

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ujian Nasional (UN) merupakan sarana evaluasi terhadap siswa yang akan menyelesaikan pendidikan di sekolah. Ketentuan ini mengacu pada Undang-Undang No 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 58 ayat (2) yang menyatakan bahwa, “Evaluasi peserta didik, satuan pendidikan, dan program pendidikan dilakukan oleh lembaga mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistemik untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan”. UN bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Dikarenakan dilakukan secara nasional, beberapa standar kelulusan ditentukan sebagai acuan penilaian kelulusan siswa.

Setiap tahunnya, standar kelulusan UN yang ditetapkan oleh pemerintah semakin tinggi. Selain rata-rata kelulusan semakin besar juga jumlah mata pelajaran yang diujikan semakin bertambah. Tahun 2010, kriteria kelulusan UN bagi peserta didik adalah pencapaian rata-rata nilai minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan. Dari rata-rata tersebut nilai minimal 4,00 diperbolehkan untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lainnya.

Peserta didik yang gagal dalam UN tahun 2010, masih diberi kesempatan untuk mengulang mata pelajaran yang nilainya masih kurang atau tidak memenuhi syarat kelulusan yang ditentukan. Enam mata pelajaran yang diujikan pada UN

tahun 2010, yaitu Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Kimia, dan Biologi untuk peserta didik yang mengambil program Ilmu Pengetahuan Alam serta Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Sosiologi, Ekonomi, dan Geografi untuk peserta didik yang mengambil program Ilmu Pengetahuan Sosial.

Tahun 2011, kriteria kelulusan yang berlaku semakin berat. Jika pada tahun 2010 paket soal meliputi paket soal A dan B saja, kini untuk UN 2011 paket soal ditambah menjadi lima paket soal yaitu A, B, C, D, dan E. Masing-masing paket soal berisi soal-soal yang berbeda meski bobot kesulitan soal sama. Setiap kelas yang merupakan ruang ujian tidak hanya diberikan satu paket soal saja melainkan kelima paket tersebut sekaligus. Kebijakan ini semakin mempersulit siswa untuk berbuat curang seperti mencontek maupun bertukar jawaban. Tidak hanya persoalan jumlah paket soal, tahun 2011 ini siswa yang tidak lulus tidak punya lagi kesempatan untuk mengulang dikarenakan UN ulang ditiadakan.

Tuntutan kelulusan yang semakin sukar ini bisa memicu munculnya kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN. Kecemasan ini muncul dikarenakan UN merupakan penentu bagi siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. Ketidak-lulusan dalam UN merupakan sebuah beban psikologis bagi siswa yang berpotensi memunculkan kecemasan. Hal-hal buruk yang mungkin dialami oleh siswa jika tidak lulus UN juga menjadi beban yang tidak ringan. Dampak yang dapat timbul akibat tidak lulus UN antara lain tertundanya siswa untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi yang diinginkan, harus mengikuti program Kelompok Belajar (Kejar) Paket C bila ingin mendapat ijazah,

dan rugi waktu serta biaya bila mengulang UN tahun berikutnya. Siswa juga bisa mengalami frustrasi akibat rasa malu dan bersalah dengan teman ataupun keluarga karena telah mengecewakan mereka (Dodi, 2010).

Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi UN akan mengacaukan emosi, mengganggu siklus tidur, menurunkan nafsu makan dan menurunkan kebugaran tubuh. Hal tersebut bila terjadi dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, sakit secara fisik atau menimbulkan problem dalam berinteraksi-sosial. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat bisa menjadi depresi dan hal ini diperparah oleh tekanan orang tua yang panik (Setyaningsih, 2007). Menurut Orr (2003) hambatan ingatan, manajemen waktu dan masalah organisasi adalah persoalan yang menghadang para calon peserta ujian.

