasik adalah teknik yang menuntut siswa untuk mengatakan segala sesuatu yang muncul dalam kesadarannya dengan bebas dan leluasa tanpa perlu berusaha membuat uraian yang logis, teratur dan penuh arti. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku siswa, untuk memahami makna dari permasalahan siswa serta mengentaskan permasalahannya serta untuk mengurangi kecemasan belajarnya. Sehingga siswa sadar akan permasalahannya dan dia mampu untuk mengurangi kecemasan belajarnya,*

*mengubah prilakunya serta dapat menggali kemampuan, bakat dan potensi yang ia miliki. Psikoanalisis Klasik pada semua jenis layanan konseling untuk memberi kesempatan pada siswa untuk mengenali layanan yang dilakukan pada konseling individu.*

Dari uraian diatas bahwa pelaksanaan Psikoanalisis Klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dengan ini peneliti berani mengambil kesimpulan konselor memberikan kebebasan terhadap siswa untuk menceritakan apa yang muncul dalam pikirannya dengan leluasa tanpa berusaha membuat uraian yang teratur. Agar siswa mampu mengatasi permasalahannya dan dia mampu untuk mengurangi kecemasan belajarnya ,mengubah prilakunya serta dapat menggali kemampuan, bakat dan potensi yang ia miliki.

Wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 05 Maret 2017 dengan Bapak Drs.Adian Sinaga, M.pd selaku guru bimbingan dan konseling Kelas X SMA Al-Hidayah Medan tentang pelaksanaan Psikoanalisis Klasik mengatakan yaitu: *saya sebagai konselor memanggil siswa yang mengalami masalah , dan siswa secara sukarela menceritakan permasalahan yang dihadapinya secara bebas dan leluasa tanpa saya batasi dan tanpa saya buat suatu uraian tertentu dengan tujuan saya sebagai seorang konselor mampu masuk dan berempati terhadap permasalahan yang dialami siswa saya serta bagi siswa dia dapat mengevaluasi dirinya dan mampu menyelesaikan sendiri masalah nya dan mengubah prilakunya menjadi lebih baik untuk kedepannya.*

Pelaksanaan penerapan Psikoanalisis Klasik diberikan peneliti kepada 5 orang siswa dari kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah Medan yang berinisial MN, KW, DF, Ri dan WA.

Bedasarkan wawancara kepada salah satu siswa yang mengalami penurunan kesehatan mental KN pada tanggal 06 Maret 2015 tentang pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik dengan teori psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X dapat dikemukakan sebagai berikut:

*Pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling sangat bermanfaat. Guru BK membiarkan kami menceritakan apa saja yang muncul dan melintas dalam pikiran dengan bebas setiap permasalahan kami tanpa adanya batasan serta tanpa membuat suatu uraian yang teratur. Dengan adanya pelaksanaan konseling Psikoanalisis Klasik dengan teori psikoanalisis di sekolah kami para siswa mendapatkan motivasi-motivasi dan diberikan arahan yang positif sehingga dapat merubah perilaku-perilaku yang menyimpang atau tidak baik. Guru bimbingan dan konseling juga membantu permasalahan yang dihadapi siswa dan membantu mengatasi masalah yang dihadapi siswa tersebut.*

Berikut ini penerapan pendekatan psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa sebagai berikut:

1. MN

**Identifikasi**

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki
- b. Usia : 16

c. Kelas/Sekolah : X SMA Al-Hidayah Medan

### **Masalah**

Kecemasan yang mereka alami dikarenakan takut akan sanksi yang diberikan kepada siswa yang tidak mengerjakan tugas

### **Refleksi**

MN adalah siswa yang mengalami kecemasan neorotik dimana kecemasan ini adalah adanya rasa takut jangan-jangan ada insting-insting (dorongan *Id*) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.

### **Hasil Layanan**

Metode yang sangat dikenal dalam dunia psikologi klinis dan konseling untuk mengatasi berbagai gangguan emosional termasuk juga kecemasan adalah relaksasi. Dalam hal ini penulis menganjurkan kepada MN untuk dapat rileks dengan melakukan pelatihan relaksasi dengan memberikan ketrampilan, mempelajari suatu respons, yang mana klien dapat menggunakan untuk menyerang pengalaman stress dan rasa cemas. Siswa dapat mengenali dan memadamkan tegangan di dalam diri tanpa menggunakan obat. Tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi

ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari di sekolah. Siswa diberikan ketenangan sambil memberikan masukan bahwa menerima segala nilai yang diberikan oleh guru, dan belajar memperbaiki kesalahan data guru memberikan tugas latihan di sekolah.

