

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Proses belajar mengajar merupakan aktivitas yang paling penting dalam keseluruhan upaya pendidikan. Siswa dengan segala karakteristiknya berusaha untuk mengembangkan dirinya seoptimal mungkin melalui kegiatan belajar, dan pendidik mengupayakan terciptanya situasi yang tepat sehingga memungkinkan terjadinya proses pengalaman belajar. Berdasarkan hal tersebut mengimplikasikan bahwa proses belajar mengajar merupakan suatu proses interaksi antara guru dan siswa yang didasari oleh hubungan yang bersifat mendidik dalam rangka pencapaian tujuan.

Melalui proses belajar mengajar lah tujuan pendidikan akan dicapai. Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 20 pasal 3 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Redaksi Sinar Grafika) menjelaskan:

“ Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Pendidikan juga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dan sebagai upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Berdasarkan hal tersebut pemerintah membuat peraturan tentang standarisasi kompetensi kelulusan sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yang tercantum dalam Peraturan Pemerintah No 19/2005 pasal 25 ayat 1 dan 2, yaitu:

“Standar kompetensi kelulusan digunakan sebagai pedoman penilaian dalam penentuan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan. Standar kompetensi lulusan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 meliputi kompetensi untuk seluruh mata pelajaran atau kelompok mata pelajaran dan mata kuliah atau kelompok mata kuliah.”

Standarisasi kompetensi kelulusan tersebut sebagai tolok ukur dalam memberikan penilaian dari tahap evaluasi pada proses pendidikan. Evaluasi memegang peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan. Dan dari evaluasi itu para pengambil keputusan pendidikan mendasari diri dalam memutuskan apakah seorang siswa dapat dinyatakan lulus atau tidak. Tanpa evaluasi tidak dapat diketahui sejauh mana keluaran pendidikan telah sesuai atau bahkan menyimpang dari tujuan awal yang telah dicanangkan. Evaluasi yang dilakukan secara benar akan banyak manfaatnya karena dari hasil evaluasi itu akan diperoleh umpan balik yang berharga bagi masukan maupun proses pendidikan (Hisyam : 2000).

Dunia pendidikan disiapkan untuk mempersiapkan generasi muda agar menjadi sumber daya manusia (SDM) yang mampu bersaing dalam era

persaingan bebas. Namun, tidak menutup kemungkinan dengan adanya peraturan pemerintah yang berkaitan dengan standar kelulusan dapat menyebabkan kecemasan pada peserta didik yang akan melaksanakan ujian, baik ujian nasional ataupun ujian akhir semester. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu pakar pendidikan Daud (2008), ketika standar kelulusan menuntut sama untuk semua siswa, tanpa mempertimbangkan objektivitas kualitas pengajaran di sekolah mereka, maka jelas para siswa, guru, dan juga orang tua di daerah terpencil akan merasa tertekan, stres, takut, dan bahkan putus asa perihal kelulusan mereka.

Spielberger & Vagg (dalam Zeidner:1998) mengatakan bahwa kecemasan tes mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Siswa yang memiliki kecemasan tes memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi, melihat ujian sebagai situasi yang sangat sulit, menantang dan menakutkan.

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan beberapa ciri-ciri kecemasan. Seperti, kegelisahan dan kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, jantung yang berdebar keras atau kencang, panas dingin, wajah terasa memerah dan bahkan bisa pusing lalu pingsan (Nevid, 2003). Hal-hal yang disebutkan tersebut dapat saja terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan tes, karena tingginya tingkat kekhawatiran yang dialami oleh siswa tersebut.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2011 di SMP Negeri 01 Abung Semuli Lampung Utara, diperoleh informasi melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan guru bidang studi bahwa terdapat siswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS). Kelas yang direkomendasikan dari pihak sekolah adalah kelas VIII C yang merupakan kelas unggulan pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Abung Semuli. Diharapkan dengan penelitian yang peneliti laksanakan pihak sekolah dapat mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa dari kelas unggulan saat menghadapi ujian akhir semester. Berdasarkan penjelasan yang disampaikan oleh guru pembimbing di kelas VIII C terdapat 4-7 siswa yang dianggap mengalami kecemasan. Berdasarkan informasi yang diterima dan berdasarkan hasil pengamatan secara langsung para siswa tersebut menunjukkan ciri-ciri dari kecemasan. Seperti, muka memerah ketika guru menunjuk mereka untuk mengerjakan soal latihan di depan kelas, suara terbata-bata ketika guru meminta siswa tersebut menjawab sebuah pertanyaan secara tiba-tiba, terlihat gemetar ketika presentasi di depan kelas, dan juga ada yang sering izin ke kamar kecil untuk buang air kecil pada mata pelajaran tertentu.

