

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ujian Akhir Nasional (UAN) adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Mendiknas, 2009). Ujian Akhir Nasional selalu diadakan setiap tahun oleh pemerintah, termasuk pada tahun 2011 untuk siswa SD, SMP, dan SMA. Hal ini dikarenakan, UAN digunakan sebagai pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan atau program pendidikan, seleksi masuk jenjang berikutnya, penentuan kelulusan peserta didik dari program dan atau satuan pendidikan, serta pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan (Mendiknas, 2009).

Akibat adanya pemerataan pelaksanaan UAN dan batas ketuntasan minimal maka terjadi adanya kegagalan atau ketidaklulusan siswa. Tahun 2010 terjadi peningkatan rerata nilai UAN yaitu dari 7, 25 pada tahun 2009 menjadi 7, 29 (Depdiknas, 2010). Ketidaklulusan pada tahun 2010 secara nasional adalah 10, 12% (Depdiknas, 2010). Menurut data dari Dinas Pendidikan dan Olah Raga Yogyakarta (2010), tingkat kelulusan pada tahun 2010 adalah 76, 30 % dari 94, 66 % di tahun 2009. Sedangkan, hasil prosentase ketidaklulusan pada masing-masing kabupaten di

Yogyakarta yaitu Sleman (21, 26 %), Kulon Progo (15, 51 %), Bantul (24, 25 %), Gunung Kidul (15, 51 %), dan Kota Madya Yogyakarta (23, 11 %).

Penurunan angka ketidakkulusan juga terjadi di SMA N 1 Pakem, dari 100 % pada tahun 2009 menjadi 98, 52 % di tahun 2010. Namun, walaupun terjadi penurunan angka ketidakkulusan, rata-rata nilai sebagian besar mata pelajaran mengalami kenaikan dari tahun 2009 ke tahun 2010. Penurunan nilai rata-rata terjadi pada mata pelajaran Kimia, dari 8, 91 menjadi 8, 54; Ekonomi dari 9, 01 menjadi 7, 35; dan Sosiologi dari 8, 23 menjadi 7, 67 di tahun 2010.

Ketidakkulusan siswa dapat membawa dampak negatif terhadap siswa. Hal ini terbukti dengan adanya korban jiwa, di Jambi, seorang siswa gantung diri akibat tidak lulus UAN. Di Maluku Utara ratusan siswa merusak sekolah mereka masing-masing (BEM IPB, 2010). Sedangkan, di SMA N 1 Pakem terdapat 2 orang siswa tidak lulus dikarenakan gagal pada mata pelajaran Bahasa Indonesia. Akibat kegagalan tersebut, mereka mengalami rendah diri dan mengasingkan diri. Namun, menurut pihak sekolah, Bimbingan dan Konseling (BK), sekolah terus melakukan motivasi dan bimbingan belajar untuk ujian susulan.

Kegagalan dalam UAN sering terjadi dikarenakan siswa belum siap dalam menghadapi ujian akhir nasional. Seperti yang terjadi di SMA N 1 Pakem, menurut pihak sekolah, Bimbingan dan Konseling (BK), siswa yang gagal dalam UAN 2010

kemarin dikarenakan mereka membeli soal-soal dari oknum yang tidak bertanggung jawab.

Pengalaman lalu akan ketidaklulusan siswa yang terjadi di sekolah tersebut akan memicu kecemasan bagi siswa, selain itu sekolah juga merasakan dampak dari ketidaklulusan siswa. Berdasarkan hasil analisis internal yang dilakukan oleh Depdiknas, salah satu penyebab banyaknya siswa tidak lulus adalah adanya pengawasan yang lebih ketat (Depdiknas, 2010).

Kecemasan, emosi dan pengalaman individu secara subyektif (Stuart, 2009), kecemasan dialami oleh remaja ketika menghadapi ujian akhir nasional. Beberapa kejadian yang menunjukkan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UAN, Kompas (2010), beberapa siswa di Bone, Sulawesi Selatan, menangis dan jatuh pingsan akibat kekhawatiran mereka tidak lulus UAN. Selain di Bone, hal serupa juga terjadi di Pangkal Pinang, Tegal, Magelang, dan Depok, mereka mengaku khawatir akan ketidaklulusan UAN. Bahkan, salah seorang siswa mengaku dadanya mulai berdebar karena takut tidak lulus UAN. Sedangkan di Yogyakarta sendiri, di Kabupaten Kulon Progo, salah seorang siswa mengatasi kecemasannya tersebut dengan giat belajar.

Kecemasan yang bertambah besar akan membawa dampak negatif kepada remaja yaitu mereka akan mencari dukungan dan penerimaan dari teman sebaya dengan segala cara. Sehingga akan mengarah kepada kenakalan remaja. Kenakalan

remaja ini akan memuncak pada usia 15 tahun, berkurang bertahap setelah mereka dan keluarga mengetahui kebutuhan remaja itu sendiri. Bentuk-bentuk kenakalan remaja diantaranya yaitu penyalahgunaan obat terlarang, alkohol, dan geng (Papalia dan Old, 2009). Menurut penelitian Montgomery, Fisk, dan Craig (2007) pola asuh orang tua yang *authoritarian* memiliki nilai rendah anaknya akan memakai ganja, ekstasi, dan kokain dibandingkan dengan *neglectful*.

Oleh karena alasan yang terpapar di atas, perlu adanya tindakan untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa, misalnya dengan diskusi atau komunikasi interpersonal. Bambang dan Hanny (2009), menunjukkan bahwa 85 % keberhasilan dalam hidup seseorang tergantung dari kemampuannya dalam membangun hubungan dengan orang lain, sedangkan keberhasilan membangun hubungan dengan orang lain, 62% nya tergantung dari kemampuan berkomunikasi individu tersebut. Namun, komunikasi saja belum cukup, apabila kecemasan remaja tersebut mencapai tingkat yang sedang, berat, bahkan panik, maka perlu terapi lebih lanjut. Terapi yang berkembang saat ini adalah hipnoterapi. Hipnoterapi adalah terapi yang dilakukan pada subyek dalam hipnosis, sedangkan hipnosis sendiri menurut James Braid (1983) diartikan sebagai tidurnya sistem syaraf. Secara luas, hipnosis diartikan sebagai kondisi pikiran dimana fungsi analitik logis pikiran direduksi sehingga individu tersebut dalam kondisi bawah sadar. Kondisi bawah dapat menyimpan berbagai potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup. Hipnotis akan lebih bermakna apabila dipadu dengan *Emotional Freedom Therapy*

(EFT). EFT adalah terapi dimana memberikan paparan dengan komponen somatik dan kognitif (Dinter dan Church, 2009).

Tahun 2010 telah diadakan tes kecemasan menghadapi UAN di SMA N 1 Pakem oleh PUSKESMAS Pakem. Berdasarkan tes tersebut didapatkan data bahwa dari 139 siswa, 63 siswa mengalami tingkat kecemasan tinggi, 57 siswa mengalami tingkat kecemasan sedang, 16 siswa mengalami tingkat kecemasan rendah, dan 3 siswa mengalami tingkat kecemasan sangat rendah. Tes kecemasan ini diadakan pada tanggal 4 Maret 2010. Namun, dari pihak PUSKESMAS Pakem hanya sebatas tes saja dan tidak ada tindak lanjut terhadap hasil tingkat kecemasan yang sudah ada.

Hal ini berbeda dengan pihak sekolah, setelah mengetahui hasil dari tes kecemasan PUSKESMAS, penurunan tingkat kecemasan di SMA N 1 Pakem pada siswa yang akan menghadapi UAN yaitu hanya dengan pemberian motivasi. Pemberian motivasi lebih diintensifkan bagi siswa yang memiliki kecemasan tinggi. Selain pemberian motivasi, sekolah juga melakukan doa bersama serta konseling pribadi bagi siswa. Namun, belum pernah dilakukan sebuah terapi sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan pengaruh EFT terhadap kecemasan. Hal ini dikarenakan kecemasan yang tinggi akan membawa remaja ke arah perilaku negatif. Kecemasan tersebut diharapkan dapat diturunkan dengan *emotional freedom techniques*, untuk mengetahui adanya pengaruh *emotional*

*freedom techniques* maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan intervensi terhadap siswa SMA N 1 Pakem yang memiliki tingkat cemas ringan, sedang dan berat dalam menghadapi ujian akhir nasional tahun 2011.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah yaitu “Adakah pengaruh *Emotional Freedom Techniques* dengan kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi UAN?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Peneliti memiliki beberapa tujuan dari penelitian yang dilakukan, yaitu:

1. Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh *Emotional Freedom Techniques (EFT)* terhadap kecemasan pada siswa SMA di Kecamatan Pakem.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui nilai kecemasan siswa di SMA N 1 Pakem sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok control.
- b. Mengetahui nilai kecemasan siswa di SMA N 1 Pakem sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi.

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Bagi Ilmu Pengetahuan (*Scientific*)

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca, terutama bagi yang belajar dan bekerja di dunia kesehatan mengenai kesehatan jiwa terutama masalah kecemasan pada anak.

##### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

*Emotional Freedom Techniques* diharapkan mampu menjadi alternatif lain dalam manajemen cemas yang dapat diterapkan baik di dunia kesehatan termasuk di dunia keperawatan.

##### 3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam manajemen cemasnya ketika mereka menghadapi UAN dan tekanan yang dialami.

##### 4. Bagi Sekolah

a. Hasil Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi sekolah dalam mengembangkan upaya peningkatan kualitas pendidikan siswa tanpa mengesampingkan tingkat kecemasan yang dialami siswa.

b. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi jembatan komunikasi antara siswa, orang tua siswa, dan sekolah demi kualitas pendidikan siswa yang baik.

#### E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini ingin melihat pengaruh manajemen cemas: *Emotional Freedom Techniques* terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA dalam menghadapi UAN pada tahun ajaran 2010/ 2011. Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian tersebut adalah:

1. Ingrid Dinter dan Dawson Church (2009) dalam *Psychological Trauma in Veteran Using EFT (Emotional Freedom Techniques): A Randomized Controlled Trial*. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi PTSD dan kekambuhan psikologis pada veteran. Jumlah sampel yang digunakan adalah 9 orang, 4 orang sebagai kelompok intervensi dan 5 orang sebagai kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 6 sesi, dengan 2 kali *posttest*. *Posttest* dilakukan pada sesi ketiga dan akhir sesi, yaitu sesi keenam. Pengukuran PTSD menggunakan PCL-M (*Posttraumatic Stress Disorder Checklist – Military*). Desain penelitian menggunakan random dan pengujian statistik menggunakan Posthoc Tukey Test. Hasil dari penelitian tersebut adalah rata-rata skor PTSD yang pertamanya 60 menjadi 38 setelah dilakukan terapi EFT 6 sesi.
2. Larry Burk (2010) dalam *Single Session EFT (Emotional Freedom Techniques) for Stress-Related Symptoms after Motor vehicle Accident*. Kecelakaan kendaraan bermotor merupakan penyebab PTSD. EFT adalah tehnik pendekatan untuk mengurangi PTSD tersebut. Hal ini hampir sama

dengan *cognitive behavioral therapy*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan sampel berjumlah 3 orang dengan 3 kasus yang berbeda. Hasil penelitian ini ternyata EFT terapi PTSD sebagaimana dengan *cognitive behavioral therapy*.

3. Penelitian yang sekarang, peneliti menggunakan desain kuasi eksperimental. Alat ukur kecemasan yang digunakan adalah kuesioner dari Nist dan Diehl (1990). Sampel yang digunakan sebesar 28 siswa yang terdiri dari 14 siswa kelompok intervensi dan 14 siswa sebagai kelompok kontrol. Intervensi EFT pada kelompok intervensi sebanyak 3 sesi selama 30 – 60 menit tiap sesi. Pengujian statistik menggunakan uji T-tes dengan software SPSS 16. Pretes dilakukan sebelum intervensi dan postes dilakukan setelah intervensi pada kedua kelompok, intervensi dan kontrol.