

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan berasal dari kata dasar “didik” yang mempunyai arti memelihara dan member latihan. Kedua hal tersebut memerlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan tentang kecerdasan pikiran. Pengertian pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan menurut Syah dalam Chandra (2009).

Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16% - 29% (Katz *et al.*, 2013). Jumlah penderita gangguan kecemasan mencapai 5% dari jumlah penduduk dunia. Perbandingan penderita gangguan kecemasan pada wanita dan pria adalah 2 banding 1. Diperkirakan 2% - 4% penduduk dunia pernah mengalami kecemasan (Sjahrir, 2008).

Penelitian di Asia didapatkan prevalensi gangguan kecemasan selama satu tahun berkisar antara 3,4% sampai 8,6% (Stein, 2009).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2013), prevalensi gangguan mental emosional (gejala-gejala depresi dan ansietas) di Indonesia sebesar 6% (lebih dari 14 juta jiwa) untuk usia <15 tahun ke atas.

Menurut Tresna (2011) kecemasan menghadapi ujian adalah suatu kondisi psikologi dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tak terkendali yang menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian. Berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan bahwa kecemasan merupakan sebuah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan terjadi hal yang buruk atau tidak menyenangkan seperti nilai menjadi buruk, soal yang sulit saat ujian. Kecemasan ini akan mempengaruhi kondisi psikologis mereka sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Menurut Sudrajat (dalam Purwadi, 2014) kecemasan menghadapi ujian menjadi penghambat belajar yang mengganggu kinerja fungsi psikologis seseorang, seperti konsentrasi, mengingat, takut akan kegagalan, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Tingkat kecemasan yang kronis dan akut, seseorang akan mengalami gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak didada, gemetar bahkan pingsan. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan menjadi faktor penghambat dalam belajar

(Hill dalam Pratiwi, 2014). Dalam dunia pendidikan hampir setengah populasi siswa sekolah menengah (44%,98%) memiliki tingkat kecemasan matematika *moderate* dan sebuah kelompok kecil yang terdiri dari 17,91% dari total populasi memiliki kecemasan yang tinggi terhadap matematika (Hill dalam Pratiwi, 2014). Siswa yang mempunyai prestasi belajar matematika yang baik dapat berfikir logis dan sistematis dalam menyelesaikan masalah dan keputusan, sedangkan bila prestasi belajar matematika buruk maka akan cenderung merasa cemas ketika mendapat pelajaran matematika (Leonard, 2009), sehingga dapat mengganggu belajar dengan cara menurunkan kemampuan, memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan asosiasi (Sadock, 2007).

Hasil analisis berdasarkan *gender* diperoleh bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi sekitar 11,38% yang hampir dua kali lipat dibandingkan kelompok kecemasan laki-laki yakni sebesar 6,47% (Khatoon, 2010). Hal ini dikarenakan wanita cenderung menggunakan emosinya untuk memecahkan suatu masalah. Mekanisme koping ini yang diduga menjadi penyebab mengapa prevalensi wanita lebih tinggi dari pria (McLean, C.P., Emily R. A., 2009).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stress baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi stressor utama ialah tekanan akademis dan ujian itu

sendiri. Khusus untuk pelajaran inti seperti matematika dan bahasa, penilaian dilakukan dengan menetapkan batas minimal nilai yang disebut *passing grade* lebih tinggi yakni 65 atau 75 (Syah, 2010). Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan maka batas minimal nilai yang digunakan untuk pelajaran inti yakni 75. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan pada siswa dan disebut sebagai kecemasan akademis. Kecemasan akademis adalah perasaan cemas seperti tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi di lingkungan akademik (Hasmat. *Et al.*, 2008). Kecemasan akademik merupakan bentuk dari *state anxiety* yang berhubungan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan akademis atau lembaga pendidikan seperti halnya dosen, matakuliah tertentu dan lain sebagainya (Nadeem, *et al.*, 2012).

Kecemasan mempunyai dampak positif maupun negatif. Dampak yang positif terjadi jika kecemasan muncul pada tingkat ringan hingga sedang dan memberikan kekuatan untuk melakukan sesuatu, membantu individu membangun mempertahankan dirinya agar rasa cemas yang dirasakan dapat berkurang sedikit demi sedikit (Leonard, 2009). Kecemasan mengarahkan seseorang dalam mengambil langkah untuk mencegah ancaman atau meringankan akibatnya, contohnya adalah belajar giat untuk mempersiapkan diri menghadapi suatu ujian. (Sadock, 2007). Sedangkan dampak negatif terjadi jika kecemasan muncul pada tingkat tinggi dan

menimbulkan gejala fisik yang dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar (Leonard, 2009).