## 2. KW

### **Identifikasi**

- a. Jenis Kelamin : Perempuan
- b. Usia : 16 tahun
- c. Kelas : X SMA A-Hidayah

### **Masalah**

Kecemasan yang dialami KW adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman sebayanya,

### **Refleksi**

Menyikapi kondisi seperti ini, maka akan muncul pertanyaan: “mengapa rasa percaya diri (self confidence) begitu penting dalam-kehidupan individu, lalu apakah kurangnya rasa percaya diri diperbaiki sehingga tidak menghambat perkembangan individu dalam menjalankan tugas sehari-hari maupun dalam hubungan interpersonal. Jika memang rasa kurang percaya diri dapat diperbaiki, maka langkah-langkah apa yang harus dilakukan?”

Sebelum menuju kepada rasa percaya diri perlu pula diketahui tentang perlunya harga diri (*self esteem*), karena pada hakikatnya sumber dan tumbuhnya rasa percaya diri adalah berawal dari terbangunnya sikap *self esteem* (harga diri). Bahkan ciri-ciri bahwa seseorang mempunyai harga diri (*self esteem*) yang kuat itu salah satunya bahwa seseorang mempunyai *self confidence* (percaya diri). Perbedaan antara *self esteem* dengan *self confidence* adalah kalau sudah mempunyai *self esteem* berarti sudah pula memiliki *self confidence*, akan tetapi walau sudah memiliki *self confidence* belum tentu memiliki *self esteem*.

### **Hasil Layanan**

Peneliti memberikan *positive stroke* (sentuhan positif) kepada KW, memberikan nasihat untuk menghargai orang lain walaupun terhadap hal-hal yang kecil dengan sentuhan dan kata-kata yang diungkapkan secara spesifik serta ekspresi wajah. Sentuhan positif dapat membantu meningkatkan dan memperkuat *self esteem* bagi sipenerima dan pemberi sentuhan positif tersebut. Memberikan sentuhan positif adalah cara untuk memberikan penghargaan yang sehat kepada orang lain. Bila kita memperlakukan orang lain dengan hormat dan penuh kasih sayang, harga diri kita secara tidak langsung ikut terbawa menjadi lebih kuat lagi.

Konselor mengajak KW untuk membuat kesimpulan yang positif tentang diri sendiri / membuat opini yang positif tentang diri sendiri. Positif di sini artinya yang bisa mendorong atau yang bisa membangun, bukan yang merusak atau yang menghancurkan. Disamping itu KW diajak untuk belajar

melihat bagian-bagian positif / kelebihan / kekuatan yang kita miliki serta membuka dialog dengan diri sendiri tentang hal-hal positif yang bisa kita lakukan, dari mulai yang paling kecil dan dari mulai yang bisa kita lakukan hari ini.

Selain itu, yang perlu dilakukan adalah menghentikan opini diri negatif yang muncul, seperti misalnya saya tidak punya kelebihan apa-apa, hidup saya tidak berharga, saya hanya beban masyarakat, dan seterusnya. Setelah kita menghentikan, tugas kita adalah menggantinya dengan yang positif, konstruktif dan motivatif.

### 3. DF

#### **Identitas**

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki
- b. Usia : 16
- c. Kelas : X SMA Al Hidayah

#### **Masalah**

Penurunan kesehatan mental yang saya alami adalah kurangnya mendapat perhatian dari orang tua saya sebab kesibukan dari kedua orang tua saya,

#### **Refleksi**

Orang tua yang tidak memperhatikan pendidikan anaknya, misalnya mereka acuh tak acuh terhadap proses belajar anaknya, tidak memperhatikan sama sekali akan kepentingan dan kebutuhan anaknya dalam belajar, tidak mengatur waktu belajarnya, tidak menyediakan atau melengkapi alat belajar,

tidak mau tahu bagaimana kemajuan belajar anaknya, kesulitan-kesulitan yang dialami anaknya dalam belajar dan lain-lain dapat menyebabkan anak kurang atau bahkan tidak berhasil dalam belajarnya. Hasil yang didapatkan, nilai atau prestasi belajarnya tidak akan memuaskan bahkan mungkin gagal dalam studinya. Hal ini dapat terjadi pada anak dari keluarga yang kedua orang tuanya memang tidak mencintai anaknya. Disisi lain, mendidik anak dengan cara memanjakan adalah cara memperhatikan anak yang tidak baik. Orang tua yang terlalu kasihan pada anaknya tidak akan sampai hati memaksa anaknya untuk belajar, bahkan mungkin membiarkan saja jika anaknya tidak belajar dengan alasan segan adalah tindakan yang tidak benar. Karena jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut, anak akan menjadi nakal, berbuat seenaknya saja, pastilah belajarnya menjadi kacau.

