

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu sektor penting dalam pembangunan di setiap negara. Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki peserta didik melalui proses pembelajaran. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi anak agar memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, berakhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan sebagai anggota masyarakat dan warga negara (Undang-Undang No 20 Tahun 2003).

Pendidikan yang mulia disusun menggunakan kurikulum yang dijadikan sebagai seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan serta metode pembelajaran. Kurikulum digunakan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan yang ditentukan, serta dalam melihat pencapaian tujuan pendidikan diperlukan suatu bentuk evaluasi. Evaluasi tersebut dapat dilihat melalui Ujian Nasional yang biasanya dilaksanakan pada akhir tingkat pendidikan (Daryanto, 2001). Hal tersebut semakin dipertegas dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 pasal 63 bahwa penilaian atau evaluasi pada pendidikan terdapat tiga jenis penilaian yang dilakukan pada peserta didik, mulai dari ulangan harian, keaktifan peserta didik, ujian semester hingga Ujian Nasional.

Ujian Nasional adalah alat untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik melalui pemberian tes pada siswa sekolah lanjutan tingkat pertama dan sekolah lanjutan tingkat atas (Ngadirin, 2004). Dipertegas dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2007 Tentang Ujian Nasional, bahwa Ujian Nasional sebagai kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara Nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada Standar Kompetensi Lulusan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2015 pasal 1).

Ujian Nasional merupakan salah satu bentuk evaluasi belajar pada akhir tahun pelajaran yang diterapkan pada beberapa mata pelajaran yang dianggap penting (Ngadirin, 2004). Peranannya sebagai hal yang utama dan penting, maka Ujian Nasional dapat berpotensi menimbulkan kecemasan. Hal ini terjadi karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan tentang terjadinya kegagalan dalam Ujian Nasional, yang mengakibatkan munculnya rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulangan, dan takut tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Yuliasari,2003).

Ujian Nasional dipandang memiliki peran yang utama dan sangat penting, sehingga menimbulkan kecemasan bagi siswa, serta menyebabkan ketakutan akan terjadinya kegagalan. Terkait dengan kondisi tersebut, Thoomasze & Murtini (2014) menyatakan bahwa Ujian Nasional sebagai sumber utama pemicu timbulnya kecemasan bagi siswa karena adanya penilaian tentang situasi Ujian

Nasional yang dianggap akan mengancam keberhasilan dan hasil belajar. Penilaian mengenai situasi yang mengancam keberhasilan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional dikarenakan adanya pikiran dan bayangan kegagalan yang diduga menjadi faktor penyebab permasalahan. Permasalahan kecemasan menghadapi Ujian Nasional memberikan dampak pada kesuksesan akademik.

Kemudian apabila mengacu pada fakta yang terjadi pada tahun 2013 hingga tahun 2014 mengenai Ujian Nasional di Indonesia, menunjukkan adanya sejumlah data mengenai ketidakkulusan para siswa jenjang pendidikan SMP/MTs. Pada tahun 2013 terdapat 16.616 dari 3.667.241 siswa di jenjang SMP/MTs tidak lulus Ujian Nasional (Akuntono, 2013). Pada tahun 2014, sejumlah 2.335 dari 3.773.372 siswa SMP/MTs tidak lulus Ujian Nasional (Noviansyah, 2014). Terkait hal ini, Nurlaila (2011) menandakan bahwa fakta mengenai jumlah ketidakkulusan siswa setiap tahunnya memunculkan masalah psikologis di kalangan siswa yang hendak lulus, salah satunya adalah kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Kemudian Duran & Barlow (2006) menambahkan bahwa dampak dari bayang-bayang permasalahan ketidakberhasilan dalam ujian mendatang menjadikan siswa merasa tidak mampu mengontrol bentuk-bentuk keyakinan diri, ketidakmampuan mengontrol aspek kehidupan, dan ketidakmampuan dalam mengatasi berbagai kejadian di masa yang akan datang.