Gerald Corey (2010) menyatakan kecemasan bisa menjadi tenaga motivasional yang kuat. Kecemasan adalah akibat dari kesadaran atas tanggung jawab. Kecemasan belajar yang dimiliki siswa akan menentukan motivasi belajar siswa di sekolah. Kecemasan belajar akan membangkitkan semangat siswa untuk lebih rajin belajar. Dengan adanya masalah kecemasan ini setiap individu harus memiliki strategi untuk bisa menyesuaikan diri, atau untuk mengatasi masalah tersebut proses belajar harus disesuaikan dengan cara belajar setiap individu.

Beberapa macam gaya belajar antaralain: Gaya belajar visual: dengan cara melihat, membayangkan dan memperhatikan secara langsung obyek yang dipelajari. Gaya belajar Audio dengan cara: mendengarkan dari sumber ajar (diterangkan radio, kaset, nada, irama, suasana heboh, gaduh). Gaya belajar Kinestetik belajar dengan cara bergerak, merasa, menyentuh, menggenggam, menangkap, menekan (dingin, kasar, tebal, dan tipis). Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Endang Komara, (2014).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 09 Agustus 2017 di SMPN 5 Yogyakarta. Alasan peneliti memilih SMPN 5 sebagai tempat penelitian karena SMPN 5 memiliki akreditasi A dan SMPN 5 juga termasuk dalam daftar peringkat sekolah terbaik SMP/MTs se - DIY urutan kedua.

Hasil studi awal diperoleh data jumlah guru sebanyak 50 orang, jumlah ruang kelas sebanyak 30 ruangan yang terdiri dari kelas VII sebanyak 10 ruangan, kelas VIII sebanyak 10 ruangan dan kelas IX sebanyak 10 ruangan. Satu ruangan terdiri dari 32 siswa. Jumlah siswa secara keseluruhan sebanyak 960 orang dan jumlah siswa kelas VII sebanyak 319 orang, terdiri dari kelas VII-A sebanyak 32 siswa, VII-B sebanyak 32 siswa, VII-C sebanyak 32 siswa, VII-D sebanyak 32 siswa, VII-E sebanyak 32 siswa, VII-F sebanyak 32 siswa, VII-G sebanyak 32 siswa, VII-H sebanyak 32 siswa, VII-I sebanyak 31 siswa, VII-J sebanyak 32 siswa. Kelas VII menjadi kekas responden penelitian karena berdasarkan hasil study awal banyak diantara siswa VII yang masih bingung dengan cara belajar. Peneliti juga sempat mewawancarai 5 siswa kelas VIII dan 5 siswa kelas IX. Dari hasil wawancara siswa mengatakan sudah terbiasa dengan cara belajar yang mereka lakukan selama ini dan hasil ujian yang didapat tidak mengecewakan dengan cara belajar yang mereka jalani. Berdasarkan hasil studi awal yang didapat ini, peneliti lebih tertarik untuk

melakukan penyuluhan gaya belajar dalam mengatasi kecemasan siswa mengikuti ulangan harian khususnya pada siswa kelas VII.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 7 orang siswa kelas VII, didapatkan hasil bahwa hanya 2 siswa yang tidak mengalami kecemasan sedangkan 5 siswa lainnya mengalami kecemasan saat mengikuti ulangan karena masih belum mengerti gaya belajar yang tepat. Kecemasan yang dialami siswa adalah khususnya pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia dan Matematika.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti tertarik meneliti terkait dengan pengaruh penyuluhan gaya belajar terhadap tingkat kecemasan mengikuti ulangan harian pada siswa kelas VII di SMPN 5 Yogyakarta tahun 2018.

A. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh penyuluhan gaya belajar terhadap tingkat kecemasan mengikuti ulangan harian pada siswa kelas VII SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini terdapat dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

Masing-masing tujuan akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gaya belajar terhadap tingkat kecemasan mengikuti ulangan harian pada siswa kelas VII di SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin siswa kelas VII yang akan mengikuti ulangan harian di SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018.

b. Mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan penyuluhan gaya belajar pada siswa kelas VII yang akan mengikuti ulangan harian di SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018.

c. Mengetahui tingkat kecemasan siswa sesudah dilakukan penyuluhan gaya belajar pada siswa kelas VII yang akan mengikuti ulangan harian di SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018.

d. Mengetahui pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gaya belajar pada siswa kelas VII yang akan mengikuti ulangan harian di SMPN 5 Yogyakarta Tahun 2018.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara:

1. Bagi SMPN 5 Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan oleh Institusi pendidikan sebagai salah satu masukan tentang tingkat kecemasan pada siswa yang akan mengikuti ulangan harian.

2. Bagi Institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi tentang tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian lainnya untuk melanjutkan dan mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan tingkat kecemasan siswa menghadapi ulangan harian.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman baru dan sebagai pembelajaran yang sangat berharga dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peneliti khususnya dalam ruang lingkup penelitian.

