

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Ujian Nasional (UN) merupakan alat ukur terhadap tingkat kelulusan bagi pelajar di Indonesia. Pelajar sekolah dikatakan lulus jika nilai ujian memenuhi standar yang sudah ditetapkan oleh Pemerintah. Setiap tahunnya nilai standar kelulusan dari Pemerintah mengalami peningkatan, seperti pada tahun 2005 nilai standar kelulusan yaitu 4,26, tahun 2006 nilai standar kelulusan menjadi 4,51, pada tahun 2007 nilai standar menjadi 5,00, pada tahun 2008 nilai standar menjadi 5,25, tahun 2009 sampai tahun 2013 nilai standart kelulusan UN menjadi 5,50. Selain itu ujian nasional tahun 2013 memiliki perbedaan dengan tahun-tahun sebelumnya, yaitu terdapat 20 variasi soal untuk satu kelas sehingga tidak ada yang akan mendapatkan soal yang sama dalam satu kelas. Hal ini membuat siswa yang mengikuti ujian nasional setiap tahunnya merasa takut, cemas tidak lulus dalam UN dikarenakan nilai standart kelulusan selalu meningkat (Astuti dan Purwanto, 2014: 20).

Perdana *et al.* (2014: 74) mengatakan bahwa data dari Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, pada tahun ajaran 2011/2012 persentase tingkat kelulusan Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah (MA)/sederajat adalah 99,50% .

Berdasarkan data menurut Wahyuni (2016: 22) pada tahun 2013 jumlah peserta yang dinyatakan lulus mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2012. Jumlah peserta UN SMA/MA tahun ajaran 2012-2013 adalah 1.581.286 siswa, dan siswa yang dinyatakan lulus UN berjumlah 1.573.036 siswa, sedangkan yang tidak lulus berjumlah 8.250 siswa. Hal ini menunjukkan tingkat kelulusan tahun 2016 UN SMA/MA mencapai 99,48 %, dan persentase ketidakkelulusannya adalah 0,52 %, turun 0,02 % dari tahun sebelumnya yang mencapai 99,5 %.

Sulistyo (2012) dikutip Siregar (2016: 62) peningkatan jumlah kelulusan setiap tahunnya membuat siswa-siswi kelas XII merasa cemas, khawatir akan hasil UN yang akan diperolehnya dan juga standar kelulusan setiap tahunnya

mengalami peningkatan. Standar kelulusan didapat dari siswa yang nilai akhir rata-ratanya tidak mencapai 5,50 sebanyak 5.300 siswa (69,4%), faktor lain yaitu terdapat satu atau lebih mata pelajaran yang nilainya kurang dari 4 (30,06%). Nilai akhir rata-rata tersebut adalah jumlah nilai UN murni digabungkan dengan nilai sekolah, dengan masing-masing bobot nilai 60%:40%, Hal ini membuat siswa kelas XII SMA mengalami kecemasan.

Kecemasan menghadapi ujian penyebabnya karena kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan kondisi menjadi tegang, timbulnya perasaan buruk, siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi ujian (Tresna, 2011: 91).