Tresna (2011) menyatakan bahwa ujian akhir sekolah yang saat ini sering disebut Ujian Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa. Kecemasan yang terjadi pada siswa saat menghadapi Ujian Nasional karena adanya tekanan internal dan eksternal. Tekanan internal berasal dari diri siswa

bahwa adanya rasa malu dan takut diremehkan oleh masyarakat atau lingkungan apabila tidak lulus ujian, hal tersebut menjadi tekanan pada diri siswa, sedangkan tekanan eksternal berasal dari orang tua, sekolah ataupun lingkungan yang menuntut siswa untuk mendapatkan kelulusan. Tuntutan dan tekanan inilah yang menimbulkan kecemasan pada diri siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional. Terkait dengan hal tersebut hasil penelitian Hill & Sarason (dalam Hall & Tyish, 2005) mengenai kecemasan anak yang diukur menggunakan TASC (*Test Anxiety Scale Children*) ditemukan bahwa empat sampai lima juta anak Sekolah Dasar dan siswa Sekolah Menengah Pertama memiliki pengalaman yang kuat akan kecemasan dalam ujian, sedangkan tingkat kecemasan menghadapi ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas cenderung konstan.

Sejalan dengan pernyataan tersebut, siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama yang dijadikan subjek dalam penelitian ini diasumsikan sebagai individu yang paling rentan mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional. Dinyatakan oleh Thoomasze & Murtini (2014) bahwa siswa periode usia 11-15 tahun, yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama banyak menghadapi tuntutan dan perubahan yang cepat sehingga rentan mengalami masa yang penuh kecemasan. Ujian Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa berkaitan dengan aktivitas sekolah.

Dinyatakan oleh Santrock (2007) bahwa usia 11-15 tahun dari sudut Psikologi Perkembangan telah memasuki fase remaja awal. Masa remaja merupakan masa transisi yang meliputi berbagai macam perubahan yaitu perubahan biologis, kognitif, sosial dan emosional. Masalah yang paling sering

muncul pada remaja antara lain penyalahgunaan obat-obatan, kenakalan remaja, masalah seksual dan masalah yang berhubungan dengan sekolah. Masalah yang berhubungan dengan sekolah misalnya penyesuaian diri, beban pelajaran dan prestasi belajar. Banyaknya permasalahan yang dihadapi membuat cemas dan stres. Para siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena harapan dari orang tua yang tidak realistis terhadap kemampuan yang dimiliki oleh anak. Kecemasan siswa meningkat pada saat menghadapi evaluasi atau ujian, perbandingan sosial dan beberapa pengalaman kegagalan. Ketika sekolah memberikan pengalaman kegagalan dalam evaluasi ujian, kecemasan siswa menjadi semakin meningkat.

Berdasarkan paparan tersebut di atas, dapat diketahui bahwa menghadapi Ujian Nasional dapat menimbulkan kecemasan, dan bersumber pada objeknya, kecemasan tersebut dapat dinyatakan sebagai kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Kecemasan menghadapi Ujian Nasional itu sendiri secara operasional adalah kekhawatiran, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan mengeluhkan sesuatu hal buruk terkait Ujian Nasional di masa yang akan datang, yang ditandai dengan gejala-gejala fisik, perilaku, serta pemikiran yang muncul ketika subjek dihadapkan pada situasi yang membuatnya cemas, dalam hal ini ialah situasi yang berkaitan dengan Ujian Nasional.

Idealnya anak yang telah memasuki fase remaja awal, secara perkembangan telah mampu bernalar lebih abstrak, idealis dan logis. Penalaran yang dimiliki merujuk pada kemampuan untuk mengembangkan sebuah hipotesis atau dugaan,

mengenai bagaimana memecahkan masalah. Setelah mengembangkan hipotesis, maka secara sistematis melakukan deduksi terhadap langkah terbaik yang harus diikuti untuk memecahkan masalah (Santrock, 2007).

