

BAB II KERANGKA TEORI

A. Teori-teori yang Berkaitan

1. Peran Guru Akidah Akhlak

Peran guru dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” mempunyai arti pemain sandiwara (film), tukang lawak pada permainan makyong, perangkat tingkah yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat. Kata peran merupakan sebuah perilaku yang diharapkan dari seseorang yang memiliki suatu status atau kedudukan tertentu.¹ Istilah kedudukan (status) disini merupakan salah satu unsur yang mengatur hubungan timbal balik antar individu dengan masyarakat, dan tingkah laku individu-individu tersebut.

Menurut M. Saekan Muchith dalam bukunya yang berjudul “Isu-isu Kontemporer Islam” dijelaskan bahwa, peran adalah kontribusi sesuatu yang dapat diberikan pada orang lain baik kontribusi negatif maupun kontribusi positif.² Pengertian peran menurut Soerjono Soekanto yaitu merupakan aspek dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan. Dari beberapa pengertian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa peran adalah suatu sikap atau perilaku yang diharapkan oleh banyak orang atau sekelompok orang terhadap seseorang yang memiliki status atau kedudukan tertentu. Status atau kedudukan seseorang tersebut adalah guru, misalnya peran guru.

Menurut bahasa guru berasal dari bahasa Arab ‘Alima ya’lamu yang artinya mengetahui, dari arti tersebut maka guru diartikan orang yang mengetahui atau berpengetahuan.³ Kata guru juga sebanding dengan bahasa Inggris *Teacher* yang bermakna seseorang yang mengajar, khususnya di sekolah.⁴ Makna guru juga dipaparkan dalam makna luas yang artinya semua tenaga kependidikan yang menyelenggarakan tugas-tugas pembelajaran di kelas untuk beberapa mata pelajaran, termasuk praktek atau seni vokasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah.

¹ Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : Pustaka Setia, 2012), 109.

² Saekan Muchith, *Isu-Isu Kontemporer Dalam Pendidikan Islam*, (Kudus : Buku Pustaka DIPA Stain kudus, 2009), 39.

³ Abdul Rahmat dan Rusmin Husain, *Profesi Keguruan*, (Ideas Publishing, 2012), 2.

⁴ Musriadi, *Profesi Keendidikan Secara Teoritis dan Aplikatif Panduan Praktis Bagi pendidik dan Calon Pendidik*, (Yogyakarta : Deepublish Budi Utama, 2016), 40.

Disebutkan juga dalam Undang-undang Nomer 14 Tahun 2005 Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi. Tugas utama itu akan efektif jika guru memiliki derajat profesionalitas tertentu yang tercermin dari kompetensi, kemahiran, kecakapan, atau keterampilan yang memenuhi standart mutu atau norma etik tertentu. Pemegang hak otoritas atas cabang-cabang ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan pendidikan. Walaupun demikian tugas guru tidak hanya menuangkan ilmu pengetahuan tetapi juga melatih ketrampilan dan menanamkan sikap serta nilai yang baik untuk mereka.⁵ Gagne juga berpendapat peran atau tugas seorang guru dibagi menjadi tiga, yaitu :

a. Guru sebagai *Designer Of Instruction* (Perancang Pengajaran)

Guru sebagai *designer of instruction*, seorang guru senantiasa mampu dan siap merancang kegiatan belajar mengajar yang berhasil dan serba guna. Merealisasikan tersebut tentunya seorang guru memerlukan pengetahuan yang memadai mengenai prinsip-prinsip belajar sebagai dasar dalam menyusun rancangan kegiatan belajar mengajar. Rancangan tersebut meliputi hal-hal sebagai berikut :

- a) Memilih dan menentukan bahan pelajaran
- b) Merumuskan tujuan penyajian bahan pelajaran
- c) Memilih metode penyajian bahan pelajaran yang tepat
- d) Menyelenggarakan kegiatan evaluasi prestasi belajar

b. Guru sebagai *Manager Of Intruction*

Guru sebagai *manager of intruction*, artinya guru sebagai pengelola pengajaran, seorang guru memiliki kemampuan dalam mengelola (menyelenggarakan mengendalikan) seluruh tahapan proses belajar mengajar. Disini dalam kegiatan pengelolaan proses belajar mengajar hal yang terpenting adalah menciptakan kondisi dan situasi sebaik-baiknya dan nyaman mungkin sehingga peserta didik dapat belajar dengan tenang dan meraih keberhasilan.

c. Guru sebagai *Evaluator Of Student Learning*

Guru sebagai *evaluator of student learning*, yakni sebagai penilai hasil belajar peserta didik, guru harus mengikuti perkembangan taraf kemajuan prestasi belajar atau kinerja akademik peserta didik dalam setiap kurun waktu

⁵ Muhibin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2016), 251.

pembelajaran. Evaluasi idealnya berlangsung sepanjang waktu dan fase kegiatan belajar, karena apabila hasil dari evaluasi tertentu menunjukkan kekurangan, maka peserta didik yang bersangkutan diharap merasa terdorong untuk melakukan kegiatan belajar perbaikan.⁶

Berbicara mengenai tugas dan sifat seorang guru agama terhadap peserta didiknya di atas, maka peneliti merasa bahwa guru mata pelajaran akidah akhlak memiliki peran yang besar dalam memperbaiki adab peserta didiknya. Akidah akhlak sendiri adalah salah satu mata pelajaran PAI yang merupakan peningkatan dari akidah yang telah dipelajari oleh peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah atau Sekolah Dasar, Madrasah Tsanawiyah dan Madrasah Aliyah. Secara substansial mata pelajaran akidah akhlak memiliki kontribusi dalam memberikan motivasi kepada peserta didik untuk mempraktikkan akhlakul karimah dan adab Islami dalam kehidupan sehari-hari. Untuk lebih jelasnya maka peneliti akan menguraikan mengenai pembelajaran akidah akhlak itu sendiri, antara lain :

a. Pengertian Akidah Akhlak

Secara etimologi (bahasa) akidah berasal dari kata *aqada ya'qidu-aqdan*, berarti ikatan perjanjian, sangkutan dan kokoh. Disebut demikian, karena ia mengikat dan menjadi sangkutan atau gantungan segala sesuatu.⁷ Dalam pengertian teknis artinya adalah iman atau keyakinan, sedangkan akidah menurut istilah (terminologi) adalah dasar-dasar pokok dari kepercayaan atau keyakinan hati seorang muslim yang bersumber ajaran Islam yang wajib dipegang oleh setiap muslim sebagai sumber keyakinan yang mengikat. Syaikh Abu Bakar Al-Jaziri menyatakan bahwa akidah adalah kumpulan dari hukum-hukum kebenaran yang jelas yang dapat diterima oleh akal, pendengaran dan perasaan yang diyakini oleh hati manusia dan dipujinya, dipastikan kebenarannya, ditetapkan keshalehannya dan tidak melihat ada yang menyalahinya dan bahwa itu benar serta berlaku selamanya. Seperti keyakinan manusia akan adanya Sang Pencipta, keyakinan akan ilmu kekuasaan-Nya, keyakinan manusia akan kewajiban ketaatan kepada-Nya dan menyempurnakan

⁶ Mahmud, *Psikologi Pendidikan*, 250-251.

⁷ Muhammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 199.

akhlak-yang dimaksud akidah dalam bahasa Arab (dalam bahasa Indonesia ditulis akidah).⁸

Akhlak berasal dari bahasa Arab jama' dari *Khuluqun*, yang menurut lughat diartikan budi pekerti, perangai, tingkah laku, tabiat. Kata-kata tersebut mengandung kesamaan dengan kata *kholqun* yang berarti kejadian, serta erat kaitannya dengan *kholiq* yang berarti pencipta dan *makhluk* yang berarti diciptakan.⁹ Kesamaan akar kata di atas mengisyaratkan bahwa akhlak adalah terciptanya keterpaduan antara kehendak khaliq dengan perilaku makhluk, atau dengan kata lain tat prilaku seseorang terhadap orang lain dan lingkungannya dan tindakan atau perilaku tersebut didasarkan kepada kehendak Khaliq (Tuhan). Imam Al-Ghozali juga menjelaskan bahwa akhlak adalah sebuah keadaan yang tetap dalam jiwa yang darinya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa membutuhkan pemikiran lagi. Artinya perbuatan itu terjadi secara reflek karena bersinggungan pada batiniyah seseorang.¹⁰ Dilihat dari sifatnya dibedakan akhlak terpuji (Mahmudah) dan akhlak tercela (Mazdmumah).

Maka dapat disimpulkan bahwasannya pembelajaran akidah akhlak adalah sebuah upaya secara sadar dan terencana untuk menyiapkan peserta didik dalam mengenal, memahami, menghayati dan mengimani Allah, yang mana nantinya diharapkan peserta didik mampu merealisasikannya dalam perilaku akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, latihan, keteladanan dan juga pembiasaan.

b. Tujuan Pembelajaran Akidah Akhlak

Tujuan mata pelajaran akidah akhlak pada tiap jenjang satuan pendidikan (mulai MI hingga MA) adalah:

- a) Menumbuhkan akidah melalui pemberian, pemupukan, dan pengembangan pengetahuan, penghayatan, pengamalan, pembiasaan, serta pengalaman peserta didik tentang akidah Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang keimanan dan ketaqwaannya kepada Allah.

⁸ Muhammad Daud Ali, *Pendidikan Agama Islam*, 200.

⁹ Hamzah Yaqub, *Etika Islam*, (Bandung : Diponegoro, 1983), 11.

¹⁰ Zaim Elmubarak, *Mengenal Islam*, (Semarang: Universitas Negeri Semarang Press, 2006),95.

- b) Mewujudkan manusia yang berakhlak mulia dan menghindari akhlak tercela dalam kehidupan sehari-hari baik dalam kehidupan individu maupun sosial, sebagai manifestasi dari ajaran dan nilai-nilai akidah Islam.¹¹

c. Ruang Lingkup Pembelajaran Akidah Akhlak

- a) Aspek akidah terdiri atas: prinsip-prinsip akidah dan metode peningkatannya, *al-asma' al-husna*, konsep Tauhid dalam Islam, syirik dan implikasinya dalam kehidupan, pengertian dan fungsi ilmu kalam serta hubungannya dengan ilmu-ilmu lainnya, dan aliran-aliran dalam ilmu kalam (klasik modern).
- b) Aspek akhlak terpuji meliputi: masalah akhlak yang meliputi pengertian akhlak, induk-induk akhlak terpuji dan tercela, metode peningkatan kualitas akhlak, macam-macam akhlak terpuji seperti *khusnudzon*, taubat, akhlak dalam berpakaian, berhias, perjalanan, bertamu, menerima tamu, adil, ridha, amal shalih, persatuan, kerukunan, akhlak terpuji dalam pergaulan remaja, serta pengenalan tasawuf.
- c) Aspek akhlak tercela meliputi: *riya'*, aniaya, diskriminasi, perbuatan dosa besar seperti mabuk-mabukan, berjudi, zina, mengkonsumsi narkoba, *tabdzir*, bohong, dan fitnah.
- d) Aspek adab meliputi: adab kepada orang tua dan guru, adab membesuk orang sakit, adab berpakaian, berhias, perjalanan, bertamu, dan menerima tamu, melakukan takziah, adab membaca Al-qur'an dan berdoa.
- e) Aspek kisah meliputi: kisah kelicikan saudara-saudara Nabi Yusuf As, ulul azmi, kisah sahabat: Fatimatuzzahrah, Abdurrahman bin Auf, Abu Dzar al-Ghifari, Uwes al-Qarni, al-Ghazali, Ibn Sina, Ibn Rusyd dan Iqbal.¹²

¹¹ Masluhin, "Bahan Analisis Mata Pelajaran Akidah Akhlak LintasJenjangSatuanPendidikan", *JurnalDocument*, 15Desember, 2018, https://www.academia.edu/6839036/ruang_lingkup_akidah_akhlak

¹² Mentri Agama Republik Indonesia, "Kurikulum Madrasah Tahun 2013", 51.

Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Akidah Akhlak ini memiliki tujuan dan ruang lingkup yang mampu membentuk peserta didik menjadi muslim yang luhur dan mulia. Seorang muslim yang berakhlak mulia akan bertingkah laku terpuji, baik ketika berhubungan dengan Allah maupun dengan sesama makhluk. Oleh karena itu, perwujudan dari pribadi muslim yang luhur berupa tindakan nyata menjadi tujuan dalam pembelajaran akidah akhlak.

2. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan berasal dari kata *anxiety* yaitu merupakan emosi yang selalu dialami individu sepanjang hidupnya mulai dari ayunan sampai usungan.¹³ kecemasan adalah respon individu terhadap situasi-situasi yang menakutkan kecemasan juga merupakan emosi yang muncul terkait dengan bahaya, termasuk adanya keinginan untuk terlepas dan terhindar dari bahaya.¹⁴ Sebagaimana dikutip dari Hartono Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah.¹⁵

Dari hal itu dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan atau emosi yang menakutkan dan merupakan hal yang wajar. Karena kecemasan dapat dialami oleh setiap manusia termasuk peserta didik yang merupakan respon terhadap suatu ancaman. Meskipun demikian, kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

¹³ Prapdika Sarastika, *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres Depresi Kemarahan*

dan *Kecemasan*, (Yogyakarta: Araska, 2014), 161.

¹⁴ Sammy A. Walasary, dkk, *Tingkat Kecemasan Pada Peserta didik Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional*, 3, No 1 (2015) : 511, Diakses pada 12 Desember, 2018.

¹⁵ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling edisi revisi*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012), 84.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terjadi akibat individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, karena individu tersebut mengalami kehilangan kendali, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurutnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain tidak ada, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Peserta didik yang panik atau cemas tidak dapat berkomunikasi dengan efektif.

Kecemasan merupakan gangguan neurotik dimana hal ini umumnya lebih didasari oleh kepribadian atau kondisi psikologi yang lemah, kurang mantap, putus asa dan tidak yakin pada kemampuannya sendiri atau juga karena terlalu kaku dalam menghadapi berbagai permasalahan, yang justru berbeda dan sekaligus berubah-ubah sebagai upaya untuk menutupi kelemahan tersebut dan ternyata hal tersebut tidak efektif.

b. Macam-macam Kecemasan

Menurut Sumardi Suryabrata dalam bukunya yang berjudul “psikologi Kepribadian” mengemukakan bahwa Sigmund Freud membagi kecemasan menjadi tiga macam yaitu¹⁶ :

- 1) Kecemasan objektif (objective anxiety) adalah reaksi terhadap pengenalan akan adanya bahaya dari luar atau adanya kemungkinan bahaya yang disangkanya akan terjadi. Jadi dapat dikatakan bahwa kecemasan ini timbul karena melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan jenis ini bisa disebut dengan kecemasan nyata, keceasan sebenarnya, kecemasan yang wajar. Contoh seorang peserta didik merasa ketakutan ketika hendak dipanggil guru untuk maju ke depan menghafalkan sebuah hadist ataupun maju ke depan untuk mengerjakan soal yang diberikan guru, dia merasa tidak mampu melakukan hal tersebut dan akan mendapatkan hukuman dari guru berdiri di depan kelas.
- 2) Kecemasan penyakit (neurotic anxiety) adalah suatu ketakutan yang mungkin terjadi. Kecemasan neurotic ini sudah merupakan sebuah penyakit, terdapat tiga bentuk dalam kecemasan ini diantaranya¹⁷ :

¹⁶ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2003), 139.

¹⁷ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, 140.

- a. Kecemasan secara umum, kecemasan ini merupakan yang paling sederhana karena tidak berhubungan dengan sesuatu hal tertentu individu merasa takut, samar, dan umum serta tidak menentu. Contoh, berkeringan dingin saat belajar di kelas tanpa diketahui sebabnya.
 - b. Kecemasan neurotik kecemasan ini obyeknya adalah benda-benda atau hal-hal tertentu, bisa jadi tajut melihat darah atau serangga. Contoh melihat semut yang berjalan di atas meja dan peserta didik cemas jikalau dia digigit.
 - c. Kecemasan dalam bentuk ancaman, kecemasan ini adalah bentuk cemas yang menyertai gejala gangguan kejiwaan seperti histeria. Individu yang menderita gejala tersebut biasanya merasa cemas yang akhirnya mengakibatkan adanya rasa takut. Contoh peserta histeris ketika temanya menakutinya dengan binatang mainan, baginya binatang mainan tersebut adalah ancaman dan membahayakan dirinya.
- 3) Kecemasan moral (moral anxiety) adalah kecemasan yang timbul akibat dari dorongan perasaan, rasa dosa, apabila ia melakukan hal yang berlainan dengan kode tik yang dimilikinya.¹⁸ Contoh guru menyampaikan tentang sebuah balasan bagi orang yang berbuat salah, secara kebetulan peserta didik tersebut pernah berbuat salah kepada temanya. Maka dari penjelasan gurunya tersebut ia merasa cemas bahwa ia akan mendapatkan balasan seperti yang disampaikan gurunya.

c. Jenis Gangguan Kecemasan

Wiramihardja dalam bukunya yang berjudul “Pengantar Psikologi Abnormal” menjelaskan ada beberapa jenis gangguan dalam anxiety, diantaranya¹⁹ :

1) Panic disorder

Panic disorder ditandai dengan munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Yang dimaksud di sini adalah umumnya orang melihat keadaan-keadaan itu sebagai

¹⁸ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, 141.

¹⁹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi* , (Bandung : Refika Aditama, 2015), 75.

situasi yang tidak menakutkan. Contoh seseorang dengan fobia sosial mereka merasa panik atau cemas ketika dihadapkan dengan situasi sosial yang rusuh.

2) Agoraphobia

Agoraphobia ditandai dengan rasa takut kerumunan, tempat-tempat ramai, seperti tempat belanja, mall, selain itu mereka juga takut pada ruang sempit seperti bus, gang-gang atau elevator, khususnya jika mereka sendirian. Secara umum, seorang yang mengidap Agoraphobia takut berbagai tempat dimana mereka mungkin akan mendapatkan masalah dalam menyelamatkan diri atau mencari pertolongan dalam keadaan genting. Contoh seorang merasa “ jika saya mendapat serangan panik ketika saya berada di mall, pesawat, saya akan sulit mencari jalan keluar dengan cepat atau untuk mendapatkan pertolongan”.

3) Phobia lainnya

Phobia lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut akan sesuatu yang tidak jelas, tidak rasional atau tidak realitis. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan dimana asalnya dari sebuah pengalaman mimpi terdahulu. Contoh ada dua anak yaitu kakak dan adik suatu ketika sang kakak bermimpi pergi kepasar malam bersama sang adek mereka membeli balon dan sesampainya di rumah balon sang adik lepas dan terbang kemudian sang kakak di minta ayahnya memberikan balonya tetapi sang kakak tidak mau akhirnya adeknya berlari mengejar balon tersebut dan terjatuh ke jurang, maka sang kakak merasa sangat berdosa. Pengalaman dari mimpi tersebut membuat sang anak menjadi cemas dan setiap kali berhubungan dengan balon anak tersebut timbul rasa cemas.

4) Obsesi kompulsif (Obsessive-Compulsive)

Obsesi kompulsif menggambarkan peranan dimana seseorang memikirkan sesuatu hal yang ia kehendaki secara terus menerus, atau yang menyebabkan dilakukannya tindakan-tindakan yang bersifat ritualistik. Obsessive compulsive (OCD) adalah munculnya pikiran yang membuat seseorang menjadi sangat terobsesi akan suatu hal yang akan melakukannya berulang-ulang kali. Bila tidak dilakukan, orang dengan gangguan ini akan merasa sangat cemas tak terkendali. Contoh mengecek apakah pintu rumah sudah terkunci, meskipun ketika meninggalkan rumah kita sudah mengunci pintu, pikiran obsesif bahwa tadi belum dikunci terus menghantui kita. Akibatnya kita

kembali lagi ke rumah dan mengecek pintu lagi dan lagi hingga aktifitas kita terhambat.²⁰

5) Generalized Anxiety Disorder (GAD)

GAD adalah jenis gangguan kecemasan yang ditandai dengan kecemasan kronis serta rasa khawatir dan tegang yang berlebihan. Orang dengan gangguan GAD khawatir terhadap berbagai hal dalam kehidupannya, seperti kecemasan dan kekhawatiran yang eksematik, kesulitan dalam mengendalikan kekhawatiran, sangat mudah menjadi lelah, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur, dan mudah tersinggung. Orang dengan gangguan ini juga khawatir mengenai kinerja mereka dalam bekerja, mengenai jalannya hubungan persahabatan, dan mengenai kesehatan mereka sendiri. Contoh saat mau presentasi di depan orang banyak atau akan menghadapi wawancara kerja tiba-tiba sangat cemas tanpa ada apa-apa.²¹

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Supratiknya, dalam bukunya yang berjudul “Menenal Prilaku Abnormal”. Dalam bukunya tersebut disebutkan gangguan kecemasan ada dua, diantaranya adalah sebagai berikut²² :

1) Gangguan kecemasan umum (Generalized anxiety disorder)

Gangguan kecemasan umum (Generalized anxiety disorder) atau keadaan cemas. Pada kasus ini, pada kasus ini penderita menunjukkan sintom-sintom sebagai berikut :

- a. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu.
- b. Mudah tersinggung (terlalu peka) dalam bergaul, dan merasa tidak mampu, minder, depresi serba sedih.
- c. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serta takut salah.
- d. Bereaksi berlebihan terhadap rangsangan yang datang tiba-tiba atau yang tidak diharapkan, dan melakukan gerakan-gerakan neurotik tertentu, seperti mematah-matahkan buku jari, dehem, dan lain sebagainya.

²⁰ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi*, 80.

²¹ Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal Edisi Revisi*, 82-83.

²² A. Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, (Yogyakarta : Kanisius, 1995), 38.

- e. Sering mengeluh ototnya tegang, khususnya dibagian leher dan disekitar bahu.
- f. Mengeluarkan banyak kringat, telapak tanganya sering basah.
- g. Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
- h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.
- i. Sering mengalami “anxiety attacks” atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas.²³

Reaksi cemas memang wajar bila disebabkan oleh keadaan yang menimbulkan stres yang jelas. Namun jika reaksi itu bersifat kronik dan dapat timbul oleh stressor yang sangat biasa sekalipun, misalnya berada dalam gelap, maka reaksi tersebut dapat disebut neurotik, ada beberapa sebab munculnya gangguan kecemasan neurotik, diantaranya :

- a. Modeling, yaitu keturunan atau mencontoh orang tua yang memiliki sifat cemas dan tegang.
- b. Tidak mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang dapat membahayakan atau mengancam ego, misalnya rasa bermushan terhadap orang, dorongan-dorongan seks, dan lain sebagainya.
- c. Membuat keputusan-keputusan yang menimbulkan rasa cemas.
- d. Munculnya kembali trauma psikologis yang pernah dialami di masa lalu.

Penderita yang semacam itu, cara penanganannya sudah harus dengan obat-obatan tertentu untuk mengurangi rasa cemasnya dan itu bersifat sementara. Selain obat-obatan langkah selanjutnya dengan diberi konseling atau psikoterapi dengan tujuan menolong membedakan antara ancaman yang nyata dan ancaman hayalan, dan memberikan perhatian yang tepat.²⁴

2) Gangguan Obsesif Kompulsif

Gangguan obsesif kompulsif dimana penderitanya merasa terdorong atau terpaksa berpikir tentang sesuatu yang tidak dimauinya dan melakukan perilaku yang bukan kemauanya. Dalam reaksi obsesif, pikiran-pikiran yang menghantui tersebut bersifat tidak mau hilang

²³ A. Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, 39.

²⁴ A. Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, 40.

(parsiten) yang dapat mengganggu kehidupan sehari-harinya. Pikiran-pikiran tersebut dapat berupa kekhawatiran tentang kesehatannya, kekhawatiran melakukan tindakan abnormal, bunuh diri, atau usaha menemukan pemecahan masalah yang sepertinya tidak terpecahkan. Pada reaksi kompulsif, penderita merasa harus melakukan tindakan tertentu yang baginya sendiri terasa aneh dan sebenarnya ia tidak mau melakukan. Misalnya dari perbuatan yang sederhana seperti mendehem, sampai perbuatan yang cukup kompleks seperti harus mencuci tangan berkali-kali dalam satu jam.

Gangguan Obsesif Kompulsif lazim di derita oleh orang-orang yang minder, yang merasa tidak aman, mudah merasa bersalah dan mudah merasa terancam. Dalam situasi semacam ini, gangguan tersebut dapat timbul karena beberapa sebab, diantaranya:

- a. Merupakan “pembentukan reaksi atau pengentian terhadap pikiran atau keinginan untuk melakukan tindakan kebalikannya (Balas dendam).
- b. Perasaan bersalah dan takut terkena hukuman.
- c. Menciptakan rasa aman, khususnya menghadapi situasi yang mengancam atau menimbulkan kecemasan.²⁵

d. Faktor atau Penyebab kecemasan

Penyebab terjadinya kecemasan sukar diperkirakan dengan tepat, hal ini disebabkan oleh adanya sifat sunyektif dari kecemasan, yaitu bahwa kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan antara individu yang satu dengan individu yang lain.

Teori kognitif menyatakan bahwa kecemasan timbul karena kesalahan mental, melalui teori kognitif menyatakan bahwa takut dan kecemasan dihasilkan dari harapan diri yang negatif, mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi dari situasi yang mengancam bagi diri mereka.²⁶ Psikoanalisa juga menyatakan timbulnya kecemasan adalah suatu indikasi bahwa mekanisme pertahanan melemah, dan secara relatif dekat dengan daerah yang mengancam. Ancaman tersebut

²⁵ A. Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, 41.

²⁶ Bernard Poduska, *Empat Teori Kepribadian*, (Jakarta : Radar Jaya Offset, 1990), 167.

mungkin timbul dari salah satu Id atau Super Ego selain itu juga karena kurang harmonis antara keduanya.

Teori Aktualisasi-Diri menyatakan sebab utama kecemasan adalah kegagalan untuk memenuhi bagian psikologis dari kebutuhan fisiologis atau kebutuhan rasa aman. Jika bagian psikologis hilang, maka akan kurang gairah untuk hidup dan ketakutan bahwa kehidupan hanya berupa penderitaan.²⁷ Menurut Muchlas memaparkan faktor kecemasan terdiri dari lima faktor, diantaranya : pertama, faktor sosiokultural, kedua faktor kemajuan ilmu dan teknologi, ketiga faktor pendidikan, keempat nilai moral, kelima faktor agama.

Horney juga berpendapat bahwa penyebab cemas disebabkan oleh tiga unsur, yaitu rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri. Faktor-faktor tersebut muncul sebagai akibat dari²⁸ :

- 1) Tidak adanya rasa hangat dalam keluarga dan perasaan anak merasa bahwa ia adalah anak yang ditolak, tidak disayangi, tidak dikasihi dan ia adalah makhluk lemah ditengah-tengah alam permusuhan, hal tersebut adalah factor terpenting dari sebab kecemasan.
- 2) Sebagaimana halnya dengan beberapa macam perlakuan yang diterima anak, telah menimbulkan kecemasan padanya, maka kekuasaan langsung atau tidak langsung, tidak adanya keadilan antara ia bersaudara ingkir janji, tidak menghargai anak, suasana keluarga bermusuhan, semua itu membangkitkan rasa cemas pada jiwa anak.
- 3) Sebab ketiga dari terjadinya cemas menurut pendapat “Horney” adalah lingkungan yang penuh dengan berbagai komplikasi dan pertentangan yang mengandung macam-macam tekanan dan halangan. Semuanya itu menyebabkan si anak merasa bahwa ia hidup dalam alam yang kontradiktif penuh dengan penipuan, dusta, dengki, pengkhianatan, anak adalah makhluk yang tidak berdaya terhadap alam yang perkasa, kejam dan tak kenal ampun.²⁹

²⁷ Bernard Poduska, *Empat Teori Kepribadian*, 169.

²⁸ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1977), 34.

²⁹ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*,

Disebutkan oleh Kartini Kartono dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual” bahwa penyebab kecemasan ada empat, diantaranya :

- 1) Ketakutan yang terus menerus, hal tersebut disebabkan oleh kesusahan dan kegagalan yang bertubi-tubi
- 2) Dorongan-dorongan seksual yang tidak mendapat kepuasan dan terhambat, sehingga menimbulkan konflik-konflik batin
- 3) Kecenderungan-kecenderungan kesadaran diri yang terhalang
- 4) Represi terhadap macam-macam masalah emosional, tetapi tidak bisa berlangsung secara sempurna.³⁰

Empat hal tersebut dapat diatasi dengan menemukan sumber dari ketakutan, kesusahan maupun kegagalan. Lalu membrikan jalan adjustment yang sehat untuk memecahkan segala kesulitan dalam hidup.

e. **Tingkat kecemasan**

Menurut Eko Prabowo dalam bukunya Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa, tingkat kecemasan seseorang dibagi menjadi empat yaitu:

- 1) Kecemasan ringan yaitu perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus.
- 2) Kecemasan sedang merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda.
- 3) Kecemasan berat merupakan perasaan ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, memperlihatkan respon takut dan distress.
- 4) Panik yaitu individu kehilangan kendali dan detail perhatian hilang, karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah.³¹

Masing-masing tingkat kecemasan di atas memiliki dampak yang berbeda-beda, pada tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu belajar peserta didik. Karena pada kecemasan ini, peserta didik hanya terfokus pada sesuatu yang spesifik dan rinci sehingga tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi

³⁰ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Abnormalitas Seksual*, (Bandung : Mandar Maju, 2009), 128.

³¹ Eko Prabowo, *Konsep & Aplikasi Asuhan keperawatan Jiwa*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 119.

ketegangan yang dialaminya. Pada tingkat kecemasan sedang, peserta didik hanya terfokus pada hal yang dianggap penting saja. Namun, pada taraf kecemasan sedang ini peserta didik masih dapat diarahkan atau masih bisa menerima motivasi dari orang lain. Peserta didik dengan tingkat kecemasan yang rendah menjadikan peserta didik lebih waspada sehingga dapat meningkatkan motivasi belajarnya. Tingkat kecemasan yang paling tinggi yaitu panik. Karena pada situasi seperti ini keadaan peserta didik mengalami kehilangan kendali sehingga tidak mampu melakukan sesuatu meskipun dengan arahan.

f. Ciri-ciri Kecemasan

Cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain :

- 1) Gejala jasmaniyah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung dingin (kaki dan tangan), keringat bercucuran, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernapasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan antara lain: sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi kehidupan.³²

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stress psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stress tersebut, ada juga yang menunjukkan gejala kecemasan, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, antara lain :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang
- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- 4) Sering merasa tidak bersalah, dan menyalahkan orang lain

³² Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, 29.

- 5) Tidak mudah mengalah
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang, gelisah
- 7) Sering mengeluh sesuatu (keluhan somatic), khawatir berlebihan terhadap suatu penyakit
- 8) Mudah tersinggung dan membesar-besarkan masalah
- 9) Adanya keraguan dan bimbang dalam mengambil sikap dan keputusan
- 10) Mengulang kata-kata yang telah diucapkan (gugup)
- 11) Adanya perasaan histeris, dan tidak mudah mengendalikan emosi.³³

Cemas memiliki ciri-ciri yang bermacam-macam salah satunya yang dikemukakan Dennis Greenberger dalam bukunya yang berjudul “Manajemen Pikiran” diantaranya³⁴ :

<p>Reaksi Fisik : Telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, pusing-pusing.</p>	<p>Pemikiran : Memikirkan bahaya secara berlebihan. Menganggap diri anda tidak mampu mengatasi masalah. Tidak menganggap penting bantuan yang ada. Khawatir dan berfikir tentang hal yang buruk.</p>
<p>Perilaku : Menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi. Mencoba melakukan banyak hal secara sempurna atau mencoba mencegah bahaya.</p>	<p>Suasana Hati : Gugup, jengkel, cemas, panik.</p>

³³ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2001), 65-66.

³⁴ Dennis Greenberger & Christine A. Padesky, *Manajemen Pikiran Metode Ampuh Menata Pikiran Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, Dan Perasaan Merusak Lainnya* , (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2004),210.

g. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Setiap orang pastinya pernah mengalami kecemasan, dengan beberapa bentuk yang berbeda-beda. Apalagi pada waktu menjelang Ujian nasional. Menurut Rifa Hidayah kecemasan menghadapi Ujian nasional ada beberapa bentuk, yaitu :

- 1) Kesulitan memahami perintah soal.
- 2) Menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memahami soal dengan membacanya berulang-ulang dan tegang.
- 3) Panik.
- 4) Waktu terlalu cepat berlangsung sehingga belum dapat menyelesaikan soal yang ditanyakan.
- 5) Bermaksud untuk menghindarinya.

Selain itu, gejala dari kecemasan menghadapi tes menurut Rifa Hidayah yaitu ada 4, yaitu:

- 1) Selalu merasa kurang persiapan.
- 2) Kesulitan dalam menentukan tipe.
- 3) Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya.
- 4) Kurang dapat mengontrol respon fisik dalam situasi tersebut.³⁵

h. Cara mengatasi kecemasan

Cara mengatasi kecemasan memang bukan hal yang sangat mudah. Namun dapat kita siasati dengan berbagai hal, supaya kita bisa melupakan rasa cemas yang datang pada diri kita. Beberapa trik yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu antara lain:

- 1) Jangan membiarkan pikiran stuck dalam satu keadaan
- 2) Tetaplah positif thinking
- 3) Sibukkan diri anda dengan kegiatan-kegiatan yang dapat menggali potensi
- 4) Bersosialisasi dengan orang-orang di sekitar kita
- 5) Rajinlah berolahraga
- 6) Pasrah dan berserah diri kepada Allah
- 7) Janganlah menjadi orang yang suka menunda
- 8) Lakukan permainan pikiran diri sendiri
- 9) Bicarakan frustasimu pada orang-orang terdekat
- 10) Cobalah memanage pikiran
- 11) Tetap semangat dan buat hidup lebih berarti dengan menghasilkan karya-karya terbaik.³⁶

³⁵ Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuhan Anak*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), 231.

Jika perasaan kita sedang dilanda cemas, maka jangan sekali-kali kita berfikir bahwa orang yang paling malang di dunia ini adalah kita. Karena jika kita berfikir demikian, maka rasa cemas itu akan semakin tinggi dan tidak dapat terkendali. Yakinkan diri kita bahwa kita mampu atau bisa mengatasi semua masalah yang kita hadapi. Karena tidak ada masalah tanpa suatu penyelesaian. Mengikuti kegiatan, berorganisasi, berolahraga, berkumpul dengan teman-teman juga dapat mengurangi rasa kecemasan. Karena jika kita disibukkan oleh suatu kegiatan setidaknya kita akan merubah pola pikir yang membuat rasa cemas kita menjadi berkurang.

Al-Quran merupakan sebuah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad dan menjadi sumber utama ajaran islam. Al-Quran juga dapat menjadi obat sebagai penenang hati manusia. Al-Quran berefek dalam menurunkan tingkat kecemasan peserta didik menjelang Ujian nasional sesuai dengan firman_Nya :

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ

لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya : “Wahai manusia! Sungguh telah datang kepadamupelajaran (Al-Qur’an) dari Tuhan-mu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (QS. Yunus:57)³⁷

Disebutkan juga oleh Savitri Ramaiah dalam bukunya yang berjudul “Kecemasan, Bagaimana engatasi Penyebabnya”, dalam bukunya tersebut disebutkan untuk mengobati kecemasan dapat dilakukan dengan empat pendekatan, diantaranya adalah³⁸ :

1) Psikoterapi

Istilah ini banyak digunakan untuk metode pengobatan gangguan kejiwaan dan emosi. Terapi untuk mengatasi

³⁶ Amalia Minarlin, “Pengaruh Kecemasan Dalam Menghadapi Tes Terhadap Hasil Belajar Al-Qur’an Hadits di MTs. Manba’ul Huda Pundenrejo Tayu Kab. Pati TahunPelajaran 2016/2017,” (Skripsi STAI Pati, 2018), 15.

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Aliyya Al-Quran Terjemah*, 171.

³⁸ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, (Jakarta : Pustaka Populer Obor, 2003), 35.

kecemasan ada dua macam yaitu psikoterapi wawasan dalam dan psikoterapi pendukung.

2) Terapi Relaksasi

Teknik-teknik relaksasi ini dapat membantu menenangkan pikiran seseorang. dalam tahap terapi relaksasi biasanya ada kerja sama antara dokter dan pasien, dan dalam pantauan dokter.

3) Meditasi

Meditasi transendental atau bentuk-bentuk sederhana lain dari meditasi yang tidak berhubungan dengan ritus-ritus atau praktek keagamaan, dapat digunakan untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan. Berbagai studi penelitian di seluruh dunia menunjukkan bahwa meditasi membantu menjaga tingkat optimal fungsi tubuh yang tidak anda kuasai seperti jumlah denyut jantung dalam semenit, pernafasan, pencernaan makanan dan sebagainya.³⁹

3. Ujian nasional

a. Pengertian

Ujian nasional adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk mengukur pencapaian kompetensi lulusan peserta didik pada jenjang satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah sebagai hasil dari proses pembelajaran sesuai dengan standar kompetensi lulusan (SKL).⁴⁰ Ujian nasional yang dulu disebut EBANAS pada prinsipnya sama dengan evaluasi sumatif dalam arti sebagai penentu kenaikan status peserta didik. Namun ujian nasional yang diberlakukan mulai 2002 dirancang untuk peserta didik yang telah menduduki kelas tertinggi pada suatu jenjang pendidikan tertentu seperti SD/MI, SMP/MTS, SMA.⁴¹ Sedangkan menurut H. A. R. Tilaar, Ujian nasional adalah upaya pemerintah untuk mengevaluasi tingkat pendidikan secara nasional dengan menetapkan standarisasi nasional pendidikan.⁴²

Djemari Mardapi juga mengemukakan ujian nasional pada dasarnya adalah evaluasi terhadap pencapaian sebuah program pendidikan. Evaluasi adalah kegiatan untuk

³⁹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, 38.

⁴⁰ Buku saku Ujian Nasional Edisi 21 Maret 2018, 1.

⁴¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2003), 203.

⁴² H. A. R. Tilaar, *Standarisasi Pendidikan Nasional: Suatu Tinjauan Kritis*, 109-110.

mengetahui pencapaian suatu program, evaluasi memberi informasi untuk kebijakan dalam dua cara, pertama evaluasi memberi informasi bagi pembuat kebijakan tentang keadaan pendidikan atau pencapaian belajar suatu grup tertentu. Kedua, informasi evaluasi digunakan sebagai piranti administrasi untuk menerapkan kebijakan.⁴³ Muhibbin Syah mengemukakan dalam bukunya yang berjudul “ Psikologi Belajar” bahwa evaluasi adalah penilaian terhadap tingkat keberhasilan peserta didik mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program.⁴⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa ujian atau evaluasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan, biasanya dalam evaluasi yang paling berperan sebagai evaluator adalah guru untuk mengetahui sejauh mana tujuan dapat tercapai melalui proses pembelajaran dapat diukur dari output pendidikan. Tapi dalam hal ini pembelajaran bukanlah satu-satunya penentu, ada unsur-unsur lain yang juga berperan diantaranya yaitu peserta didik, guru, staf lainnya, bahan pembelajaran, metode pembelajaran, media pembelajaran, sarana prasarana, sistem evaluasi dan sistem administrasi.

b. Sejarah Ujian nasional

Ujian nasional yang dilaksanakan oleh pemerintah melalui BSNP mempunyai sejarah yang cukup panjang, pada tahun 1998-2000 pemerintah telah mengadakan evaluasi belajar tahap akhir nasional EBTANAS. Berbagai isu dan kritikan dari masyarakat mengenai EBTANAS silih berganti, salah satunya seperti kebocoran soal sehingga hasilnya dianggap kurang objektif, EBTANAS sebagai satu-satunya alat seleksi masuk ke jenjang berikutnya sehingga proses pembelajaran yang telah dijalani hanya ditentukan oleh satu kali EBTANAS. Berdasarkan kritikan-ritikan tersebut akhirnya pemerintah menghapus EBTANAS dengan mengeluarkan SK. Mendiknas Nomer. 011/U/2002 tanggal 28 Januari 2002. Setelah pengeluan SK tentang penhapusan

⁴³ Djemari Mardapi, Evaluasi Penerapan Ujian Akhir Sekolah Dasar Berbasis Standar Nasional, Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan , Pascasarjana UNY, 13, No. 2 (2009), : 230
Diakses pada 20 Desember, 2018, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpep/article/download/1411/119>.

⁴⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2003), 197.

EBTANAS selanjutnya pemerintah mengeluarkan kembali SK Nomer. 047/U/2002 tanggal 4 April 2002 yang berisi bahwa istilah EBTANAS diganti dengan Ujian Akhir Nasional (UAN), nama tersebut dipakai hingga tahun 2004.⁴⁵

Sebagaimana dalam penyelenggaraan EBTANAS, dalam penyelenggaraan UAN juga mendapat kritikan dari berbagai kalangan masyarakat diantaranya UAN dianggap merugikan peserta didik, karena memotong skor anak yang pandai untuk diberikan kepada peserta didik yang kurang pandai, masyarakat meminta agar fungsi UAN dirubah tidak sebagai penentu kelulusan melainkan untuk memperbaiki sistem pendidikan nasional dan peningkatan mutu pembelajaran. Mengenai kritikan tersebut pemerintah mengganti lagi UAM menjadi UN, kemudian pada tahun 2006/2007 mulai dilaksanakan Ujian nasional yang diperkuat oleh permendiknas Nomer. 23/2006 tentang standar kompetensi kelulusan dan permendiknas Nomer 45 Tahun 2006. Penyelenggaraan Ujian nasional masih saja banyak kendala salah satunya kebocoran soal yang dari dulu selalu dengan masalah yang sama kemudian pemerintah pada tahun 2010 menjadikan soal UN menjadi dua paket, ternyata dengan dua paket tersebut belum bisa meminimalisir kebocoran soal.⁴⁶

Tahun 2011 jumlah paket soal ujian nasional menjadi lima paket soal dengan lima paket soal masih saja bermasalah an permasalahannya juga masih sama kemudian di tahun 2013 ada yang menggunakan sampai 20 paket namun hal tersebut belum bisa meminimalisir kecurangan tersebut, kemudian di tahun 2015 pemerintah mengadakan Ujian nasional berbasis komputer (UNBK), dan pada tahun 2015 hingga saat ini ujian nasional tidaklah menjadi penentu kelulusan peserta didik. Ujian nasional berbasis komputer berjalan hingga saat ini dan sudah diselenggarakan di tingkatan SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA.⁴⁷

⁴⁵ Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2009), 61.

⁴⁶ Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, 63.

⁴⁷ Zainal Arifin, *Evaluasi Pembelajaran*, 65.

c. Dasar Hukum Ujian nasional

Ada beberapa aturan yang dijadikan dasar hukum dalam penyelenggaraan ujian nasional diantaranya :

1. Undang-undang Nomer 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional, pasal 58 ayat 2 : “Evaluasi peserta didik, satuan pendidikan, dan program pendidikan dilakukan oleh lembaga mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistemik untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan.”
2. Peraturan pemerintah Nomer 19 Tahun 2005 tentang standar Nasional pendidikan. Pasal 63 ayat (1) menyebutkan bahwa, penilaian pendidikan pada jenjang pendidikan dasar dan pendidikan menengah terdiri atas :
 - a) Penilaian hasil belajar oleh pendidikan
 - b) Penilaian hasil belajar oleh satuan pendidikan
 - c) Penilaian hasil belajar oleh pemerintah

Pasal 66 ayai 1 menyebutkan bahwa penilaian hasil belajar sebagaimana dimasud dalam pasal 63 ayat (1) butir C berujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan teknologi dan dilakukan dalam bentuk ujian nasional.

Kemudian pada pasal 66 ayat (3) menyebutkan bahwa Ujian nasional diadakan sekurang-kurangnya satu kali dan sebanyak-banyaknya dua kali dalam satu tahun pelajaran.⁴⁸

3. Sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomer 19/2005 pasal 68 tentang kegunaan hasil ujian nasional, menguraikan bahwa hasil ujian nasional digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk :
 - a) Pemetaan mutu program dan sebagai satuan pendidikan
 - b) Dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya
 - c) Penentuan kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan
 - d) Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upayanya untuk meningkatkan mutu pendidikan.

⁴⁸ Abd Ghofur, Mereposisi Mainstream Dan Dampak Psikologi Ujian Nasional, *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, S3 Teknologi Pembelajaran di Universitas Negeri Malang, 1, No. 1, (2014) : 38, www.stkipgri-Img.ac.Id/e-journal/index.php/jojs/article/download/2/4.

4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 5 Tahun 2015 tentang kriteria kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan dan penyelenggaraan ujian nasional dan ujian sekolah/madrasah/pendidikan kesetaraan.
5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 6 Tahun 2007 tentang pelaksanaan peraturan menteri pendidikan nasional nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi untuk satuan pendidikan dasar dan menengah dan peraturan menteri pendidikan nasional nomor 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan untuk satuan pendidikan dasar dan menengah.⁴⁹

d. Tujuan dan Manfaat Ujian nasional

Pemerintah membuat program ujian nasional bukan semata-mata untuk membebeani peserta didik yang tengah belajar baik di bangku SD hingga SLTA. Namun memiliki sebuah tujuan tertentu, adapun tujuan dari diselenggarakan ujian nasional yang dicantumkan pemerintah dalam buku saku ujian nasional 2017/2018 adalah sebagai berikut :

1. Ujian nasional bertujuan untuk mengukur pencapaian kompetensi kelulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada standar kompetensi lulusan (SKL)
2. Ujian nasional sebagai sub-sistem penilaian dalam Standar Nasional Pendidikan (SNP) menjadi salah satu tolak ukur pencapaian Standar Nasional Pendidikan dalam rangka penjaminan dan peningkatan mutu pendidikan.

Selain tujuan dalam Ujian nasional juga terdapat manfaat dalam pelaksanaannya, adapun manfaat dari diselenggarakan Ujian nasional adalah sebagai berikut :

1. Hasil Ujian nasional digunakan untuk pemetaan mutu program pendidikan dan/atau satuan pendidikan
2. Hasil Ujian nasional digunakan untuk pertimbangan seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.

⁴⁹ Abd Ghofur, Mereposisi Mainstream Dan Dampak Psikologi Ujian Nasional, *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, S3 Teknologi Pembelajaran di Universitas Negeri Malang, 1, No. 1, (2014) : 40, www.stkipgri-Img.ac.Id/e-journal/index.php/jojs/article/download/2/4.

3. Hasil Ujian nasional digunakan untuk dasar pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan untuk pemerataan dan peningkatan mutu pendidikan.⁵⁰

B. Penelitian Terdahulu

Peneliti ingin memaparkan penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Adapun beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti teliti serta hasil penelitian dia antaranya adalah :

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Aufa, dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh persepsi Ujian Nasional berbasis Komputer terhadap kecemasan peserta didik di SMK Assaidiyyah Kirig Mejobo Kudus Tahun 2015/2016.” Hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa: (1) Persepsi Ujian Nasional berbasis Komputer di SMK Assaidiyyah Kirig Mejobo Kudus yaitu tergolong “baik”, karena memiliki nilai rata-rata 87,49 yang masuk dalam interval 87-95. (2) Kecemasan Peserta Didik di SMK Assaidiyyah Kirig Mejobo Kudus yaitu tergolong “cukup baik”, karena memiliki nilai rata-rata 78,44 yang masuk dalam interval 70-80. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara Persepsi Ujian Nasional Komputer terhadap Kecemasan peserta didik di SMK Assaidiyyah Kirig Mejobo Kudus, diketahui hasilnya dengan berkonsultasi pada tabel F dengan db = m sebesar 1 lawan N-m-1 sebesar $80-1-1=78$, dengan harga F tabel 5% $=3,963472$. Jadi $25,833 > 3,963472$ berarti signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.⁵¹

Persamaan dan perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sma-sama meneliti tentang kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, perbedaannya yaitu pada pendekatan penelitiannya, pada penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan pendekatan kualitatif.

- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Lathifatul Azizah, dalam penelitiannya yang berjudul “ Strategi Guru dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik di MA NU Raden Umar Said Colo Dawe Kudus Tahun 2017/2018,” Fakultas Tarbiyah STAIN Kudus Jurusan Pendidikan Agama Islam Tahun 2018. Hasil

⁵⁰ Buku Saku Ujian Nasional Edisi 21 Maret 2018, 4.

⁵¹ Muhammad Aufa, “Pengaruh persepsi Ujian Nasional berbasis Komputer terhadap kecemasan peserta didik di SMK Assaidiyyah Kirig Mejobo Kudus Tahun 2015/2016,” (Skripsi, STAIN Kudus, 2018).

penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa strategi yang dilakukan oleh guru yaitu melalui peningkatan kualitas belajar didalam kelas dengan cara, 1) pendidikan dengan keteladanan merupakan bagian dari sejumlah metode yang paling efektif dalam menyiapkan dan membentuk karakter peserta didik. Figur seorang pendidik merupakan uswah bagi peserta didik, ditinjau dari tingkah laku serta sopan santun. 2) pendidikan dengan nasihat merupakan cara yang digunakan pendidik untuk memberikan petunjuk, peringatan serta teguran kepada peserta didik. Cara ini sangat efektif dalam menanamkan nilai-nilai religius kepada peserta didik. Langkah-langkah strategi yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan diantaranya : kegiatan awal, kegiatan inti pembelajaran, kegiatan akhir.⁵² Faktor pendukung antara lain sumber daya manusia para pengajar yang berkualitas dan profesional, antusiasme peserta didik dan rasa ingin tahu dari peserta didik yang tinggi, adanya sarana prasarana yang baik, faktor penghambat adalah murid, mereka yang berasal dari latar belakang yang berbeda baik dari kecerdasan, tingkat ekonomi, maupun status sosial. Guru, terkadang guru juga kurang matang mempersiapkan perangkat pembelajaran.

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti bagaimana seorang guru untuk mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan, selain hal tersebut pada kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan penelitian yang sama, yaitu pendekatan penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini dan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti yaitu pada penelitian tersebut dilakukan pada tingkat yang berbeda dengan yang dilakukan oleh peneliti yaitu tingkat MTS, pada penelitian tersebut membahas tentang kecemasan belajar dan pada penelitian yang dilakukan peneliti tentang kecemasan menjelang ujian nasional.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Minarlin, dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Dalam Menghadapi Tes Terhadap Hasil Belajar Al-Qur’an Hadits di MTs Manba’ul Huda Pundenrejo Tayu Kab. Pati Tahun Pelajaran 2016/2017,” Jurusan Pendidikan Agama Islam STAI Pati Tahun 2018. Hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Manba’ul Huda Pundenrejo dalam menghadapi Ulangan Tengah Semester pada mata pelajaran Al-Qur’an Hadits semester Genap

⁵² Lathifatul Azizah, “Pengaruh persepsi Ujian Nasional berbasis Komputer terhadap kecemasan peserta didik di SMK Assaidiyah Kirig Mejobo Kudus Tahun 2015/2016,” (Skripsi, STAIN Kudus, 2018).

rata-rata adalah 33,4864864 jika dibulatkan menjadi 33.⁵³ Jadi, kecemasan peserta didik di Madrasah Tsanawiyah Manba'ul Huda Pundenrejo dalam menghadapi Ulangan Tengah Semester pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadits semester Genap tergolong kecemasan yang "rendah" karena berada pada interval 25,51 – 36,00.

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan yang dihadapi peserta didik menjelang ulangan, perbedaan dalam penelitian ini yaitu pada pendekatan penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, selain itu perbedaan terdapat pada penyebab kecemasan peserta didik yaitu karena menghadapi ulangan tengah semester sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu tentang kecemasan menjelang ujian nasional.

- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Ulya Syarifita dalam penelitiannya yang berjudul "Strategi Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MTs Islamic Center Kecamatan Bae Kudus Tahun Pelajaran 2017/2018." Jurusan Tarbiyah program studi Pendidikan Agama Islam, STAIN Kudus 2017. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek yang menjadi penyebab kecemasan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran akidah akhlak di MTs Islamic Center adalah ketidakmampuan peserta didik dalam menghafal ayat Al-Quran dengan ditandai dengan gejala fisik seperti berkeringat dingin, tegang dan bingung. Strategi yang digunakan guru untuk mengatasi kecemasan belajar yaitu dengan menggunakan teknik desensitisasi sistem (untuk menghilangkan perilaku negatif). Diantara strategi yang digunakan tersebut adalah dengan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, melakukan pembelajaran di luar kelas. Kendala yang dihadapi guru adalah tingkat kecerdasan atau pemahaman peserta didik yang berbeda. Selain tingkat kecerdasan peserta didik yang berbeda, lingkungan keluarga juga berpengaruh terhadap peserta didik. Selain upaya tersebut solusi untuk mengatasi kecemasan belajar peserta didik di sekolah, guru menciptakan suasana di kelas yang menyenangkan.⁵⁴ Hal tersebut

⁵³ Amalia Minarlin, "Pengaruh Kecemasan Dalam Menghadapi Tes Terhadap Hasil Belajar Al-Qur'an Hadits di MTs Manba'ul Huda Pundenrejo Tayu Kab. Pati Tahun Pelajaran 2016/2017," (Skripsi STAI Pati, 2018).

⁵⁴ Ulya Syarifita, "Strategi Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Peserta didik Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak

bertujuan agar nantinya kecemasan yang ada pada diri peserta didik dapat hilang secara berangsur.

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang diteliti oleh peneliti yaitu sama-sama menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, selain itu pada penelitian ini juga meneliti tentang kecemasan yang dialami peserta didik atau peserta didik yang hal itu serupa dengan yang sedang diteliti peneliti sekarang. Perbedaan dalam penelitian ini dengan yang sedang diteliti peneliti adalah pada penelitian ini membahas tentang kecemasan peserta didik pada pembelajaran akidah akhlak sedangkan penelitian yang sedang peneliti lakukan yaitu tentang kecemasan peserta didik menjelang ujian nasional dan bagaimana peran guru akidah akhlak mengatasi hal tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Ujian nasional merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk mengukur pencapaian kompetensi lulusan peserta didik pada jenjang satuan pendidikan dasar dan pendidikan menengah sebagai hasil dari proses pembelajaran sesuai dengan standar kompetensi lulusan (SKL). Ujian nasional sebuah alat untuk mengevaluasi peserta didik dengan memberikan sebuah soal yang harus diselesaikan oleh peserta didik. Akan tetapi pelaksanaan evaluasi tersebut memberikan dampak positif maupun negatif untuk peserta didik. Salah satu dampak negatif pada peserta didik yaitu ketika menjelang pelaksanaan ujian nasional, dimana peserta didik mengalami sebuah kecemasan.

Kecemasan menjelang ujian nasional merupakan sering kali menghampiri peserta didik, baik karena kekhawatiran atau kecemasan akan suatu hal yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun kecemasan yang berasal dari dorongan luar dirinya sendiri. Kondisi cemas yang dihadapi oleh peserta didik dapat berdampak buruk, karena dari kecemasan tersebut menimbulkan rasa khawatir yang menjadikan dirinya tidak percaya diri dan tidak yakin akan masa depannya. Selain hal tersebut kecemasan juga dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik. guru harus bisa memahami karakteristik setiap peserta didik yang notabnya heterogen. Karakteristik tersebut dapat dilihat dari tingkah laku dan sikap pada saat pembelajaran.

Maka dari itu, diperlukan peran dari seorang guru untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi peserta didik. dalam hal ini, peran seorang guru akidah akhlak dibutuhkan untuk menghadapi permasalahan ini, melalui peran guru akidah akhlak untuk mengatasi

kecemasan peserta didik, dari kondisi peserta didik yang terlihat cemas pada saat pembelajaran berlangsung, terutama pada pembelajaran akidah akhlak ketika diajarkan tentang percaya diri, ketaqwaan ataupun pembelajaran akidah yang lain. Peran guru akidah dalam mengatasi kecemasan peserta didik menjelang ujian nasional bertujuan untuk menenangkan atau menumbuhkan kembali rasa percaya diri peserta didik.



Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