Selain melakukan wawancara dengan guru pembimbing, wali kelas dan guru bidang studi, peneliti juga melakukan wawancara dengan 4 siswa kelas VIII C saat jam istirahat berlangsung. Dari informasi yang didapatkan mereka menyatakan pernah merasa cemas saat sedang belajar dikelas, saat guru memberikan informasi tentang standar kompetensi yang harus dicapai mereka pada setiap mata pelajaran, dan ketika menjelang ujian akhir semester. Siswa

merasa takut apabila tidak bisa mencapai standar kompetensi yang telah ditentukan pada setiap mata pelajaran, sehingga mereka harus remedial. Siswa juga merasa takut apabila mereka tidak naik kelas. Dan rasa takut seperti itu menyebabkan siswa kurang nyaman dalam belajar dan kurang dapat berkonsentrasi ketika belajar di dalam kelas.

Kecemasan yang dialami oleh siswa perlu mendapat penanganan secara khusus supaya kecemasan tersebut dapat menurun. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan teknik desensitisasi sistematis.

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis telah digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Teknik desensitisasi juga telah digunakan secara luas dengan penderita phobia pada umumnya seperti, takut ketinggian, takut di tempat terbuka dan takut di tempat tertutup. Selain itu, teknik desensitisasi juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang takut terbang, takut mati, takut kritik atau penolakan.

Dari uraian di atas peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang “Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011”.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1 ada siswa yang mukanya memerah ketika guru menunjuk mereka mengerjakan soal latihan di depan
- 2 ada siswa yang suaranya terbata-bata ketika guru meminta siswa tersebut menjawab sebuah pertanyaan secara tiba-tiba
- 3 ada siswa yang terlihat gemetar ketika presentasi di depan kelas
- 4 ada siswa yang sering izin ke kamar kecil untuk buang air kecil pada saat ujian
- 5 ada siswa yang cemas apabila nilai yang didapat tidak mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan.
- 6 ada siswa yang kurang konsentrasi saat ujian.
- 7 ada siswa yang mengalami kecemasan tidak akan naik kelas.

3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Maka dalam hal ini peneliti membatasi pada “Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas VIII Unggulan SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara Tahun Pelajaran 2010-2011”.

4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah; “Siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 1 Abung Semuli Lampung Utara tahun pelajaran 2010/2011”.

Rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

“Apakah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat diturunkan dengan penggunaan teknik desensitisasi sistematis?”

B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

2. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah:

a. Kegunaan secara teoretis

Secara teoretis penelitian ini berguna untuk mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilan penulis melalui bahasa ilmiah. Selain itu penelitian ini berguna untuk mengembangkan ilmu khususnya mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester.

b. Secara praktis

Penelitian ini dilakukan untuk membuktikan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dapat diturunkan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

C. Kerangka Pikir

Setiap orang dapat mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sifatnya tidak menyenangkan. Akibat dari kecemasan itu, maka seseorang akan dibayangi rasa khawatir dan takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan dalam diri seseorang, seperti kesehatan, hubungan sosialnya, ujian atau bahkan karir (Nevid, dkk:2003).

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan beberapa ciri-ciri kecemasan, seperti: gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, jantung berdebar keras atau kencang, panas dingin, wajah memerah dan bahkan bisa pusing dan pingsan (Nevid, dkk:2003). Hal-hal seperti itu dapat muncul ketika seseorang berada dalam keadaan cemas. Apalagi jika kecemasan itu lebih mengacu pada hal yang lebih spesifik seperti menghadapi ujian atau biasa yang disebut dengan kecemasan tes.

Spielberger & Vagg (dalam Zeidner: 1998) mengatakan bahwa kecemasan tes mengacu pada bentuk dasar pada situasi yang lebih spesifik, tingkat kekhawatiran yang tinggi, pikiran terganggu, ketegangan dan gairah fisiologis pada saat menghadapi suatu proses penilaian (ujian/tes). Siswa yang memiliki

kecemasan tes memiliki tingkat kekhawatiran yang tinggi, melihat ujian sebagai situasi yang sangat sulit, menantang dan menakutkan.

Dalam hal ini adalah siswa yang mengalami kecemasan ketika akan melaksanakan ujian akhir semester. Mereka dapat mengalami beberapa ciri-ciri kecemasan seperti yang dijelaskan diatas, secara tiba-tiba pusing, mual, keluar keringat di telapak tangannya, panas dingin, gemetar bahkan kurang konsentrasi dalam mengikuti proses belajar di kelas. Dengan ciri-ciri yang ditunjukkan oleh siswa-siswa tersebut mengindikasikan bahwa siswa tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian.