Menurut Hawari (2005) salah satu penyebab depresi adalah stresor psikososial sebagai dampak dari pola hidup yang individualistis, materialistis dan sekuler. Kecemasan merupakan perasaan yang pasti dimiliki oleh setiap manusia. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar sebagai bagian dari kehidupan. Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap seseorang, tergantung pada bagaimana cara mereka menyikapinya. Apabila seseorang terus menerus merasa cemas, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut. Orang yang mengalami kecemasan, setiap kali akan melakukan sesuatu atau menghadapi sebuah masalah, selalu dihantui rasa cemas, takut, perasaan khawatir menghadapi pekerjaan tersebut.

Perasaan takut gagal serta munculnya anggapan akan ketidak-mampuan menyelesaikan suatu tugas akan selalu menghantui orang yang senantiasa merasa cemas. Salah satu penyebab penting dari kecemasan menurut Lubis (dalam Nurhayati, 2009) adalah perasaan takut akan kelemahan dimana dalam pengertian tersebut, kecemasan merupakan perasaan yang kita alami ketika berpikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Kecemasan seperti yang telah disebutkan di atas, bila dialami oleh siswa yang hendak menjalani UN akan berdampak negatif dan merugikan. Penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnain dan Novliadi (2009) pada 186 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara yang berusia 18-23 tahun menunjukkan gejala yang tidak jauh berbeda. Bagi beberapa mahasiswa, ujian merupakan mimpi buruk yang menakutkan. Perut mereka akan terasa sakit apabila memikirkan ujian. Walaupun mereka sudah banyak belajar dan mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian tetapi saat ujian mereka tetap saja gelisah, berkeringat dan sering harus ke kamar mandi. Mereka merasa begitu panik dan tidak bisa berkonsentrasi sehingga mereka tidak pernah bisa menyelesaikan ujian dengan sempurna dan dalam kondisi yang prima.

Penelitian yang dilakukan oleh Badruzaman, dkk. (2009) tentang “Perbedaan Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Air Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Renang (Studi Kausal komparatif pada Mahasiswa FPOK-UPI Bandung)” yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap air dengan hasil belajar ketrampilan renang. Penelitian tersebut setidaknya menunjukkan bahwa kecemasan memang sangat berpengaruh

secara signifikan terhadap pencapaian yang diperoleh oleh seseorang. Zeidner (dalam Keeley, Zayac, dan Carreia: 2008) menemukan bahwa hubungan antara kecemasan menghadapi tes dan hasil tes bersifat moderat tergantung pada tingkat kesulitan ujian. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tertentu akan menampilkan hasil tes yang baik dalam kondisi tekanan yang tertentu pula.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi UN. Salah satunya adalah mengacu pada hasil penelitian Mustikasari (2010) yang menunjukkan bahwa variabel religiusitas memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi UN sebesar 25.4%. Sementara faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada siswa selain religiusitas menyumbang pengaruh sebesar 74.6%. Faktor-faktor lain tersebut meliputi sikap pribadi, jenis kelamin (perempuan lebih rentan mengalami kecemasan apabila dibandingkan dengan pria), serta status ekonomi (individu yang mengalami kesulitan ekonomi berpotensi mengalami kecemasan). Selain itu, faktor harga diri, kepercayaan diri, dukungan sosial, dan persiapan diri yang rendah juga berpotensi menimbulkan kecemasan pada siswa.

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti penggunaan teknik-teknik tertentu untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian. Heidi A. Larson, dkk (2009) dari Eastern Illinois University menggunakan teknik relaksasi untuk membantu siswa dalam menghadapi kecemasan. Teknik ini diterapkan terhadap 177 siswa Sekolah Dasar di Midwestern dan terbukti signifikan menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian.

Penelitian yang dilakukan oleh Brown and Keegan (dalam Zulkarnain dan Novliadi, 2009) juga menemukan bahwa teknik humor dapat mengurangi stress

dalam taraf moderat, kecemasan dan membantu individu untuk dapat mengatasi masalah dengan lebih baik. Penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa humor juga membuat seseorang dapat menjauhkan diri dari situasi yang mengancam dan memandang masalah dari sudut kelucuan untuk mengurangi kecemasan dan rasa tidak berdaya.

Novita dan Anita (2006) menggunakan metode pembelajaran gotong royong (*cooperative learning*) untuk menurunkan kecemasan yang dialami siswa SMP 26 Semarang dalam menghadapi pelajaran matematika. Meski yang diteliti tidak terkait dengan UN, gejala yang dialami siswa hampir sama. Hasil penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait skor kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan berupa belajar matematika dengan metode *Cooperative Learning* daripada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan.

Kecemasan dalam menghadapi UN juga dirasakan oleh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Wonosegoro yang akan menjalani UN pada tahun pelajaran 2010/2011. Survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada hari Sabtu, tanggal 24 desember 2011 terhadap 141 siswa dari Kelas XII IPA hingga XII IPS 3 dengan memberikan kuesioner tes kecemasan sederhana yang terdiri atas 10 pertanyaan dari Nist dan Diehl (1990) menunjukkan ada 60 siswa (41,80%) mengalami kecemasan yang perlu ditangani (nilai skor di atas 35). Sedangkan 81 siswa (58,20%) mengalami kecemasan yang sehat, namun jika tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan akan berubah menjadi kecemasan negatif.

Hasil wawancara singkat secara acak terhadap siswa yang menjadi populasi penelitian juga menunjukkan beberapa permasalahan yang menjadi penyebab munculnya kecemasan yaitu bertambahnya mata pelajaran yang diujikan, semakin tingginya rata-rata nilai keseluruhan, pelaksanaan UN yang dirasakan terlalu cepat sehingga siswa merasa belum siap, banyaknya jumlah paket soal yang dikerjakan, semakin sulitnya siswa melakukan kecurangan seperti mencontek dan bertukar jawaban, pemberian materi oleh guru yang dirasa belum jelas dan belum mencukupi sebagai bekal mengikuti UN, serta tidak adanya ujian ulang bagi mereka yang tidak lulus UN.

Penanganan kecemasan yang dialami siswa dapat dilakukan oleh sekolah melalui optimalisasi berbagai layanan Bimbingan dan Konseling (BK) kepada siswa. Salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan BK yang dapat dilakukan dalam rangka mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi UN adalah kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi teman sebaya. Romlah (2001) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah “proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa”. Mengacu pada penjelasan tersebut, bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan dilakukan dalam suasana kelompok dan diarahkan untuk mengatasi kecemasan anggota kelompok sekaligus untuk memaksimalkan kesiapan mereka dalam menghadapi UN. Menurut Mulyati (2010), bekerja kelompok mempunyai nilai-nilai positif karena dalam kegiatan

kelompok terjadi interaksi sosial yang didalamnya mengandung nilai psikologis, paedagogis, dan didaktis.

Terdapat beberapa teknik bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk membantu siswa, yaitu Diskusi Kelompok, Program *Home Room*, Karyawisata, Kegiatan Kelompok, Organisasi Siswa, Sosiodrama, Psikodrama, dan Pengajaran Remedial (Tohirin, 2007). Teknik-teknik tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan jika dipergunakan untuk mengatasi kecemasan yang dialami siswa demikian juga tingkat efektivitasnya. Pilihan terhadap salah satu teknik bimbingan kelompok sangatlah bergantung kepada situasi dan kondisi sekolah serta siswa yang bersangkutan.

Salah satu teknik bimbingan kelompok yaitu diskusi kelompok dapat dilakukan melalui bimbingan teman sebaya. Prayitno (1995) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan bimbingan teman sebaya ialah bimbingan yang diberikan oleh siswa tertentu untuk membantu teman-teman sebayanya. Kegiatan bimbingan teman sebaya ini dapat dilaksanakan dalam semua bidang bimbingan dan semua jenis layanan, sesuai dengan masalah siswa yang dibimbing dan kemampuan siswa yang membimbing, meliputi bidang bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karier. Dalam kelompok sebaya individu merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainya seperti di bidang usia, kebutuhan dan tujuan yang dapat memperkuat kelompok itu. Diskusi kelompok menggunakan model bimbingan teman sebaya ini bisa juga disebut sebagai diskusi kelompok sebaya yang pada intinya menekankan pada dinamika kelompok

dalam melakukan upaya-upaya bimbingan sebaya dalam rangka mengatasi kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi.