Pada fase ini seharusnya secara kognitif telah mampu berpikir kritis karena adanya peningkatan kecepatan, otomatisasi, dan kapasitas pemrosesan informasi, meningkatnya cakupan isi pengetahuan di berbagai bidang, meningkatnya kemampuan untuk menyusun kombinasi-kombinasi baru dari pengetahuan. Selain itu, telah meningkatnya rentang dan spontanitas dalam menggunakan strategi-strategi serta prosedur yang diperlukan untuk memperoleh dan menerapkan pengetahuan, seperti merencanakan, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan melakukan monitor kognitif (Santrock, 2007).

Kemudian apabila mengacu pada yang termaktub di dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia mengenai Wajib Belajar pasal 1 ayat 3 yaitu:

(3). Sekolah Dasar yang dimaksud adalah jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

Diterangkan lebih lanjut yang termaktub di dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia mengenai Wajib Belajar Pasal 2 ayat 1 dan 2 mengenai fungsi dan tujuan bahwa:

- (1) Wajib belajar berfungsi mengupayakan perluasan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu bagi setiap warga negara Indonesia.
- (2) Wajib belajar bertujuan memberikan pendidikan minimal bagi warga negara Indonesia untuk dapat mengembangkan potensi dirinya agar dapat hidup mandiri dalam masyarakat atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Ketentuan itu ditegaskan di Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 47 Tahun 2008 tentang Wajib Belajar yang tercantum dalam Pasal 13 ayat 1 dan 2 yaitu:

- (1) Masyarakat berhak berperan serta dalam perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi terhadap penyelenggaraan program wajib belajar.
- (2) Masyarakat berkewajiban mendukung penyelenggaraan program wajib belajar

Di area fakta, yang terjadi berlawanan dengan kondisi yang diharapkan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Center Public Mental Health (CPMH)* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (2010) di Kabupaten Sleman, didapati data bahwa 44,9% siswa SMP Negeri berada pada tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional (Thoomasze & Murtini, 2014). Ditambahkan dengan hasil survei dari Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) Kemendikbud pada tahun 2012 tentang tingkat kecemasan atau stres peserta Ujian Nasional. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa 56% peserta UN berada dalam tingkat sangat cemas atau stres (Pombengi, 2012).

Pernyataan tersebut semakin dikuatkan oleh hasil keterangan yang didapat dari hasil wawancara dengan 11 siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta pada tanggal 27 Oktober 2016. Berdasarkan keterangan yang di dapat mengindikasikan ketika subjek dihadapkan pada gambaran dan situasi Ujian Nasional memiliki pikiran negatif, perasaan dan sikap negatif terhadap kesiapan menghadapi Ujian Nasional. Hal tersebut ditandai dengan adanya 11 siswa yang menjadi narasumber merasa ketakutan, ketidakmampuan menghadapi masalah,

pikiran terasa bercampur aduk, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu seperti bayang-bayang negatif tentang Ujian Nasional, serta ketakutan tentang sesuatu di masa depan bahwa para siswa takut apabila tidak lulus, dan nilai tidak kompeten serta tidak dapat masuk sekolah yang diharapkan (ciri kognitif).

Ditambahkan pada hasil wawancara, 11 siswa tersebut merasa gelisah karena waktu semakin cepat mendekati Ujian Nasional. Terlebih bahwa adanya 2 siswa yang mengaku sering menghindar (ciri perilaku/*behavioral*) apabila mendengar akan ada ujian. Kedua siswa tersebut mengatakan bahwa sering tidak masuk sekolah saat adanya ujian berlangsung, karena saat akan ujian sakit panas dan merasa sangat pusing (ciri fisik). Berdasarkan hasil wawancara di atas, disimpulkan bahwa 11 siswa yang menjadi narasumber mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang telah dipaparkan di atas, disimpulkan bahwa terdapat permasalahan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yang dialami oleh siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama. Maka dari itu, untuk mengatasi permasalahan yang terjadi diperlukan sesuatu tindakan agar dapat mempengaruhi menurunnya kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama.

Hawari (2006) menegaskan bahwa terdapat 6 (enam) faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu: stressor psikososial (perkawinan, problem orang tua, hubungan antar pribadi, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, dan trauma), psikoterapi psikiatrik, psikoreligius,



psikofarmaka, relaksasi dan terapi perilaku. Lebih lanjut menurut Hawari (2006) relaksasi merupakan faktor penting yang dapat menurunkan kecemasan.

Menurut Maimunah & Retnowati (2011) relaksasi merupakan faktor penting yang dapat menurunkan kecemasan pada berbagai subjek serta telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Miltenberger (dalam Listyarini & Faidah, 2016) menyatakan bahwa metode relaksasi terdiri dari lima macam yaitu : (1) relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), (2) pernafasan diafragma, (3) *imagery training/guided imagery*, (4) *biofeedback*, (5) *hypnosis*. Black & Matassari (dalam Deswita dkk, 2014) menandakan bahwa salah satu bentuk relaksasi yang dapat dilakukan yaitu dengan *guided imagery*. Hal ini karena *guided imagery* bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot dan memfasilitasi tidur.

*Guided imagery* sebagai salah satu faktor yang dapat menurunkan kecemasan, sengaja dipilih sebagai variabel bebas di dalam penelitian ini, karena *guided imagery* memberikan manfaat kepada anak untuk belajar rileks, menghilangkan atau merubah perilaku yang tidak diinginkan, meningkatkan manajemen nyeri secara efektif, perilaku pembelajaran yang diinginkan dan baru, menjadi lebih termotivasi dalam menghadapi suatu masalah, mengatasi atau menghilangkan marah, mengolah situasi stres dan kecemasan, serta untuk meningkatkan kualitas tidur (Masulili dalam Deswita dkk, 2014). Selain itu, manfaat dari *guided imagery* berpengaruh terhadap symptom kecemasan yang muncul. Pada saat mengalami kecemasan, maka memunculkan ciri-ciri seperti jantung berdetak lebih kencang, adanya perilaku ketergantungan dengan orang lain, dan dimungkinkan adanya

pikiran ketakutan di masa yang akan datang serta sulit dalam berkonsentrasi. Maka dari itu dalam menghadapi symptom kecemasan yang muncul dapat di reduksi menggunakan *guided imagery* yang membuat keadaan menjadi rileks, menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, serta ke depannya menjadi lebih termotivasi dalam menghadapi suatu permasalahan karena adanya pembelajaran untuk mengelola situasi kecemasan.

Hal lain menurut Reliani (2015) bahwa *guided imagery* merupakan suatu teknik atau cara yang dapat mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi. Ditambahkan oleh Snyder & Lindquits (dalam Hudaya 2015) bahwa *guided imagery* didefinisikan sebagai intervensi pikiran dan tubuh manusia dengan menggunakan kekuatan imajinasi untuk mendapatkan *affect* fisik, emosional maupun spiritual. Bersumber pada pendapat Hall (2006) bahwa *guided imagery* dapat dilaksanakan dalam 3 metode, yakni: *scripted guided imagery* (fasilitator memberikan sebuah narasi dalam *imagery* dan peserta mendengarkan dan mengikuti instruksi fasilitator dalam suasana hening), *imagery* dan menggambar (fasilitator memberikan teori visual yang dapat digunakan peserta sebagai referensi), dan *spontaneously generated imagery* (percakapan yang mengalir antara fasilitator dengan peserta, dan peserta secara tidak sadar memproduksi berbagai perumpamaan serta menangkap esensi dari pengalaman).

Di dalam penelitian ini riset yang digunakan ialah riset eksperimental. Adapun proses eksperimen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

bentuk perlakuan pelatihan sebagai metode. Menurut Fauzi (2011) pelatihan diartikan sebagai upaya perolehan pengetahuan dan keterampilan yang dilakukan melalui upaya sengaja, terorganisir, sistematis, dalam waktu yang relatif singkat, dan dalam penyampaianya menekankan praktik dari pada teori. Menurut Ancok (2007) di dalam pelatihan ada unsur belajar dari pengalaman, yang dimaknai sebagai suatu proses yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari, dan terjadi terus menerus, sehingga pengalaman itu menjadi bermanfaat bagi kehidupan selanjutnya. Ditambahkan oleh Martono & Joewana (2008) bahwa metode pelatihan sebagai cara untuk melatih ketrampilan psikososial bagi anak dan remaja dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari

Memperhatikan kondisi dan keadaan subjek, maka pelatihan relaksasi *guided imagery* sesuai digunakan untuk anak-anak dengan usia 5-15 tahun, karena pada usia tersebut kemampuan berimajinasinya tinggi dan senang melakukan fantasi. Pada usia tersebut dapat memahami pengalaman terbaik ketika sedang mengimajinasikan, memimpikan dalam sadar dan berpura-pura. Teknik kognitif seperti *imagery* adalah intervensi yang menyenangkan dan mudah dipahami untuk anak usia sekolah (Huth, Kuikuen & Broome, 2006).

Pelatihan *guided imagery* dipakai sebagai stimulasi atau perlakuan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama. Di dalam penelitian ini, dituangkan ke dalam modul yang disusun berdasarkan metode pelaksanaan *scripted guided imagery* dan berisi instruksi *imagery* yang diberikan serta mengacu pada pendapat Kuikuen (2004) yang memuat 4 materi yakni: *physiologically focused imagery* (*imagery* yang

berfokus pada keadaan fisiologis), *pleasant imagery* (*imagery* yang menyenangkan), *reframing imagery* (latihan mental), dan *receptive imagery* (peninjauan diri). *Guided imagery* dilakukan untuk menciptakan keadaan tubuh yang tenang, rileks, santai dan fresh, selain itu juga menjadikan pikiran menjadi lebih tenang, adanya pikiran yang menyenangkan, adanya rasa kebahagiaan, adanya pikiran yang lebih tenang, kesiapan mental yang lebih baik, menjadi lebih termotivasi, diri menjadi lebih bersemangat dan keadaan diri menjadi lebih baik sehingga kecemasan yang dirasakan dapat berkurang. Menurut Hall (2006) *guided imagery* dilakukan dengan konselor yang bertindak sebagai fasilitator atau pemandu dan melibatkan klien atau peserta dalam *imagery* yang diberikan. Proses penyampaian dapat dilakukan dengan peserta dalam bentuk kelompok maupun pribadi. Hal ini disesuaikan dengan situasi, tujuan dan masalah yang dialami oleh klien.

Menurut Potter & Perry (2007) bahwa *guided imagery* adalah faktor yang didasarkan pada kepercayaan individu bahwa kecemasan dapat berkurang dengan signifikansi menggunakan bantuan imajinasi. *Guided imagery* adalah bagian relaksasi dengan penggunaan imajinasi yang damai dan menenangkan. Biasanya imajinasi diciptakan atau disarankan dengan menggunakan banyak kata-kata sensoris untuk menghubungkan pikiran, menawarkan selingan dan relaksasi. Menurut Susana & Sri (2014) apabila *guided imagery* dilakukan dengan tata cara yang benar akan mengurangi bahkan menyembuhkan berbagai masalah kesehatan antara lain menurunkan depresi dan kecemasan, menghilangkan fobia,

mengurangi trauma, mengurangi merokok, penyembuhan penyakit fisik (seperti sakit kepala, tekanan darah, insomnia, dan nyeri kronis).

Dengan mempertimbangkan beberapa uraian dari analisis dinamika hubungan antar variabel penelitian seperti yang tersebut di atas, maka *guided imagery* diasumsikan sebagai salah satu faktor penting yang berperan dalam penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama. Landasan berpikirnya adalah karena *guided imagery* merupakan cara yang dapat mengkaji kekuatan pikiran saat sadar maupun tidak sadar untuk menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga dapat mengurangi kecemasan yang terjadi.

Adapun rumusan permasalahan pada penelitian ini: apakah ada pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta?

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian teoritis bagi disiplin ilmu, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis terkait pengaruh *guided imagery* terhadap penanganan kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan informasi mengenai pengaruh *guided imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama.
- b. Memberi masukan kepada pihak sekolah untuk mengaplikasikan metode yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini yaitu *guided imagery* untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional.