

JURNAL ILMIAH

ILMU KEPENDIDIKAN DAN KEDAKWAHAN

MANAJEMEN KEPEMIMPINAN KEPALA MADRASAH
(Tipe dan Gaya Kepemimpinan Terhadap Prototipe Guru)

H. Hamdan FM

PERAN ORANG TUA DAN SEKOLAH DALAM
MENGENDALIKAN STRES SISWA MENGHADAPI UJIAN
AKHIR NASIONAL (Studi Kasus pada MAN 1 Barabai
dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai)

Ahmad Salabi

KONSEP ALQURAN TENTANG KONSERVASI
LINGKUNGAN HIDUP

Budi Rahmat Hakim

AHMADIYAH DI KALIMANTAN SELATAN

Sabriansyah

Diterbitkan Oleh :

**SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM
(STAI) AL WASHLIYAH BARABAI**

Jl. Keramat Manjang Barabai HST Provinsi Kal - Sel Telp/Fax. (0517) 41529
Kode Pos 71351 email : alwashliyah_stai_brb@yahoo.co.id



PERAN ORANG TUA DAN SEKOLAH DALAM MENGENDALIKAN STRES SISWA MENGHADAPI UJIAN AKHIR NASIONAL (STUDI KASUS PADA MAN 1 BARABAI DAN MADRASAH ALIYAH MUALLIMIN BARABAI)

Oleh: Ahmad Salabi*

Abstrak: Kebijakan ujian nasional menimbulkan masalah yang cukup kompleks, khususnya bagi siswa. Banyak siswa yang stres dan cemas sehingga tidak dapat belajar dengan baik untuk mencapai hasil yang optimal, dalam kondisi demikian diperlukan peran orang tua dan sekolah dalam mengendalikan stres siswa agar menjadi positif untuk keberhasilan belajar. Faktor-faktor penyebab siswa mengalami stres saat menghadapi ujian nasional adalah kurangnya persiapan berupa penguasaan bahan pelajaran yang akan diuji serta banyaknya bahan pelajaran yang mesti dipelajari, diingat dan dihapal, tingginya standar penilaian, tingginya tingkat kesulitan soal-soal yang diujikan disertai rasa ketakutan kalau-kalau tidak lulus atau hanya lulus dengan nilai yang rendah.

Kata kunci: peran, orang tua, sekolah, stres, ujian nasional

A. Pendahuluan

Manajemen pendidikan menuntut berlakunya fungsi-fungsi manajemen, mencakup perencanaan pendidikan, pengorganisasian,

* Penulis adalah Dosen Tetap pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin, Jurusan Kependidikan Islam (KI), Program Studi Manajemen Pendidikan Islam (MPI). Alumni Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang (UM) Program Studi Manajemen Pendidikan.

pelaksanaan dan penilaian (evaluasi). Ujian, ulangan atau tes merupakan salah satu alat evaluasi guna mengetahui sejauhmana proses pembelajaran telah berjalan dan sejauhmana hasil yang dicapai. Hasil ujian atau tes berguna dan sejauhmana pelaksanaan penilaian itu sendiri. (Miftah Thoha : 1996 : 147) Penilaian atau evaluasi termasuk dalam rangka pengawasan, pelaksanaan perbaikan, sebagaimana dikutip oleh Sarwoto mengatakan, proses pengawasan terdiri dari beberapa tindakan atau langkah yang mendasar, yaitu: (1) penentuan ukuran atau pedoman baku (standar); (2) penilaian atau pengukuran terhadap pekerjaan yang sudah dikerjakan; (3) perbandingan antara pelaksanaan pekerjaan dengan ukuran atau standar penilaian yang telah ditetapkan untuk mengetahui kesalahan atau penyimpangan yang terjadi; (4) perbaikan atau pembetulan terhadap penyimpangan atau kesalahan yang terjadi, sehingga pekerjaan tadi sesuai dengan apa yang direncanakan. (Sarwoto : 1995 : 100)

Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan diatur beberapa standar pendidikan, yaitu: (1) Standar kompetensi lulusan adalah kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan; (2) Standar isi adalah ruang lingkup materi dan tingkat kompetensi yang dituangkan dalam kriteria tentang kompetensi tamatan, kompetensi bahan kajian, kompetensi mata pelajaran, dan silabus pembelajaran yang harus dipenuhi oleh peserta didik pada jenjang dan jenis pendidikan tertentu; (3) Standar proses adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan pelaksanaan pembelajaran pada satu satuan pendidikan untuk mencapai standar kompetensi lulusan; (4) Standar pendidik dan tenaga kependidikan adalah kriteria pendidikan prajabatan dan kelayakan fisik maupun mental, serta pendidikan dalam jabatan; (5) Standar sarana dan prasarana adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan kriteria minimal tentang ruang belajar,

tempat berolah raga, tempat beribadah, perpustakaan, laboratorium, bengkel kerja, tempat bermain, tempat berkreasi dan berekreasi, serta sumber belajar lain, yang diperlukan untuk menunjang proses pembelajaran, termasuk penggunaan teknologi informasi dan komunikasi; (6) Standar pengelolaan adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan perencanaan, pelaksanaan, dan pengawasan kegiatan pendidikan pada tingkat satuan pendidikan, kabupaten/kota, provinsi, atau nasional agar tercapai efisiensi dan efektivitas penyelenggaraan pendidikan; (7) Standar pembiayaan adalah standar yang mengatur komponen dan besarnya biaya operasi satuan pendidikan yang berlaku selama satu tahun; (8) Standar penilaian pendidikan adalah standar nasional pendidikan yang berkaitan dengan mekanisme, prosedur, dan instrumen penilaian hasil belajar peserta didik.

Dalam dunia pendidikan, penilaian terhadap proses pendidikan atau pengajaran yang telah dilaksanakan oleh sekolah atau guru, sering disebut dengan evaluasi pendidikan. Lebih khusus lagi penilaian ini disebut dengan ujian atau tes. Tes tersebut banyak sekali jenisnya seperti tes sumatif (ujian akhir semester atau evaluasi belajar tahap akhir), tes diagnostik (tes untuk mengetahui kegagalan siswa dalam belajar dan ujian), tes standar (yang disusun oleh tim ahli seperti ujian nasional), tes nonstandar (tes yang disusun oleh guru/kelas/sekolah sekadar mengetahui kemampuan murid serta tes tindakan untuk mengetahui kemampuan nyata dari siswa dalam bentuk perbaikan sikap dan tindakannya). (Miftah Thoha : 1996 : 148) Dikalangan madrasah-madrasah yang berada dalam naungan Kementerian Agama, terutama madrasah yang bersifat unggulan, plus atau model, ada berbagai evaluasi (penilaian) yang dilakukan terhadap siswanya, meliputi: (1) Penilaian acuan patokan, yaitu penilaian dengan mengukur kinerja berdasarkan patokan atau kriteria untuk menunjukkan apakah seorang siswa telah memenuhi kriteria kemampuan atau tidak; (2) Penilaian acuan norma, yaitu penilaian yang dilakukan dengan

seperti kelas, umur, atau jenis kelamin yang mengacu kepada kemampuan, yaitu mengukur kemampuan maksimum (terbaik) siswa yang terbukukan; (4) Penilaian yang mengacu kepada pertumbuhan yaitu penilaian untuk mengukur kinerja keseluruhan; (5) Penilaian kumulatif (portofolio) merupakan penilaian dari hasil serangkaian kinerja siswa; (6) Penilaian sumatif, merupakan penilaian yang digunakan untuk membuat kesimpulan tentang suatu periode pembelajaran yang sudah ditempuh. (Departemen Agama RI : 2005 : 60)

Jauh sebelum masyarakat Indonesia diributkan oleh masalah ujian seperti evaluasi belajar tahap akhir (EBTA), ujian akhir sekolah (UAS), dan ujian nasional (UN), negara-negara maju di dunia sudah mempraktikkan tes dalam berbagai aspek kehidupannya. Menurut pakar pendidikan HAR Tilaar, dalam standardisasi, evaluasi dan ujian nasional, masyarakat Amerika adalah negara yang paling percaya pada kemampuan tes, bukan hanya dalam lingkungan sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Tes dalam dunia pendidikan di Amerika telah membudaya hampir satu abad lamanya, sehingga hampir tidak ada kegiatan tanpa tes. Ketika orang memasuki sekolah, dinas kemiliteran, mencari pekerjaan dan sebagainya, semuanya didahului dengan tes. Jadi evaluasi merupakan hal yang penting, agar kemampuan siswa dapat diukur, yang hasilnya tidak saja untuk memperbaiki hasil belajar siswa, tetapi juga memperbaiki kinerja guru. (HAR Tilaar : 2006 : 96) Indonesia kelihatannya ingin meniru sistem pendidikan di negara maju, dengan mengintensifkan pelaksanaan tes. Karena itu dalam beberapa tahun terakhir diterapkan sistem yang berlaku secara nasional dalam bentuk ujian akhir nasional (UAN) atau sering disebut dengan ujian nasional (UN). Pemerintah dalam hal ini Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) dan Kementerian

melakukan tes untuk sekolah-sekolah atau madrasah-madrasah yang berada dalam naungan dan pembinaannya.

Walaupun ujian nasional yang dilaksanakan hanya pada beberapa mata pelajaran tertentu saja, namun ujian nasional telah menjadi masalah nasional yang cukup kompleks dan kontroversial. Banyak pro dan kontra terjadi di dalamnya. Sebagian kalangan menilai, ujian nasional yang diberlakukan oleh pemerintah bersifat diskriminatif, karena hanya mata pelajaran tertentu yang diujikan sementara mata pelajaran lain tidak, sehingga terkesan ada pengabaian (menganggap kurang penting) terhadap suatu mata pelajaran. Kalangan lainnya menilai pemerintah telah bersikap tidak adil, yaitu hanya menuntut perbaikan dan penilaian siswa, sementara aspek lain tidak dibenahi secara merata. Padahal dalam standar pendidikan nasional (SPN), kompetensi lulusan yang tercermin dari hasil ujian hanya merupakan bagian kecil dari sekian banyak aspek lain yang sangat penting dibenahi lebih dahulu.

Adanya ujian nasional memang menimbulkan kontroversi di tengah masyarakat. Audith Turmudhi mengatakan: Protes terhadap kebijakan ujian nasional yang diberlakukan pemerintah ini bahkan sampai mendorong pihak yang tidak setuju untuk melakukan *judicial review* terhadap peraturan yang mengatur adanya ujian nasional. Tetapi kelihatannya pemerintah tetap bergeming, bahkan standar nilai kelulusan ujian nasional setiap tahun semakin ditingkatkan. Pada tahun 2003 standar kelulusan adalah 3,01, tahun 2004 ditingkatkan menjadi 4,01, dan tahun 2010 ditingkatkan lagi menjadi 5,01. Bagi siswa yang mendapatkan nilai di bawah itu, meskipun hanya pada satu mata pelajaran, maka siswa tersebut terancam tidak lulus. (Audith Turmudhi : 2004 : 6) Keadaan ini berakibat banyak persoalan muncul di sekitar pelaksanaan ujian nasional. Sejumlah sekolah dicurigai bermain mata dengan siswa sehingga siswa dapat saling meniru jawaban yang benar yang

sudah disediakan sekolah. Ada siswa yang mencoba jujur, tetapi justru dimusuhi sekolah dan orang sekampungnya.

Ketika sekolah mencoba melaksanakan ujian nasional secara jujur dan objektif, maka di saat yang sama sekolah dan siswa banyak yang tegang, stres. Sekolah dalam hal ini guru-guru tegang karena takut akan banyak siswanya yang tidak lulus, dan hal itu akan menurunkan citra sekolah di mata masyarakat dan pemerintah. Siswa juga kemungkinan akan banyak yang tegang dan stres, karena harus belajar keras dan ada bayangan serta ketakutan kalau-kalau tidak lulus. Pada kenyataannya, tidak sedikit siswa yang stres, bahkan menjerit histeria dan pingsan setelah pengumuman ujian nasional ternyata mereka tidak lulus. Meskipun ada yang namanya ujian susulan, tetap saja ketidakkulusan dalam UN menjadi momok bagi siswa. Menurut Clonninger (1996) yang dikutip oleh Triantoro, stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar, atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Menurut Kendall & Hammen (1996) yang dikutip oleh Triantoro, stres adalah ketika individu berada dalam ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. (Triantoro Safaria & Nofran Eka Saputra : 2009 : 28)

Stres terbagi dalam beberapa macam, yaitu: (a) reaksi psikologis, terkait dengan emosi seperti mudah marah, sedih atau mudah tersinggung; (b) reaksi fisiologis, muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit atau rambut rontok; (c) reaksi proses berpikir (kognitif), tampak pada gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengambil keputusan; dan (d) reaksi

perilaku, yang ditampakkan dengan perilaku menyimpang seperti mabuk-mabuk, narkoba, frekuensi merokok meningkat atau menghindari bertemu teman. (Triantoro Safaria & Nofran Eka Saputra : 2009 : 29-30) Sedangkan gejala-gejala stres mencakup mental, sosial dan fisik. Hal-hal ini meliputi kelelahan, kehilangan atau meningkatnya napsu makan, sakit kepala, sering menangis, sulit tidur dan tidur berlebihan. Melepaskan diri dari alkohol, narkoba, atau perilaku kompulsif lainnya sering merupakan indikasi-indikasi dari gejala stres. Perasaan was-was, frustrasi, atau kelesuan dapat muncul bersamaan dengan stres. Jika stres mengaruhi pelajaran, langkah pertama adalah mencari bantuan melalui pusat konseling di sekolah. Manajemen stres adalah kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang, dan kejadian-kejadian yang ada memberi tuntutan yang berlebihan. (Joko Susilo : <http://www.jokosusilo.com/2010/03/26/8-tips-management-stress-dengan-mengatur-keseimbangan-pola-hidup-anda>) Mengingat hidup ini tidak lepas dari berbagai masalah, besar atau kecil, maka sebenarnya stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia. Setiap individu pernah dan akan mengalaminya, meskipun dengan kadar yang berbeda-beda. Hal ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup, dimana tidak semua individu mampu menyesuaikan diri, tergantung atas kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu.

Stres dapat mempengaruhi siapa saja termasuk anak-anak, bahkan tidak hanya berlangsung di rumah, anak juga bisa jadi stres ketika mengikuti pelajaran di sekolah. Padahal tujuan pendidikan sesungguhnya adalah untuk membentuk anak menjadi pribadi yang antara lain cerdas secara intelektual dan emosional. Kenyataannya, guru dan aturan sekolah seringkali menjadi sumber stres anak. Masa ujian akhir tahun ajaran sekolah atau Ujian

Nasional meningkatkan stres bagi banyak anak. Misalnya, beberapa siswa sekolah merasa kewalahan dan stres karena banyaknya bahan yang harus diingat (dihafal) sebelum ujian. Tekanan dari orang tua dan guru untuk mendapat nilai bagus juga meningkatkan stress. Banyak orang tua membatasi semua bentuk hiburan dan memaksa anak-anaknya belajar terlalu keras. Bahkan tekanan yang luar biasa sering berasal dari orang tua. Hal lain yang meningkatkan stres adalah persaingan dengan siswa lainnya. Tidak lulus ujian, hal yang merupakan salah satu yang paling ditakuti setiap siswa saat ujian nasional.