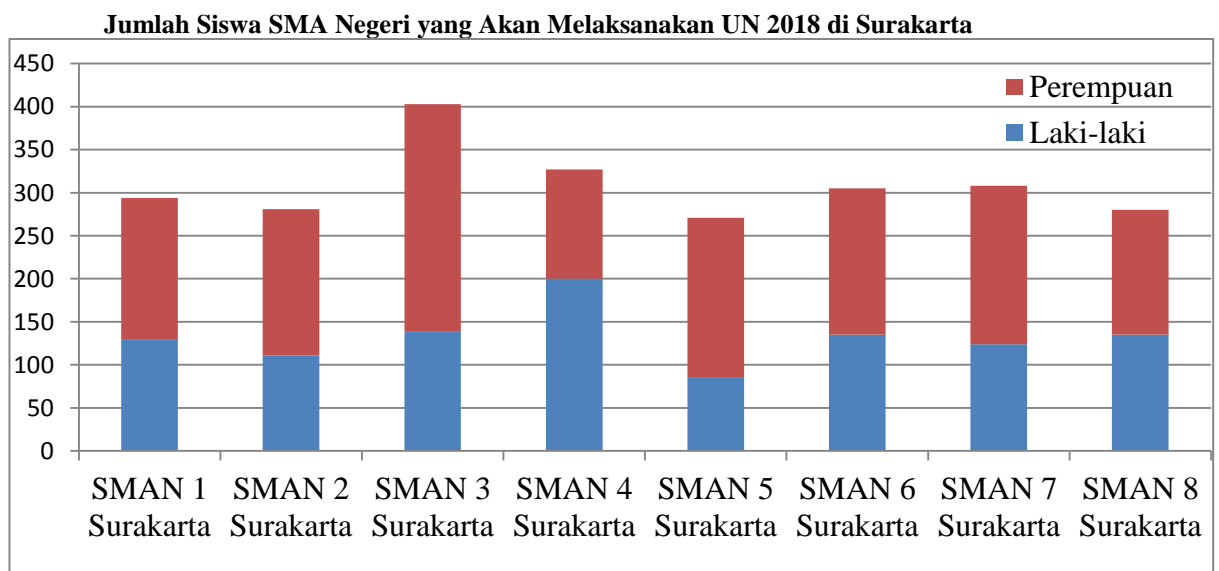
Suyatmo (2009) seperti dikutip Hastuti dan Arumsari (2015: 27) kecemasan (*ansietas*) dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi *non* farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi *non* farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi dan salah satunya dengan hipnotis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari berpengaruh pada pengeluaran *hormone-hormone* yang dapat memacu timbulnya stres. Hipnosis lima jari juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh dan mengatur *hormon-hormon* yang berkaitan dengan stres.

Evangelista *et al.* (2016: 63) mengemukakan bahwa ia melakukan penelitian terapi hipnosis lima jari dengan 6 responden, sebelum dilakukannya terapi hipnosis lima jari 5 mengalami kecemasan ringan dan 1 kecemasan sedang. Setelah dilakukannya terapi hipnosis lima jari diperoleh hasil 5 tidak ada kecemasan dan 1 kecemasan ringan.

Hastuti dan Arumsari (2015: 25) melakukan terapi hipnosis lima jari, di dapatkan bahwa 18 kecemasan sedang, setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari kecemasan berkurang menjadi 15 kecemasan ringan dan 3 kecemasan sedang.

Kota Surakarta memiliki 8 SMA Negeri dan beberapa sekolah swasta lainnya. SMA merupakan sekolah yang berfokus pada materi pembelajaran, sedangkan SMK atau MA lebih mengarah ke jurusan yang diambil dan lebih keagamaan. Oleh sebab itu siswa SMA tingkat kecemasannya paling tinggi dibandingkan SMK atau MA karena materi pembelajaran yang digunakan oleh guru berfokus pada kurikulum yang diberikan. Hasil pra penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diberbagai SMA Negeri di Surakarta setiap sekolah mempunyai jumlah yang berbeda-beda dan mempunyai keunggulan masing-masing.

Pada tanggal 11 Januari-28 Februari 2018 dilakukan *survey* pra penelitian didapatkan jumlah siswa SMA Negeri yang akan melaksanakan UN pada tahun 2018 di Surakarta adalah sebagai berikut:



Grafik 1.1 Perbandingan Jumlah Siswa SMA Negeri Surakarta yang Akan Melaksanakan UN pada Bulan April Tahun 2018.

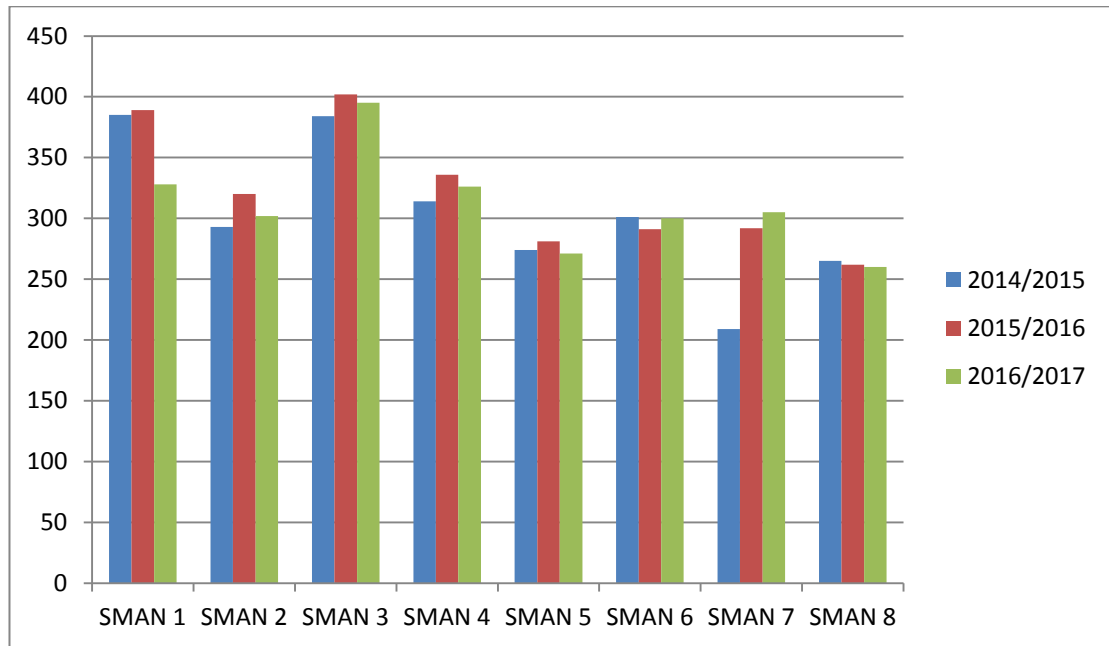
Hasil dari *survey* pra penelitian yang dilakukan pada tanggal 11 Januari-28 Februari 2018 tersebut didapatkan jumlah yang akan melaksanakan UN tingkat SMA Negeri di Surakarta tahun 2018 paling banyak adalah SMA Negeri 3 dengan jumlah total 403 siswa.

Masing-masing SMA Negeri di Surakarta mempunyai keunggulan yang berbeda-beda. SMA Negeri 3 masih menerapkan program akselerasi sedangkan di SMA Negeri lain tidak menerapkannya. SMA Negeri 6 mempunyai keunggulan

memiliki program kejurusaan “Bahasa”, sedangkan SMA Negeri 8 mempunyai keunggulan Anak Berkebutuhan Khusus “ABK” dapat masuk ke SMA Negeri tersebut.

Dilihat dari tingkat kelulusan per tahun dari tahun 2015-2017 di setiap SMA Negeri di Surakarta sebagai berikut:

Jumlah Kelulusan Siswa UN Tahun Ajaran 2015-2017 di SMA Negeri Surakarta

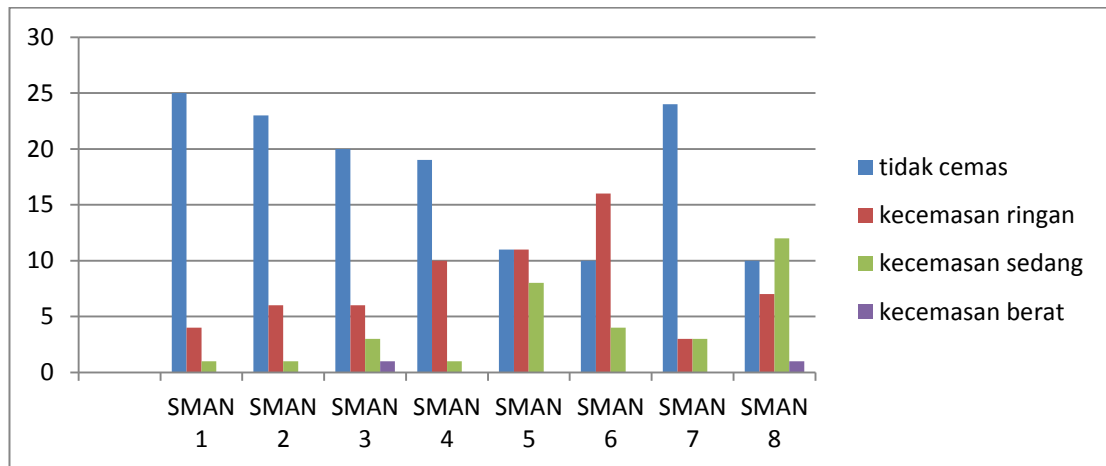


Grafik 1.2 Jumlah Kelulusan UN Tahun 2015-2017 di SMA Negeri Surakarta

Hasil *survey* diberbagai SMA Negeri Surakarta diperoleh hasil bahwa tingkat kelulusan setiap SMA Negeri mencapai target sesuai dengan jumlah siswa per tahunnya, akan tetapi masing-masing SMA Negeri memiliki jumlah siswa yang berbeda-beda setiap tahunnya. Siswa yang memiliki tingkat kelulusan paling banyak adalah SMA Negeri 3 Surakarta karena jumlah siswanya paling banyak.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran tingkat kecemasan yang dilakukan kepada siswa kelas XII SMA Negeri di Surakarta dengan masing-masing 30 responden pada setiap sekolah dengan hasil tingkat kecemasan adalah sebagai berikut:

Jumlah Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri yang Akan Melaksanakan UN 2018 di Surakarta



Grafik 1.3 Perbandingan Tingkat Kecemasan Siswa SMA Negeri Surakarta yang Akan Melaksanakan UN pada Bulan April Tahun 2018.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada pelajar kelas XII SMA Negeri di Surakarta masing-masing 30 responden pada setiap sekolah dengan hasil tingkat kecemasan yang paling tinggi adalah SMA Negeri 8 Surakarta dengan hasil siswa yang tidak cemas 10 anak, tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 anak, kecemasan sedang sebanyak 12 anak, dan kecemasan berat sebanyak 1 anak. Tingkat kecemasan mereka muncul karena mereka tidak mengikuti mata pelajaran atau bimbingan belajar di luar sekolah dan mereka belum siap untuk mengikuti UN pada tanggal 9 April 2018. Tingkat kecemasan di SMA Negeri lain bukan mengarah ke UN akan tetapi lebih mengarah ke Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), sedangkan SMA Negeri 8 Surakarta pada proses wawancara tanggal 12 Februari 2018 siswa menuturkan mengalami kecemasan di UN bukan SBMPTN dan SNMPTN.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII sebelum menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta sebelum dilakukan terapi tertawa pada kelompok kontrol.
- d. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta setelah dilakukan terapi tertawa pada kelompok kontrol.
- e. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta sebelum dan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi.
- f. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN di SMA Negeri 8 Surakarta sebelum dan setelah dilakukan terapi tertawa pada kelompok kontrol.
- g. Menganalisis perbedaan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII dalam menghadapi UN pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMA Negeri 8 Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Siswa SMA

Dapat memberikan suasana rileks dan saat kecemasan muncul individu dapat menerapkan atau melakukan terapi hipnosis lima jari secara sendiri.

2. Guru Bimbingan Konseling (BK)

Dapat memberikan terapi hipnosis lima jari secara mandiri kepada siswa saat kecemasan muncul kembali agar dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa.

3. Perawat Komunitas

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan cara perawat komunitas menerapkan dan mengajarkan terapi hipnosis lima jari di lingkungan sekolah.

4. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian lain untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang terapi hipnosis lima jari dan kecemasan pelajar sekolah.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini ditujukan dengan menyertakan penelitian terdahulu sebagai kelanjutan atas penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah:

1. Evangelista *et al.* (2016), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang”. Metode penelitian yang di gunakan pre experimental design dengan one-group pretest-posttest design. Metode penelitian yang di gunakan pre experimental design dengan one-group pretest-posttest design untuk alat ukur kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada tempat penelitian dan juga variabel terikatnya yaitu tingkat kecemasan pasien sirkumsisi.

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada tujuan penelitian, penelitian pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian *One group Pre test-Post test*, alat ukur kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dan juga variabel bebasnya yaitu pengaruh terapi hypnosis lima jari.

2. Dharmapatni dan Supriyadi (2015), dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecemasan Siswa Kelas III SMA di Denpasar Ditinjau dari Efikasi Diri dan Keikutsertaan dalam Bimbingan Belajar Menjelang Ujian Nasional”. Metode penelitian ini menggunakan tiga buah variabel yaitu keikutsertaan siswa kelas III SMA dalam program bimbingan belajar yang diselenggarakan oleh lembaga bimbingan belajar menjelang Ujian Nasional di Denpasar sebagai variabel bebas, kecemasan pada siswa kelas III SMA di Denpasar menjelang Ujian Nasional sebagai variabel tergantung dan efikasi diri siswa kelas III SMA di Denpasar menjelang Ujian Nasional sebagai kovariabel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa kelas III SMA di Denpasar ditinjau dari efikasi diri dan keikutsertaan dalam bimbingan belajar menjelang Ujian Nasional, alat ukur yang digunakan model *likert* dan *checklist*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada variabel bebas, tempat penelitian, metode penelitian ini menggunakan tiga buah variable dan skala pengukurannya menggunakan STAI bukan HARS. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada variabel terikatnya yaitu tingkat kecemasan siswa kelas 3 SMA dan metode persamaanya adalah kecemasan pada siswa kelas III SMA di Denpasar menjelang Ujian Nasional.
3. Hastuti dan Arumsari (2015), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten”. Metode pengukuran tingkat kecemasannya menggunakan Hamilton Ranting Scale for Anxietas . Teknik pengambilan sampel menggunakan metode non-probability, jenis porpositive sampling berdasarkan penghitungan besar sampel, dibutuhkan 18 responden. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada tempat penelitian dan juga variabel terikatnya. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada tujuan penelitian, penelitian pra eksperimen dengan pendekatan rancangan penelitian One group Pre test-Post test, variabel bebasnya, dan metode pengukuran tingkat kecemasannya menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety .

4. Pangestuti (2014), dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Sekolah Menengah Atas”. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket, yaitu dengan menyebarkan skala yang berisi pernyataan-pernyataan untuk diisi subjek penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa SMA. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada variabel bebasnya yakni pengaruh pelatihan berpikir positif, metode yang digunakan untuk mengurangi kecemasan, dan tempat penelitian. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada variabel terikat yaitu kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa-siswi SMA, dilakukan *pretest* dan *posttest*.
5. Risyadi (2016), dalam penelitian yang berjudul ”Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Siswa Kelas X Di Sma N 1 Pleret”. Metode pengukurannya menggunakan Skala Kecemasan dengan 45 item, dan juga menggunakan analisis data kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa kelas X dalam menghadapi Ujian Semester di SMA N 1 Pleret melalui teknik desensitisasi sistematis. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan penulis terletak pada variabel bebasnya yakni menggunakan terapi desensitisasi, tempat penelitian, menggunakan analisis data kuantitatif, banyaknya kuesioner berjumlah 45 item sedangkan peneliti berjumlah 14 item, metode terapi yang digunakan. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada variabel terikat yaitu

tingkat kecemasan menghadapi ujian dan jenis penelitian tindakan (*Action Research*) dan skala pengukurannya menggunakan HARS.