

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam suatu pendidikan, ujian tidak dapat dipisahkan dari pendidik maupun anak didik, karena ujian merupakan bagian dari suatu pendidikan. Cara ini digunakan sebagai penilaian untuk mengetahui sejauh mana tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai sudah terlaksana dengan usaha-usaha yang telah dijalankan (Suryabrata, S., 1990).

Ujian merupakan momen penting bagi seorang siswa. Para siswa dituntut mempersiapkan diri sebaik mungkin untuk menghadapi ujian, agar dapat lulus dan tidak perlu mengulang kembali pelajaran tersebut. Persiapan diri ini tidak hanya persiapan dalam belajar, namun juga persiapan fisik dan mental. Dari sini jelas terlihat, ujian merupakan beban bagi siswa. Semua hal yang membebani individu, yang menyebabkan gangguan keseimbangan individu disebut sebagai stresor atau faktor stres (Asdie, 1988).

Kecemasan atau *anxietas* adalah fenomena umum yang sering terjadi pada manusia. Seseorang pasti pernah merasakan apa yang disebut dengan cemas. Kaplan dan Sadock (1997) berpendapat bahwa kecemasan berfungsi untuk mencegah kerusakan dengan cara menyadarkan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu yang mencegah bahaya.

Kecemasan ditimbulkan oleh tekanan (stresor) tertentu. Maramis (1986) mengemukakan sumber dari tekanan tersebut sebagai berikut:

Sedangkan ujian termasuk dalam tekanan (stresor). Tekanan ini dapat berasal dari dalam individu, atau dari luar individu. Tekanan dari dalam, misalnya siswa ingin mendapatkan prestasi yang tinggi dengan belajar yang berlebih-lebihan. Sedangkan tekanan dari luar, misalnya orang tua menuntut anak untuk mendapatkan nilai rapor yang gemilang.

Namun daya tahan setiap individu terhadap tekanan yang dapat menimbulkan cemas, belum tentu sama. Begitu juga penyesuaiannya terhadap kecemasan belum tentu sama. Bagi orang dengan penyesuaian diri yang baik dapat cepat mengatasi dan menanggulangi kecemasan tersebut. Sebaliknya pada orang dengan penyesuaian diri yang kurang baik, kecemasan akan menghambat kegiatannya sehari-hari (Prawitasari, 1988).

Kecemasan ditandai dengan perasaan yang tidak menyenangkan, tidak jelas, disertai dengan gejala-gejala otonomik tertentu seperti palpitasi, berkeringat, nyeri kepala, kekakuan dada, dan gangguan lambung. Kumpulan gejala tertentu yang ditemukan selama kecemasan cenderung bervariasi tergantung dari masing-masing individu (Kaplan dan Sadock, 1997).

Selanjutnya Kaplan dan Sadock (1997) berpendapat bahwa kecemasan yang patologik biasanya merupakan kondisi yang melampaui batas normal terhadap suatu ancaman yang sungguh-sungguh dan maladaptif.

Ujian sebagai stresor yang menimbulkan cemas bagi siswa, dapat berakibat positif dan negatif pada diri siswa. Berakibat positif bila kecemasan tersebut membawanya untuk semakin giat dalam belajar, sehingga mencapai

tersebut membuatnya putus asa, menyerah dan tidak mau lagi berusaha. Tentu saja hal-hal yang demikian ini mempengaruhi penurunan prestasi belajar siswa.

Maramis (1986) mengemukakan bahwa kecemasan sangat mengganggu homeostatis dan fungsi individu, oleh sebab itu perlu dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian diri yang berorientasi kepada tugas. Cara penyesuaian ini bertujuan menghadapi tuntutan secara sadar, realistik, obyektif dan rasional. Bila sebaliknya, individu memakai beberapa mekanisme pembelaan ego terutama represi; yaitu mencegah kecemasan masuk ke dalam alam sadar; maka kecemasan ini akan hilang, tetapi timbul manifestasi yang lain dari gangguan jiwa. Kecemasan itu dapat berupa: (1) Kecemasan yang mengambang (*Free floating anxiety*); kecemasan yang menyerap dan tidak ada hubungannya dengan suatu pemikiran; (2) Agitasi; kecemasan disertai kegalisahan motorik yang hebat; (3) Panik serangan kecemasan yang hebat, disertai gelisah, bingung, hiperaktivitas yang tidak terkendali.

Menurut Heerdjan (1987) cemas merupakan tanda bahaya yang menyatakan diri dengan suatu penghayatan yang khas, yang sukar digambarkan. Pada kecemasan terlihat adanya reaksi emosional dan fisik yang tidak sepadan dengan besarnya ancaman (stresor) yang dihadapi; penderita tidak dapat mengatasi reaksi tadi dengan kekuatan sendiri atau dengan tindakan (aksi) tertentu

I.2. Perumusan Masalah .

Penulisan ini untuk mengetahui sejauh mana kecemasan dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Kecemasan ini dapat berpengaruh positif, yaitu ditandai dengan meningkatnya prestasi belajar siswa, dan sebaliknya, dapat berpengaruh negatif dengan ditandai penurunan prestasi belajar siswa. Untuk itu diperlukan cara mengatasi kecemasan tersebut agar didapatkan hasil yang maksimal dari hasil belajar.

I.3. Tujuan Penulisan

Tulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang adanya pengaruh gangguan cemas pada siswa dalam menghadapi ujian, terhadap proses belajar dan prestasi belajarnya. Penulis membatasi makna ujian, yaitu ujian yang ditempuh pada pendidikan formal (sekolah).

I.4. Manfaat Penulisan

Manfaat dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian. Adapun cara untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.

menguasai pelajaran, dengan demikian akan meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri dan mengurangi kecemasan. Semoga informasi ini dapat menjadi masukan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.