Ketakutan atau kekhawatiran tak hanya dialami siswa, tetapi juga orang tua. Mereka khawatir jika anak-anaknya tidak lulus ujian nasional atau nilainya turun drastis, sehingga tidak dapat melanjutkan ke sekolah atau melanjutkan kuliah ke perguruan tinggi favorit. Walaupun pada tahun 2011, nilai kelulusan siswa pada ujian nasional 40% disumbang oleh hasil belajar sekolah dan 60% dari hasil ujian nasional, namun tetap saja banyak siswa dan orang tuanya yang khawatir. (Redaksi : 13 Januari 2011 : 2)

Kecemasan siswa yang tinggi akan menurunkan kerja otak. Daya ingat, daya konsentrasi, daya kritis dan kreativitas siswa dalam belajar akan menurun. Bahkan jika kecemasan dan stres terus meningkat menjadi depresi dan diperparah oleh tekanan orang tua dan sekolah, maka dapat membuat siswa panik dan tak mustahil melakukan tindakan bunuh diri. Terbukti di Jepang angka bunuh diri cukup tinggi akibat stres karena tekanan pelajaran di sekolah. Karena itu orang tua dan guru di sekolah harus menjadi sahabat yang baik bagi anak/siswa, bukannya justru menjadi stressor (pemicu atau penambah) stres. (Redaksi : 13 Januari 2011 : 6)

Kalau stres melanda banyak siswa dikhawatirkan nilai ujian nasional mereka akan turun. Tetapi Menteri Pendidikan Nasional Muhammad Nuh menolak anggapan demikian. Menurut beliau, menurunnya nilai kelulusan siswa pada ujian nasional bukan

disebabkan siswa stres, melainkan dibukanya peluang *remedial* atau ujian ulangan/susunan. Adanya kesempatan ujian susulan, maka siswa menjadi santai dalam belajar, sehingga kurang siap memasuki UN dan akhirnya nilainya turun. (Redaksi : Selasa 27 April 2010, diakses pukul 13.47 WIB) Sebenarnya tidak diragukan lagi bahwa UN memang banyak menimbulkan stres pada berbagai kalangan. Di tingkat siswa sekolah/madrasah mereka stres karena khawatir tidak mampu menjawab soal dengan baik disebabkan kebanyakan soal dirasakan sulit oleh siswa. Di kalangan kepala sekolah dan guru mereka stres karena khawatir para siswa tidak akan mampu menjawab soal dengan baik disebabkan belum tentu soal-soal yang keluar dalam UN sudah dipelajari di sekolah masing-masing. Apabila banyak siswa yang tidak lulus maka hal itu akan mencoreng nama baik sekolah, apalagi jika sekolah bersangkutan tergolong sekolah favorit di mata masyarakat. Dikalangan pejabat dan kepala daerah juga ada kecemasan, karena khawatir sekolah/madrasah di daerahnya belum sepenuhnya siap untuk melaksanakan UN dengan hasil yang memuaskan. Kalau banyak sekolah yang beroleh hasil UN yang terpuruk, maka kepala dinas dan kepala daerah juga ikut malu.

Berdasarkan peninjauan awal terhadap MAN 1 Barabai dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai Kabupaten Hulu Sungai Tengah, diketahui ada juga sejumlah siswa yang mengalami stres, minimal cemas, baik sebelum, ketika maupun sesudah menempuh ujian nasional. Sebelum ujian nasional mereka stres karena memikirkan ujian nasional yang akan dijalani, sementara berbagai mata pelajaran yang diujikan belum dikuasai dengan baik. Ketika menjalani ujian nasional mereka stres, karena banyak soal tes yang tidak dapat dijawab dengan baik, karena bercampur rasa tegang, takut dan banyaknya materi yang harus dipahami, yang tidak semuanya sudah mereka pelajari dan kuasai di sekolah. Sesudah ujian nasional ada juga yang stres karena ada yang tidak lulus dan nilainya jeblok. Tidak sedikit siswa yang susah tidur, susah makan,

jatuh sakit, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan semangat dan menjadi melankolis. Dengan kata lain, stres yang mereka alami ada yang bersifat psikologis, fisiologis, kognitif, bahkan sampai kepada perubahan perilaku.

Melihat kebijakan pemerintah tentang ujian nasional yang tampaknya tidak berubah, maka ujian nasional kelihatannya akan terus dilaksanakan di tahun-tahun mendatang, bahkan dengan standar nilai kelulusan yang terus dipertinggi. Hal ini berarti potensi stres akan selalu ada pada siswa. Menyikapi potensi dan realitas stres yang demikian, serta untuk mengantisipasi terjadinya stres yang berat, maka orang tua dan pihak sekolah merupakan dua pihak yang sangat dituntut perannya. Stres tersebut perlu dikendalikan agar menjadi atau tetap positif untuk kepentingan pendidikan. Orang tua perlu sekali memberikan kesabaran dan semangat pada anaknya, supaya anak bisa belajar dengan tenang dan menghadapi ujian nasional dengan penuh optimisme. Begitu juga guru-guru di sekolah perlu terus memberikan motivasi dan penanaman semangat agar siswa-siswa tidak stres menghadapi ujian nasional, disertai persiapan yang matang. Bukannya mengancam dan menakuti-nakuti anak (siswa) karena hal itu bukannya menyelesaikan masalah.

Sejauh ini belum diketahui persis bagaimana peran orang tua dan pihak sekolah dalam mengendalikan potensi dan realitas stres anak/siswanya. Kesan umum selama ini orang tua dan sekolah terlalu banyak menuntut agar siswa rajin belajar dan lulus ujian, tanpa mau tahu masalah yang dialami oleh siswa. Karena itu peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian dan kajian yang lebih mendalam tentang bagaimana stres dan faktor-faktor yang mempengaruhinya serta bagaimana mengendalikannya dalam sebuah organisasi pendidikan. Penelitian ini penting dalam Manajemen Pendidikan Islam, sebab dengan adanya potensi stres yang menyertai ujian nasional menuntut perlunya manajemen

pendidikan yang lebih baik baik di tingkat pengambil kebijakan (pemerintah) maupun di tingkat pelaksana (sekolah), sekaligus manajemen stres itu sendiri dengan melibatkan para orang tua, sehingga diharapkan ujian nasional dapat dijalani dengan baik tanpa menimbulkan akibat stres yang berat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif eksploratif yang berusaha menggambarkan secara jelas suatu fenomena sosial yang terjadi di dunia pendidikan, dalam hal ini fenomena stres atau cemas yang dialami oleh siswa ketika menghadapi ujian nasional. Sesuai dengan sifat dan karakteristik dari penelitian kualitatif, maka studi ini menghasilkan data kualitatif yang merekonstruksikan ucapan, dan tingkah laku orang atau subjek studi. Menurut Badgan & Taylor sebagaimana dikutip Lexy J. Moeleong yang mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. (Lexy J. Moeleong : 2010 : 5)

Menurut Maman Kh., penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian yang berusaha mengungkap keadaan yang bersifat alamiah secara holistik (menyeluruh). Penelitian kualitatif bukan hanya menggambarkan variabel-variabel tunggal, melainkan dapat juga mengungkap hubungan antara satu variabel dengan variabel lain. Penggunaan pendekatan kualitatif didasari pertimbangan, bahwa melalui pendekatan kualitatif ini akan dihasilkan data berupa kata-kata yang tertulis atau lisan dari para responden atau informan pelaku yang dapat diamati. (Maman Kh. Et al. : 2006 : 70)