### **Hasil Layanan**

Konselor memberikan nasihat kepada konseli dengan meningkatkan ketertarikan siswa terhadap pendidikan dengan memberikan nuansa belajar yang nyaman, menarik dan menyenangkan. Pengembangan kemampuan tenaga kependidikan melalui studi lanjut, latihan, penataran, seminar, kegiatan-kegiatan kelompok studi seperti PKG dan lain-lain. Meningkatkan peran serta orang tua semaksimal mungkin untuk dapat membimbing dan mengarahkan akan untuk lebih berprestasi dalam pendidikan mereka. Memberikan pengertian kepada semua orang tua bahwa masa depan anak ada di tangan mereka, dan pengorbanan yang tulus hendaknya mereka berikan untuk kemajuan anak-anak mereka kelak.

Selain itu, orang tua hendaknya selalu aktif memberikan motivasi berupa perhatian dan dorongan belajar pada anak baik di rumah maupun di sekolah, memberikan bimbingan dan teguran serta pemberian fasilitas belajar dan terpenuhinya kebutuhan belajar yang memadai. Bagi pihak sekolah perlu adanya peningkatan hubungan kerjasama yang lebih baik antara pihak sekolah dengan orang tua, sehingga lebih mudah mengikuti perkembangan kemajuan belajar siswanya.

#### **4. RI**

##### **Identitas**

- a. Jenis Kelamin : Laki-laki
- b. Usia : 16
- c. Kelas : X SMA Al-Hidayah

##### **Masalah**

Takut bila ada teman yang mengganggu mereka saat di sekolah ataupun lingkungan di luar sekolah

##### **Refleksi**

Bagi anak-anak yang pertama kali sekolah misal masuk play group atau TK rasanya memang pengalaman berpisah cukup lama dengan orangtua, ini menjadi hal yang tidak enak buat anak-anak.

Masuk dalam sebuah lingkungan baru yang belum diketahui sama sekali, teman-temannya baru, guru-gurunya baru, ruangnya baru. Jadi itu menimbulkan kecemasan atau hilangnya rasa aman pada anak-anak. Bagi

yang sudah sekolah mungkin pengalaman menghadapi guru yang galak, dimarahi atau ditegur guru. Memiliki teman yang agresif, begitu dia di sekolah dipukuli atau diancam dengan hal-hal tertentu. Anak-anak yang takut dengan pelajaran tertentu misalnya matematika, atau terhadap guru tertentu guru olah raga. Anak takut ke sekolah karena anak takut meninggalkan rumah. Ada anak yang tahu bahwa di rumah itu orangtua sering bertengkar, ada anak yang mengkhawatirkan misalnya ayahnya akan memukuli ibunya. Sehingga waktu dia ke sekolah dia merasa cemas, dia merasa tidak tenang, selanjutnya dia menjadi enggan ke sekolah sebab dia merasa dia bertugas untuk ada di rumah.

### **Hasil Layanan**

Konselor mencoba mencari akar permasalahan. Pola asuh orang tua, Kehidupannya, Visit ke rumahnya. Dan anak ini punya emosi tidak stabil karena “belajar” dari mamanya yg selalu meledak-ledak ketika marah. Di bawa psikolog dan minta orang tuanya refleksi. Tidak mudah tp berbuah nikmat. Jangan di keluarkan tapi coba bicara dan cari akar masalah. Mungkin perlu diberi sedikit tanggung jawab 3. Selain pendekatan ke pihak keluarga, coba jg melakukan pendekatan langsung ke anak. Guru yang mengajar di kelas X mesti guru yang memiliki kesabaran yang ekstra, sifat keibuan dan memahami psikologi anak, coba adakan pendekatan dan di sering diajak komunikasi sambil diarahkan kepada sikap dan perilaku yang baik. Kalau sudah melewati batas kewajaran anjurkan siswa tersebut ke sekolah luar biasa.. karna siswa tersebut butuh perhatian khusus, dibimbing secara khusus, untuk klasikal dengan jumlah siswa lebih dari 20 orang kita tidak akan bisa

membimbingnya. Hasil test kepribadian anak, tatapan mata dia biasa atau ada yang beda dengan temannya? jika ada berarti harus ada penanganan khusus. Maka anak yang bermasalah diminta bantuan terapis. orang tua juga dilibatkan. tidak mudah menyampaikan ke orang tua tetapi lebih baik orang tua menerima anaknya dulu. sebab bukan masalah kesabaran guru tetapi masalah jiwa yang mesti dicinta dan dibantu.