Tabel 1
Kesajian Penelitian

Nama Penelitian dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Siti Nurlia, September (2011)	Pelatihan diri menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir Nasional	Penelitian menggunakan desain penelitian <i>the untreated control group design with pretest and posttest yaitu</i> bagian dari desain eksperimen dua kelompok (<i>between subject design</i>) yang dirancang dengan membagi subjek secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang berada dalam kondisi	Hasil penelitian dengan analisa uji t menunjukkan bahwa ada perbedaan <i>gain score</i> 17,5 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa siswa yang mendapat pelatihan lebih efektif diri secara signifikan menunjukkan ada penurunan kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.	1. Variabel Bebas penelitian sebelumnya adalah Pelatihan Efikasi diri sedangkan variabel bebas yang digunakan peneliti saat ini adalah penyuluhan gaya belajar. 2. Peneliti sebelumnya menggunakan desain <i>the untreated control group design with pretest and posttest</i> yaitu bagian dari desain eksperimen dua kelompok (<i>between subject design</i>) yang dirancang dengan membagi subjek secara random ke dalam kelompok eksperimen dan	1. Variabel terikat yang diteliti yaitu kecemasan 2. Pengumpulan data dengan menggunakan koesioner

Nama Penelitian dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
		<p>eksperimen yang menerima manipulasi eksperimen, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang berada dalam kondisi kontrol yang digunakan untuk menentukan nilai dan variabel Pelatihan Efikasi Diri tergantung tanpa manipulasi eksperimental dari variabel bebas</p>		<p>kelompok control sedang Peneliti menggunakan <i>Quasi Eksperimental</i> dengan rancangan yang digunakan adalah <i>one group pre - test and post-test design</i>.</p> <p>3. Lokasi, tempat, dan waktu penelitian.</p>	

Nama Penelitian dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Ranita Widyastuti dan Setiyo Purwanto (2009)	Efektifitas Brain Gym Dalam Menurunkan Stres pada anak di Sekolah Dasar Negeri Dawung Tengah Surakarta	Penelitian ini Eksperimen menggunakan pre test-post test control group design. Metode statistic non parametrik uji Mann-Whitney Tes	Hasil menggunakan Mann-Whitney diperoleh nilai z sebesar 2.323 p = 0,029 (p<0.05).Ada pengaruh yang signifikan antara Pelatihan Brain Gym dalam menurunkan stress pada anak pada kelompok eksperimen sebesar 2.50 dan nilai rata-rata stress pada anak pada kelompok control sebesar 6.50	<ol style="list-style-type: none"> Variabel bebas penelitian sebelumnya Pelatihan Efikasi diri sedangkan variable bebas yang digunakan penulis adalah penyuluhan gara belajar. Penelitiannya Menggunakan desain pre test-post test control group design sedangkan penelitian ini menggunakan <i>one group pre-test and post-test design</i> tanpa kelompok kontrol. Lokasi, tempat, dan waktu penelitian. 	<ol style="list-style-type: none"> Instrumen penelitian: kuisioner Tingkat Kecemasan <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i> Variabel terikat yang diteliti yaitu kecemasan

Nama Penelitian dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Melanti Indasari, Rini Fahriani Zees, Vivin Novarina Kasim (2014)	Pengaruh Pemberian Health Education tentang proses persalinan terhadap penurunan kecemasan pada ibu primigravida Trimester III Di Wilayah kerja Puskesmas Mongolato, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo	Jenis penelitian yang dilakukan adalah experimental dengan menggunakan group pretest-posttest, populasi pada penelitian ini berjumlah 22 orang ibu hamil, sampel sebanyak 13 orang ibu hamil dengan menggunakan teknik pengumpulan data accidental sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan data primer (kuesioner).	Hasil menunjukkan adanya pengaruh pemberian health education tentang proses persalinan terhadap penurunan kecemasan pada ibu primigravida trimester III, dengan kecemasan ibu primigravida sebelum diberikan pendidikan kesehatan cemas berat sebesar (61,5%), sesudah diberikan pendidikan kesehatan cemas ringan sebesar (69,2%). Untuk analisis bivariat nilai signifikansi $p=0,000 (< 0,05)$ maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh.	1. Variabel penelitian sebelumnya adalah Pemberian Pengaruh Health Education, sedangkan peneliti menggunakan gaya penyuluhan belajar. 2. Lokasi, tempat, dan waktu penelitian.	1. Penelitian ini variable Terikat sama Tentang penurunan Kecemasan 2. Kedua penelitian ini sama - sama Menggunakan desain Quasi eksperimental, dengan menggunakan Pendekatan Pre eksperimental tipe Pretest-posttest one group design.