Dalam penelitian kualitatif data yang akan dikumpulkan bukan merupakan angka-angka, melainkan data tersebut berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo dan dokumen resmi lainnya. Metode kualitatif

dilakukan dengan beberapa pertimbangan. Pertama, menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila ditemukan kenyataan ganda; Kedua, metode ini menyajikan secara langsung hakikat bubungan antara peneliti dengan informan; Ketiga, metode ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan setting penelitian, dan mampu melakukan penajaman terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. (Basrowi & Suwandi : 2009 : 26)

Permasalahan yang menjadi fokus masalah dalam penelitian ini sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memakai bentuk studi kasus (*case study*). Maksudnya penelitian ini hanya dilakukan terhadap siswa di dua sekolah yang diteliti, dan kesimpulannya pun terbatas pada sekolah yang bersangkutan, yang tidak serta merta dapat digeneralisasikan kepada sekolah dan siswa di tempat lain. Meskipun penelitian ini dilakukan di dua sekolah, sifatnya lebih pada menggambarkan dengan menggali permasalahan secara mendalam, namun tidak bersifat membandingkan.

Objek penelitian ini adalah peranan orang tua dan pihak sekolah manajemen stres terhadap siswa dalam menghadapi ujian nasional di Madrasah Aliyah Negeri 1 Barabai dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai. Data yang digali dalam penelitian ini adalah: (a) jenis-jenis stres yang dialami siswa ketika menghadapi ujian nasional; (b) faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada siswa ketika menghadapi ujian nasional; dan (c) peranan orang tua dan pihak sekolah dalam mengendalikan stres siswa yang terjadi secara nyata di lapangan (*field research*), maka yang menghadapi ujian nasional. Karena penelitian ini bersifat kasuistis menjadi subjek adalah para siswa, orang tua, guru-guru dan Kepala Madrasah pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Barabai dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai. Sumber data tersebut diperoleh dalam situasi yang wajar (*natural setting*) maka dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu: (a) informan utama, yaitu orang tua

dan pihak sekolah dalam hal ini adalah kepala sekolah dan guru-guru; dan (b) informan pelengkap, dalam hal ini siswa yang menjalani ujian nasional pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Barabai dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai, serta kalangan pengamat pendidikan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan tiga cara, yaitu: (1) pengamatan peran serta (*participant observation*); (2) wawancara mendalam (*indepth interview*); dan (3) dokumentasi. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan pendapat Miles & Huberman (1984) sebagaimana dikutip oleh Basrowi & Suwandi, yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara intensif dan berlangsung terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya mencapai titik jenuh. Aktivitas dalam analisis data yaitu dari *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), sampai kepada *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan dan verifikasi). (Basrowi & Suwandi : 2009 : 209-10)

Untuk mendapatkan validitas data, dilakukan teknik pemeriksaan data berdasarkan kriteria derajat kepercayaan, ketertalian, ketergantungan dan kepastian. Langkah-langkah yang dilakukan dengan menguji kredibilitas data atau *internal validity*, yaitu derajat kepercayaan yang diperiksa melalui cara-cara: (a) perpanjangan pengamatan; (b) meningkatkan ketekunan; (c) triangulasi; (d) mengutamakan bahan referensi; dan (e) diskusi dengan teman sejawat.

C. Hasil/Temuan Penelitian

1. Jenis Stres yang Dialami Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional

Fenomena stres yang dialami siswa kedua sekolah (MAN 1 Barabai dan MA Muallimin Barabai) relatif sama, tidak ada perbedaan yang mencolok dan menjadi ciri khas yang membedakan

keduanya. Hal ini kemungkinan karena kedua sekolah ini sama-sama merupakan sekolah agama (madrasah). Perbedaan hanya pada MAN 1 yang satu berstatus negeri dan yang satunya swasta. Pada MAN 1 Barabai siswanya lebih banyak, hal ini menuntut guru lebih matang dalam melakukan persiapan. Sementara MA Muallimin Barabai siswanya lebih sedikit, sehingga lebih mudah dalam mempersiapkan dan membekali mereka mengikuti ujian nasional.