## 5. WA

### **Identitas**

- a. Jenis Kelamin : Perempuan
- b. Usia : 16 Tahun
- c. Kelas : X SMA AL-Hidayah

### **Masalah**

WA adalah siswi yang sering menjadi korban Bullying

### **Refleksi**

Karena tidak ada jaminan sebagian orangtua akhirnya saking tidak percayanya dengan sistem pendidikan formal dan nonformal seperti itu memutuskan untuk menyekolahkan anaknya dengan pendidikan informal di rumah. Apa yang kerennya disebut homeschooling. Ada banyak motif mengapa orangtua membuat homeschooling tentunya. Tapi ditengarai ini juga menjadi salah satu motif saja: kekhawatiran bullying yang tidak bisa dideteksi oleh guru dan pengelola sekolah yang berdampak negatif terhadap mental anak, selain tentu karena ketidakpuasan terhadap sistem

pembelajaran di sekolah formal dan nonformal tadi. Ya kalau pun anak tidak mendapatkan bullying dari lingkungan belajar formal karena memutuskan homeschooling, tidak ada jaminan pula ia tidak mendapatkan bullying saat bersosialisasi dengan teman sepermainan.

### **Hasil Layanan**

Adapun langkah-langkah yang diambil bagi WA adalah membantu WA mengetahui dan memahami bullying, memberi saran mengenai cara-cara menghadapi bullying, membangun hubungan dan komunikasi dua arah dengan WA, Mendorong WA untuk tidak menjadi “saksi bisu” dalam kasus bullying. Membantu WA menemukan minat dan potensi mereka, Memberi teladan lewat sikap dan perilaku.

Diharapkan hendaknya pihak sekolah proaktif dengan membuat program pengajaran keterampilan sosial, *problemsolving*, manajemen konflik, dan pendidikan karakter. Hendaknya guru memantau perubahan sikap dan tingkah laku siswa di dalam maupun di luar kelas; dan perlu kerjasama yang harmonis antara guru BK, guru-guru mata pelajaran, serta staf dan karyawan sekolah. Sebaiknya orang tua menjalin kerjasama dengan pihak sekolah untuk tercapainya tujuan pendidikan secara maksimal tanpa adanya tindakan *bullying* antar pelajar di sekolah.

Peneliti mengambil kesimpulan siswa yang mengalami rasa cemas dalam belajar telah dilakukan konseling Psikoanalisis Klasik yang diberikan guru bimbingan dan konseling sudah mengalami penurunan kecemasan dalam belajar

siswa tersebut tidak merubah perilaku yang dapat mengganggu aktivitas belajarnya.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kesalahan dan kekhilafan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada penulis. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, rangkaian penelitian, pelaksanaan penelitian, hingga pengolahan data seperti:

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu yang peneliti miliki untuk melakukan riset lebih lanjut pada kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2014/2015 dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian. Oleh karena itu, dengan tangan terbuka peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan di masa mendatang.

Di samping adanya keterbatasan dana, waktu serta moril dan materil yang dari berbagai faktor tersebut, maka penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh sebab itu, dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritikan yang dapat menyempurnakan penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan peneliti tentang penerapan pendekatan Psikoanalisis Klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017, maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan bidang konseling teknik asosiasi bebas dengan teori psikoanalisis klasik di Kelas X SMA Al-Hidayah Medan diawali dengan membiarkan siswa untuk mengatakan segala sesuatu yang muncul dalam kesadarannya dengan leluasa tanpa perlu berusaha membuat uraian yang logis, teratur dan penuh arti. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran, memperoleh pemahaman intelektual atas tingkah laku siswa, serta untuk memahami makna dari permasalahan siswa serta mengentaskan permasalahannya, mengidentifikasi masalah siswa, mengeksplorasi masalah siswa atau meninjau permasalahan yang dihadapi siswa dan membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling Psikoanalisis Klasik. Tujuan dari Psikoanalisis Klasik adalah untuk mengevaluasi diri, meningkatkan kesadaran akan potensi diri yang dimiliki, dan mengurangi kecemasan dalam belajar siswa.
2. Penyebab-penyebab siswa yang mengalami penurunan dalam kesehatan mentalnya adalah tidak percaya dengan keadaan fisiknya yang kurang sempurna membuat dia jadi tidak mampu berinteraksi baik dengan teman

sebayanya, gugup dalam berbicara, gemetar apabila disuruh ke depan kelas, kurang perhatian orang tua, rasa kurang aman dan tidak nyaman bila berada di dalam sekolah dan luar sekolah.

3. Penerapan Psikoanalisis Klasik dengan menggunakan layanan konseling individu pada siswa kelas X Kelas X SMA Al-Hidayah Medan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa terbukti berhasil, hal ini dapat dilihat dari hasil kemampuan berfikir siswa, kepercayaan diri siswa, hal ini dapat dilihat dari upaya untuk mengurangi kecemasan belajar siswa berhasil dilihat dari perubahan sikap, mental maupun interaksi terhadap lingkungannya.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka penulis memberikan saran-saran:

1. Bagi sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah menambah bilik konseling yang lebih lebar dan selalu memberikan motivasi kepada guru bimbingan konseling dalam pelaksanaan konseling individual lebih maksimal lagi untuk mengatasi siswa-siswa yang memiliki permasalahannya.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling disarankan agar mengarsipkan keseluruhan proses konseling dalam suatu tempat, agar segala data yang berkaitan dengan proses bimbingan konseling dapat menjadi sumber

referensi dalam penanganan masalah siswa terutama masalah tentang kesehatan mental.

### 3. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa agar lebih mengenali karakteristik diri dan mengenali kelebihan dan kelemahan diri lebih percaya kepada diri sendiri sehingga mengenali potensi atau kemampuan diri dapat berinteraksi baik dengan lingkungan dan mampu menata tujuan hidup untuk kedepannya.

### 4. Bagi Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua untuk lebih memperhatikan perkembangan psikis dan fisik anak-anaknya dan lebih peduli tentang kondisi dan lingkungan tempat anak berinteraksi, sehingga dengan demikian dapat membantu anak untuk terhindar dari masalah kesehatan mental yang sifatnya mengarah kepada perilaku agresi. Dengan motivasi, perhatian dan pengawasan merupakan semangat yang tak ternilai harganya, demi terwujudnya siswa atau anak-anak yang sehat pribadi dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

### 5. Bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti lain untuk lebih mengembangkan lagi pembahasan mengenai Psikoanalisis Klasik dengan teori psikoanalisis klasik untuk mengurangi kecemasan belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Taufik (2009) *Inovasi Pendidikan Melalui Problem Based Learning* . Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Amti, Erman dan Prayitno. 2004. *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bertenz, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bradshaw, A.D. dan M.J. Chadwick. 2009. *The Restoration of Land "The. Ecological Reclamation of Derelict and Degraded Land*
- Djamarah & Zain. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Frank Person. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Hutagalung, Raja Bongsu, dkk. 2010, "Kewirausahaan". Cetakan Pertama, USU. Press: MedaN
- Metia, Cut. 2012. *Psikologi kepribadian*. Medan: Universitas Medan Area
- Mohammad Surya. 2003. *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Myers G, David , *Psikologi Sosial*, Jakarta : penerbit Salemba Empat
- Pepinsky, H. & Pepinsky, P. *Counseling Theory and Practice*,. The Ronald Press Co. , New York,
- Prayitno, & Erman Anti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental, Konsep,Cakupan dan Peerkembangannya*. Yogyakarta: ANDI.
- Slameto. 2007. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Stephen Palmer .2011. *Konesling dan Psikoterapi*. Yogyakarta 55167: Puataka Pelajar.

Stuart, dkk 2000, *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edisi 3* Jakarta : EGC

Sugihartono, dkk (2007) *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta : UNY Press.

Surya. (2004). *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy

Suryabrata, Sumadi. 2009. *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali.

Suryabrata, Sumadi.2011. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Pers

Sutarjo. (2015). *Pembelajaran Nilai Karakter*. Jakarta: PT Grafindo Persada

Zakiah Daradjat. 2001. *Islam & Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung.