

**EFEKTIVITAS *BRAIN GYM* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN
SISWA MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi*



Diajukan Oleh :

NURYANTI

F 100060082

Kepada

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan sarana utama didalam membentuk dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan bisa diselenggarakan dilingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Pendidikan disekolah mengarahkan belajar anak supaya peserta didik memperoleh pengetahuan, pemahaman, ketrampilan, sikap dan nilai yang semuanya menunjang perkembangannya. Sekolah merupakan pendidikan kedua setelah siswa memperoleh berbagai pengalaman dan kebiasaan dari keluarga. Sekolah merupakan lingkungan pendidikan formal karena disekolah terlaksana serangkaian kegiatan terencana, terorganisir termasuk kegiatan dalam rangka proses belajar didalam kelas. Sebagai sarana pendidikan formal, sekolah mengemban tugas untuk menyelenggarakan program pendidikan yang dapat mendorong siswa menggunakan pengetahuan, ketrampilan, sikap-sikap dan perilakunya untuk dapat menjalankan kehidupan dalam masyarakat secara efektif.

Proses pendidikan dan pengajaran akan selalu mengacu pada program yang terencana dan tujuan instruksional yang konkrit. Salah satu program tersebut dengan mengadakan macam-macam tes atau ujian untuk melihat sejauh mana kemajuan belajar yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pelajaran dan sampai sejauh mana kiranya siswa tersebut maju kearah tujuan yang harus dicapainya.

Ujian atau tes merupakan sekumpulan pertanyaan yang harus dijawab atau tugas yang harus dikerjakan yang akan memberikan informasi aspek-aspek tertentu berdasarkan jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-petanyaan atau ciri-ciri dan hasil subjek dalam melakukan tugas tersebut (Azwar, 1997). Ditambahkan oleh Ebel (dalam Azwar, 1987) fungsi utama tes ini adalah mengukur prestasi belajar siswa sehingga pentingnya pengukuran prestasi belajar dalam pendidikan formal tidaklah disangsikan lagi. Pengukuran prestasi melalui tes prestasi ini dapat berbentuk ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian semester, ujian akhir semester (UAS), dan ujian akhir nasional (UAN).

Pemberian tes atau ujian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar. Tetapi sering kali siswa menganggap tes sebagai momok sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi tes. Hal tersebut disebabkan karena adanya persepsi yang kuat dalam diri siswa pada umumnya dimana nilai tes yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai tes yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar. Adanya persepsi tersebut membuat siswa menganggap bahwa nilai adalah satu-satunya indikator terpenting, dilain pihak masyarakat juga sering kali menilai keberhasilan seorang siswa semata-mata berdasarkan pada nilai tes, indeks prestasi (IP), dan ranking yang berhasil diperoleh sehingga nilai tes sering kali menjadi tujuan utama yang harus diraih oleh siswa (Fajri, 2008).

Kata ujian atau ulangan cukup familiar bagi para siswa. Sebagian besar siswa yang mendengar kata ini pasti langsung tegang dan panik. Mulai dari anak

SD sampai mahasiswa. Penelitian membuktikan, banyak siswa SD yang cemas menghadapi ujian (Sarason, 2009). Kecemasan menghadapi ujian dialami oleh siswa dari berbagai tingkat prestasi akademik dan kemampuan intelektual. Bagi siswa, kecemasan ini muncul salah satunya karena tekanan untuk berprestasi dari orang tua, guru, juga tuntutan diri sendiri. Tekanan ini juga menyebabkan rasa malu pada diri mereka jika tidak berhasil memenuhinya.

Tekanan ini akan menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Menurut Husodo (1986) menyatakan kecemasan merupakan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, bersifat menggelisahkan, menegangkan yang dihubungkan dengan suatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Kecemasan adalah perasaan tegang, perasaan tidak aman, dan khawatir yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan kecemasan mengungkapkan bahwa orang-orang yang menderita kecemasan kronis lebih mudah gagal dalam pendidikan atau lapangan sekalipun memiliki skor tinggi pada kecerdasan lainnya. Disamping itu pada 126 studi lain mengenai kecemasan dengan kinerja akademis terhadap lebih dari 36.000 ditemukan bahwa semakin mudah cemas seseorang maka semakin buruk kinerja mereka (Goleman, 2005).

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, baik dialami orang dewasa maupun anak-anak dan termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Endler dan Hunt (Novliadi, 2009) mengatakan bahwa salah satu sebab kecemasan pada siswa adalah pada saat situasi ujian. Sedangkan menurut Admin

(dalam Agustina, 2007) faktor pemicu kecemasan antara lain target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, ujian sekolah, 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. (dalam Agustina, 2007) 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.

Jika anak terus menerus mengalami perasaan cemas pada saat menghadapi ujian maka anak akan mengalami hambatan yang menyebabkan melemahnya kinerja fungsi-fungsi kognitif, sehingga akan terjadi penurunan prestasi belajar. Dengan hal tersebut maka diperlukan suatu solusi untuk menanganinya. Memahami cara belajar anak adalah kunci pokok untuk menunjang keberhasilan

anak. Ada tiga macam cara belajar yaitu visual (belajar dengan cara melihat), auditorial (belajar dengan cara mendengar), dan kinestetik (belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh). Anak adalah seorang siswa yang aktif. Mereka membutuhkan gerak untuk belajar. Dalam proses belajar, bergerak dengan keterampilan, ketelitian disertai rasa gembira. Dalam penelitian disebutkan bahwa 78% anak laki-laki dan 63% perempuan menghabiskan waktu istirahat mereka dalam aktivitas fisik (Beighle, 2008). Jadi secara umum anak dalam belajar adalah secara kinestetik yaitu belajar dengan cara bergerak, bekerja dan menyentuh, maka solusi yang digunakan untuk mengurangi perasaan cemas yang diderita siswa dalam menghadapi ujian adalah metode latihan gerak *Brain Gym*.

Cara belajar kinestetik seperti yang tertuang dalam *Educational Kinesiology (Edu-K)*, yaitu studi tentang kaitannya dengan integrasi otak dan penerapan gerakan untuk proses pembelajaran sebagaimana pada keterampilan intelektual dan atletis, komunikasi, hubungan interpersonal dan kreativitas. Dalam tubuh manusia ternyata terpendam energi dan potensi yang dapat kita aktifkan dengan gerakan dan sentuhan yang cukup sederhana untuk meningkatkan daya belajar kita, mengintegrasikan bagian-bagian otak yang selama ini belum bekerja sama dengan baik, serta mendukung penyembuhan berbagai penyakit psikis, somatis dan psiko-somatis. Payung Edu-K juga mencakup senam otak, senam penglihatan dan banyak teknik-teknik canggih untuk meningkatkan pembelajaran dan performansi (Rentschler, 2007). *Brain Gym* (senam otak) menjadi suatu alat bantu pembelajaran yang sangat efektif. *Brain Gym* bisa dilakukan untuk

menyegarkan fisik dan pikiran siswa setelah menjalani proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi yang mengakibatkan kelelahan pada otak.

Brain Gym adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh para murid di Educational Kinesiology untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak. Menurut Paul E. Denisson Ph.D., meski sederhana, *Brain Gym* mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Pakar penelitian otak inilah yang pertama kali memperkenalkan metode terapi ini di Amerika, 19 tahun silam. Awalnya senam otak dimanfaatkan untuk anak yang mengalami gangguan hiperaktif, kerusakan otak, sulit konsentrasi dan depresi. Namun dalam perkembangannya setiap orang bisa memanfaatkannya untuk beragam kegunaan. Saat ini, di Amerika dan Eropa *Brain Gym* sedang digemari. Banyak orang yang merasa terbantu melepaskan stres, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya. (www.parentsguide.co.id , 2009).

Brain Gym adalah serangkaian latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. *Brain Gym* membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat sehingga kegiatan belajar/bekerja berlangsung menggunakan seluruh otak atau whole brain (Ayinosa, 2009). Rangkaian gerakan yang dilakukan bisa memudahkan kegiatan dan memperbaiki konsentrasi belajar siswa, menguatkan motivasi belajar, meningkatkan rasa percaya diri, membangun harga diri, rasa

kebersamaan, meningkatkan daya ingat dan membuat siswa lebih mampu mengendalikan stres.

Penelitian eksperimental yang pernah dilakukan oleh Jan Irving, Ph.D dalam beberapa desain awal dengan tiga kelompok kontrol terpisah, Dr Irving menggunakan empat kegiatan *Brain Gym*, dalam suatu rangkaian disebut dengan PACE (Positive, Active, Clear, Energetic) sebagai variabel terisolasi. Ia mengukur efeknya pada kecemasan dengan self report (69,5% pengurangan) dan performa mingguan pada tes keterampilan (18,7% peningkatan) siswa keperawatan tingkat pertama (Rentschler, 2007).

Dalam *Brain Gym* terdapat beberapa gerakan yang dapat menurunkan ketegangan atau kecemasan pada siswa. Menurut Dennison (2002) mengungkapkan bahwa latihan gerakan *Brain Gym* yang dapat dilakukan pada saat menghadapi ujian atau tes antara lain adalah minum air, latihan gerakan 8 tidur, latihan gerakan silang, gerakan tombol angkasa, gerakan tombol bumi, gerakan kait relaks dan gerakan titik positif. Latihan gerakan diatas dapat dilakukan pada saat ketrampilan dan kemampuan seseorang sedang diuji, yang memerlukan fokus dan kesadaran diri tanpa kebingungan, kecemasan atau gangguan dari luar. Sehingga latihan gerakan dalam *Brain Gym* dapat membantu siswa dalam menurunkan ketegangan dan kecemasan yang dialami siswa pada saat menghadapi ujian sekolah. Walaupun sederhana, *Brain Gym* dapat mempermudah kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan hidup sehari-hari. Banyak orang yang merasa terbantu

dengan *Brain Gym*, seperti melepaskan stress dan kecemasan, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, dan sebagainya.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh antara pemberian *Brain Gym* dengan penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah?”. Dengan rumusan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut dengan mengadakan penelitian dengan judul “**Efektivitas *Brain Gym* Dalam Menurunkan kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah**”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui sejauhmana efektivitas *Brain Gym* dalam menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.
2. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah sebelum diberikan pelatihan *Brain Gym*.
3. Untuk mengetahui sejauhmana tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah setelah diberikan pelatihan *Brain Gym* dan tanpa diberikan pelatihan *Brain Gym*.

C. Manfaat Penelitian

Diharapkan manfaat dari hasil penelitian ini :

1. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pengambilan keputusan dalam menentukan kebijakan kegiatan belajar mengajar.
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan guru dapat mengaplikasikan kegiatan *Brain Gym* saat belajar mengajar.
3. Bagi Ilmuwan Psikologi, hasil penelitian dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan wacana pada dunia pendidikan, tentang upaya menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.
4. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana dan keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan.
5. Bagi Peneliti Lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi ilmuwan psikologi khususnya psikologi pendidikan dalam kajian eksperimen, yang nantinya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang ingin meneliti jenis bidang yang sama.