

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Aktivitas setiap individu dihadapkan pada persoalan-persoalan yang beragam dan berbagai pula cara dalam menanganinya, hal tersebut bergantung pada kemampuan diri individu itu sendiri dalam menyelesaikannya dengan berbagai cara. Dalam hal keadaan emosional, individu dapat mengungkapkan perasaan takut, tidak aman, antisipasi yang memprihatinkan, dan peningkatan waktu siaga (Muris dkk. 2016). Keadaan emosi juga bisa menentukan saat beraktivitas sebagai penentu kemenangan dalam pertandingan olahraga dan pada saat latihan (Hidayat, 2017, hlm. 249). Individu yang mengalami persoalan sulit bisa kembali tenang jika dapat mengontrol serta menangani masalahnya atau menanggulangi situasi psikologis individu tersebut dengan kesadaran normal stabil, namun apabila individu terganggu secara psikologis maka akan timbul masalah.

Kemampuan melakukan manajemen diri harus didasari oleh kesadaran pribadi sebagai awal dalam membuat keputusan untuk membangun potensi diri (Komarudin, 2016, hlm. 41). Pengelolaan masalah psikologis seperti stres, setiap individu menghadapinya dengan cara berbeda bisa dengan menerapkan kegiatan yang menguntungkan atau bahkan dengan cara yang merugikan keadaan psikologis dirinya. Studi terbaru termasuk analisis karakteristik kepribadian dalam kaitannya dengan stres, Paciulene dkk. (2015) menjelaskan mental dalam diri individu akan berbeda sesuai dengan penyesuaian dan pola pikir individu tersebut, gejala stres akan timbul jika individu tidak mampu mengendalikan keadaannya.

Permasalahan umum yang berada di tingkat satuan pendidikan, Sekolah Menengah Atas siswa kelas XII khususnya gejala gelisah dan khawatir biasanya lumrah, timbul pada saat akan menghadapi ujian nasional. Kegelisahan adalah respon alami, menghasilkan tanda peringatan mendasar pada manusia untuk menanggapi hal yang dapat mengancam (Vieira dkk. 2018). Meskipun ujian nasional kali ini bukan lagi sebagai syarat kelulusan namun siswa tetap mengalami cemas karena nilai ujian nasional akan menentukan diterima atau

tidaknya di Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Kepala Sekolah SMAN 68, Rudi Gunawan kepada beritasatu.com (<http://www.beritasatu.com>, 2015) nilai ujian nasional sudah tidak menjadi penentu kelulusan bagi siswa lagi, akan tetapi berpengaruh pada diterimanya siswa masuk ke PTN. Tingkat kecemasan yang dialami dan yang dirasakan oleh siswa sebelum ujian nasional, akan menjadi salah satu penentu kelulusan siswa dari sekolah (Qudsyi & Putri, 2016). Apabila pada saat menghadapi ujian nasional siswa tidak mampu mengendalikan gejala-gejala psikologis dikhawatirkan siswa mengalami gejala stres. Perlu upaya penanggulangan stres pada saat menghadapi ujian nasional, dimana kecemasan yang tinggi berdampak merugikan siswa.

Institusi sekolah mulai dari jenjang SD sampai SMA telah upaya untuk mempersiapkan program pemantapan siswa melalui program *Try Out* (TO). Program ini bertujuan untuk mempersiapkan dan mengukur kemampuan siswa serta meningkatkan kualitas siswa pada saat mengerjakan soal-soal ujian nasional. Timbulnya kecemasan pada saat menghadapi ujian, kemungkinan kemampuan berpikir siswa pada saat itu berhenti berfungsi secara efektif (Vitasari dkk. 2011). TO atau uji coba simulasi ujian nasional ini penting bagi siswa dan pihak sekolah dalam upaya meningkatkan tingkat angka kelulusan siswa selain pihak sekolah itu sendiri, penyedia program TO menghadapi ujian nasional dibuka oleh lembaga-lembaga bimbingan belajar (bimbel) yang dimulai dari kelas *private* hingga kelas umum lembaga bimbingan banyak tersebar di setiap daerah.

Penelitian Xue & Ding (dalam Zhang, 2013) bahwa 73,8% siswa sekolah di SD, 65,6% siswa SMP, dan 53,5% siswa SMA berpartisipasi secara pribadi bimbel di perkotaan Cina pada tahun 2004, terlebih lagi menjadi umum bagi siswa SMA untuk menggunakan bimbel swasta dalam meningkatkan daya saing mereka lolos ujian masuk Universitas di Cina. Harapan agar siswa terbiasa dan terlatih dengan soal-soal ujian nasional, semakin banyak berlatih tentunya siswa diharapkan akan semakin siap dalam menghadapi ujian nasional, juga dengan menambah bimbel akan berdampak pada '*full-time schooling*', semacam menjelaskan pola dan proses dalam sistem sekolah serta pada bimbel itu sendiri (Bray & Kwok, 2003).

Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa setiap tahap pendidikan formal ditandai dengan adanya hasil yang signifikan antara peningkatan tugas dan tanggung jawab siswa yang berakibat meningkatnya stresor dan tingkat stres (Hampel dkk. 2008). Ravizza & Osborne (dalam Komarudin, 2016, hlm. 46) mengemukakan manajemen stres adalah suatu program bertujuan menangani stres dalam kehidupan, menerangkan terdapat 4 macam teknik diantaranya yaitu; verbalisasi diri, konsentrasi, pernapasan dalam, dan relaksasi. Manajemen stres akan dilakukan oleh siswa kelas XII dengan harapan siswa mampu mengetahui teknik-teknik mengelola stres secara individu untuk memperoleh manfaat dari kegiatan itu dalam upaya menghadapi persoalan-persoalan yang sulit untuk dihadapi (salah satunya menghadapi ujian nasional). Fokus pada penelitian ini adalah upaya mengembangkan dengan cara mengadopsi program manajemen stres melalui teknik relaksasi untuk pemula dengan *treatment* yang terjangkau penulis.

Menurut Hidayat (2017, hlm. 267) teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) bertujuan menurunkan otot-otot menjadi dalam keadaan rileks, sehingga akan berdampak pada berkurangnya ketegangan emosional serta dapat menurunkan tekanan darah dan denyut nadi kembali pada keadaan normal. Untuk melakukan prosedur PMR menurut Harsono (1988, hlm. 284) dilakukan pada posisi duduk dengan tenang kemudian setiap otot anggota tubuh di tegangkan dan di tahan selama 10 detik, lalu setelah itu otot yang ditegangkan harus kembali relaksasi dan fokus perhatian hanya pada otot yang rileks tersebut. Pentingnya relaksasi terhadap hasil belajar berdasarkan temuan, PMR tercatat mengurangi tingkat kegelisahan siswa dan terungkap bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tes kecemasan yang dimaksud berkurangnya skor bila siswa diperlakukan teknik relaksasi otot progresif (Nwokolo dkk. 2017). Uji kecemasan diperlukan untuk memotivasi dan membantu mental siswa untuk tetap waspada secara fisik, karena sedikit kecemasan cenderung merangsang seseorang untuk berkinerja lebih baik (Birjandi & Alemi, 2010).

Permasalahan situasi di sekolah berbasis asrama (*boarding school*) berbeda dengan sekolah umum, peraturan yang berlaku di lingkungan sekolah asrama juga ada peraturan tata tertib khusus di pondok asrama sebagai tempat tinggal siswa, tidak jarang beberapa siswa mutasi atau pindah dari sekolah

berasrama ke sekolah umum karena tidak betah. Hasil penelitian Yuniar, dkk (2005, hlm. 10) di Pondok Pesantren Assalam, Sukoharjo menunjukkan setiap tahun 5% - 10% siswa baru disekolah tersebut mengalami mutasi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang tinggal di sekolah asrama lebih banyak persoalan dibandingkan dengan siswa yang tinggal di rumah. Kondisi di sekolah umum (*non-boarding school*) pada umumnya lebih disibukan dengan keadaan akademis di lingkungan sekolahnya, rumah sebagai tempat tinggal siswa bersama orangtuanya memberi kemungkinan siswa untuk mendapat didikan dari orangtua agar bisa bersosialisasi dengan lingkungan sekitar rumah (Frick, 2006, hlm. 1). Tempat tinggal siswa lingkungan keluarga menjadi faktor yang mempengaruhi sikap siswa dalam mengelola berbagai aktivitasnya termasuk stres atau kecemasan menghadapi ujian. Faktor keluarga memiliki kontribusi yang tinggi terhadap perkembangan gangguan kecemasan di kalangan siswa, sehingga siswa dari orang tua memiliki gejala psikologis akan berdampak tingkat kecemasan yang tinggi (Bögels & Brechman, 2006). Peran orangtua dalam memberi arahan dan didikan kepada siswa di sekolah umum menentukan terbentuknya karakter siswa dalam tumbuh kembang aspek berupa fisik, psikis, sosial, dan spiritual.

Dampak yang dirasakan siswa menjelang ujian menurut penelitian Mukhlis (2015) antara lain; menurunnya kualitas tidur di malam hari, merasa gelisah menjelang ujian, sulit berkonsentrasi dalam belajar, dan muncul perasaan takut dengan adanya ujian akhir. Masalah umum seperti rasa cemas atau gelisah pada umumnya akan dirasakan oleh hampir setiap siswa yang menghadapi ujian nasional (jika siswa tersebut tidak memiliki cara mengelola keadaan tersebut). Penelitian gejala kecemasan sosial sebagai tanda kelemahan, ketidakmampuan, ketidakstabilan mental, kebodohan, dan mengarah kepada rasa malu yang merupakan ciri utama kecemasan sosial dan berperan banyak pada hal evaluasi diri yang negatif di situasi sosial (Purdon dkk. 2001). Dampak yang dikhawatirkan berdampak pada timbulnya perilaku menyimpang di lingkungan sosial, apabila siswa tidak mampu mengatasi kecemasan tersebut.

Berdasarkan pembahasan latar belakang, penulis bermaksud mengkaji pengaruh PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi ?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah umum menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari uraian latar belakang permasalahan dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah:

1. Menguji pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi.
2. Menguji pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah umum menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi.
3. Untuk menguji perbedaan pengaruh latihan PMR dan TO terhadap tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII sekolah asrama dan sekolah umum menghadapi ujian nasional di kota Sukabumi.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi perkembangan keilmuan khususnya dalam bidang Psikologi Olahraga, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dari segi teori, diharapkan wawasan di bidang keilmuan khususnya pendidikan bermanfaat bagi siswa dan tenaga pendidik guna menambah pengetahuan dan informasi. Penelitian ini diharapkan:
 - a. Menjadi referensi pengetahuan;
 - b. Mampu melengkapi penelitian sebelumnya di bidang psikologi olahraga;
 - c. Serta sebagai bahan informasi dan referensi dalam rangka mengembangkan pendidikan olahraga untuk kedepannya.
2. Dalam hal praktis, diharapkan oleh:
 - a. Para tenaga pendidik dan siswa dalam mengatasi gejala psikologis khususnya terhadap kecemasan;
 - b. Dapat menjadi inspirasi kegiatan untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi siapapun yang akan menghadapi ujian.

E. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan tesis ini mengacu kepada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2016 di dalamnya memberikan petunjuk mengenai tata cara penulisan tesis.

BAB I merupakan pendahuluan berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

BAB II berisikan tinjauan dari teori-teori yang dikaji, penelitian terdahulu yang relevan, posisi teoritis peneliti dan hipotesis penelitian. Pada bagian ini, peneliti membandingkan, mengontraskan, dan memosisikan kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

BAB III memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan meliputi; desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV temuan dan pembahasan. Bab ini menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian,

dan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V berisikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.