Sangatlah menarik untuk mengetahui bagaimana pemanfaatan teknik-teknik dalam bimbingan kelompok tersebut mampu mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi UN, terutama teknik diskusi kelompok sebaya. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang dan uraian di atas maka ada keinginan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA”.

B. Rumusan Masalah

Berpijak dari latar belakang serta beberapa pemikiran yang telah disebutkan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah, “Apakah Kegiatan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya Efektif Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional?”.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional pada kelompok eksperimen.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori bimbingan kelompok pada pelaksanaan layanan dalam program Bimbingan Konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai studi tentang layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya yang bersifat aplikatif dan praktis, penelitian ini memberikan kontribusi pada lembaga pendidikan khususnya dalam pelayanan bimbingan konseling.
- b. Sebagai bahan masukan pada guru pembimbing untuk melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya dalam pengembangan pelayanan bimbingan konseling.
- c. Bahan pengayaan bagi guru pembimbing dalam mengembangkan disiplin ilmu dalam bidang bimbingan konseling dalam memberikan layanan-layanan yang tepat terhadap siswa-siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan dengan masalah yang sejenis dengan penelitian ini adalah penelitian berjudul *Efektivitas metode pembelajaran gotong royong (cooperative learning) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika (Suatu studi eksperimental pada siswa di SMP*

26 Semarang) yang dilakukan oleh Indiyani dan Listiara (2006) dari Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro.

Penelitian lain adalah penelitian yang pernah dilakukan oleh Andrianto (2009), berjudul *Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS 2009 di SMP KARTIKA IV, Malang*. Selain itu penelitian yang sejenis ditinjau dari variabel bebas adalah penelitian yang dilakukan oleh Asmara (2007) berjudul *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik peer group dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut, keaslian penelitian ini terletak pada bagian-bagian sebagai berikut: Penelitian berjudul *Efektivitas metode pembelajaran gotong royong (cooperative learning) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika (Suatu studi eksperimental pada siswa di SMP 26 Semarang)* yang dilakukan oleh Indiyani dan Listiara (2006) menggunakan variabel bebas yang berbeda dengan penelitian ini. Selain itu, variabel tergantung yang dipilih juga lebih terkait dengan pembelajaran Matematika. Selain itu, subyek penelitian yang dipilih ada pada jenjang SMP.

Suyono (2011) juga meneliti tentang pengaruh pemberian perlakuan berupa gendhing untuk mengurangi tingkat *distress* yang dialami oleh siswa *under achiever*. Sejumlah 48 siswa *under achiever* di SMA Negeri 3 Surakarta program Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) diberikan perlakuan di atas selama 10 kali pertemuan, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang

diberikan perlakuan berupa *Gendhing Gechul* mengalami penurunan pada perolehan skor kecemasan.

Sedangkan terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Andrianto (2009), berjudul *Hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UNAS 2009 di SMP KARTIKA IV, Malang* perbedaan terletak pada penggunaan variabel bebas, model penelitian, serta subyek penelitian. Bila Andrianto menggunakan pendekatan korelatif, penelitian ini lebih diarahkan pada komparasi.

Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmara (2007) berjudul *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik peer group dalam meningkatkan konsep diri siswa kelas III A di SMP Mardisiswa 1 Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Penelitian ini lebih menekankan pada bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok sebaya yang mengarah pada pola diskusi teman sejawat. Terdapat pula perbedaan pada variabel tergantung yang digunakan dan subyek penelitian yang dituju. Selain itu, dalam penelitian ini juga akan diperbandingkan efektivitas teknik diskusi kelompok sebaya dengan teknik sosiodrama dan pengajaran remedial dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi UN.