Kecemasan yang dialami tersebut dapat berawal dari perasaan takut pada dirinya dengan adanya standarisasi kompetensi kelulusan yang tercantum dalam perundang-undangan Republik Indonesia dan Peraturan Pemerintah RI mengenai standar kelulusan yang harus dicapai oleh peserta didik. Para siswa takut apabila nilai hasil ujian pada setiap mata pelajaran tidak mencapai standar yang telah ditetapkan pemerintah (Daud, 2008).

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu dan Manrihu, 1996:334) mengemukakan bahwa desensitisasi sistematis telah digunakan untuk menyembuhkan kecemasan, kasus-kasus phobia ganda pada anak-anak, muntah-muntah yang kronis, takut pada darah, kebiasaan mimpi buruk di malam hari, takut menyetir mobil dan takut air. Teknik desensitisasi juga telah digunakan secara luas dengan penderita phobia pada umumnya seperti, takut ketinggian, takut di tempat terbuka dan takut di tempat tertutup. Selain

itu, teknik desensitisasi juga digunakan untuk menyembuhkan orang yang takut terbang, takut mati, takut kritik atau penolakan.

Egbochukuand (2005) membuktikan lewat penelitiannya, bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa Sekolah Menengah Atas Nigeria, sehingga dianjurkan terapi ini cocok digunakan dalam mereduksi kecemasan. Adapun dalam penelitiannya tersebut menghasilkan sebuah program penanganan kecemasan ujian pada siswa sekolah menengah pertama dengan menggunakan desensitisasi sistematis.

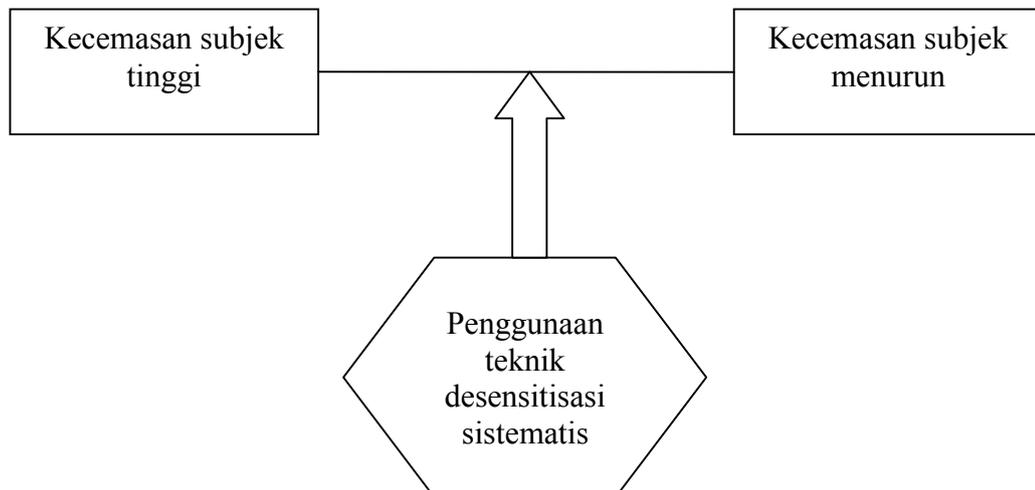
Dari uraian diatas, maka peneliti mencoba untuk memberikan sebuah *treatment* supaya kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut dapat menurun. *Treatment* yang diberikan adalah dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Dalam hal ini peneliti berusaha memberikan “suntikan” pada siswa untuk menanggulangi ketakutan atau kebingungan yang mendalam dalam suasana tertentu. Dalam teknik ini peneliti berusaha mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar mereka dapat menurunkan ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu.

Dari pelaksanaan *treatment* tersebut kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi ujian akhir semester dapat menurun. Siswa yang sebelum diberikan perlakuan memiliki tingkat kecemasan tinggi setelah diberikan perlakuan kecemasan yang dialami menurun. Maka dari itu kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah dapat diatasi dengan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis, karena teknik ini pada

umumnya merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mencoba untuk menurunkan kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan konseling menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Berikut ini adalah kerangka pikir penelitian yang coba digambarkan dalam bentuk bagan oleh peneliti:



Bagan 1. Kerangka Pikir penelitian

Berdasarkan kerangka pikir tersebut dapat terlihat bahwa siswa awalnya mengalami kecemasan yang tinggi. Kemudian peneliti mencoba untuk mengurangi kecemasan tersebut dengan menerapkan teknik diensitisasi sistematis dalam konseling dengan tujuan agar kecemasan yang dialami siswa dapat mengalami penurunan.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti, yang kemudian harus diuji kebenarannya. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dapat diturunkan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

Sedangkan hipotesis statistiknya adalah:

Ho : tidak terdapat perbedaan skor antara tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis.

Ha : terdapat perbedaan skor antara tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester sebelum diberikan teknik desensitisasi sistematis dan sesudah diberikan teknik desensitisasi sistematis.