Stres yang dialami siswa saat akan menghadapi ujian nasional kelihatannya hanya merupakan stres ringan, yang gejalanya tampak berupa:

1. Takut, khawatir, cemas, gugup; yaitu adanya takut tidak dapat menjawab soal dengan baik dan benar, takut tidak lulus dan takut hanya lulus dengan nilai yang rendah;
2. Tidak bisa konsentrasi lagi dalam belajar, yaitu bingung, terlalu tidak dapat berpikir tenang dan memahami pelajaran, padahal di saat itu mereka justru sangat membutuhkan konsentrasi agar dapat belajar dan memahami pelajaran;
3. Panik; tidak enak perasaan dan gugup, tegang, mana yang harus didahulukan, belajar, istirahat, tidur atau melakukan pekerjaan lain yang sama pentingnya;
4. Susah tidur; yaitu tidak mau tidur baik siang maupun malam hari, karena ada beban pikiran dan pikiran tersita oleh ujian nasional;
5. Kepala pusing; yaitu ada gangguan fisik berupa sakit kepala sebelah atau kedua belah;
6. Kehilangan selera makan, yaitu tidak ada nafsu makan dan minum yang berdampak padalemahnya fisik dan psikis;
7. Gelisah; tidak enak perasaan, sikap dan tindakan tidak menentu;

8. Marah-marah; yaitu ada kecenderungan emosi tidak sabil, suka kesal dan marah kepada orang di lingkungan sekitarnya, baik orang tua, saudara maupun lainnya.

Adanya perasaan atau gejala di atas diakui oleh para siswa, orang tuanya, juga guru. Siswa yang diteliti menegaskan, ujian nasional memang cukup membebani pikiran mereka, sehingga menimbulkan gejala stres atau cemas. Para orang tua mengakui, anak-anak mereka mengalami stres saat akan menjalani ujian nasional, begitu juga para guru melihat fenomena demikian.

Preposisi 1

Ujian nasional memang berdampak terhadap kondisi mental siswa, dilihat dari segi gejalanya, memang ada gejala stress di kalangan siswa, tetapi kelihatannya tidak terlalu berat. Artinya, stress yang dirasakan oleh siswa merupakan stress ringan. Perasaan ini dapat dikatakan sebagai kecemasan biasa, tetapi dapat pula digolongkan ke dalam stres, tetapi tidak sampai kepada stres berat yang membahayakan jiwa siswa.

Menurut Zakiah Darajat, stres berat dapat mengarah kepada gangguan jiwa (*neurose*) ataupun sakit jiwa (*psikose*), dengan segala akibatnya yang lebih kompleks lagi. (Zakiah Darajat : 1982 : 15) Pada siswa akibat lanjutan yang berat itu tidak terjadi, sebab begitu ujian nasional dilalui, maka perasaan mereka rileks kembali. Stres dalam arti sebenarnya, menurut Cloninger (1996) adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluar, atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya. Menurut Kendall & Hammen (1996), stres adalah ketika individu berada dalam ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut dipandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk

Stres terbagi dalam beberapa macam, yaitu: (a) reaksi psikologis, terkait dengan emosi seperti mudah marah, sedih atau mudah tersinggung; (b) reaksi fisiologis, muncul dalam bentuk keluhan fisik seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit atau rambut rontok; (c) reaksi proses berpikir (kognitif), tampak pada gejala sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengambil keputusan; (d) reaksi perilaku, yang ditampakkan dengan perilaku menyimpang seperti mabuk-mabuk, narkoba, frekuensi merokok meningkat atau menghindari bertemu teman. (Triantoro Safaria & Nofran Eka Saputra : 2009 : 29-30)

Kalau melihat pengertian stress di atas, maka apa yang dirasakan siswa memang sudah dapat digolongkan ke dalam stress. Tetapi menurut pengakuan siswa sendiri serta orang tuanya, stress dimaksud tidak terlalu berat, dalam arti lebih bersifat cemas saja. Menurut Lazarus (1969), kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.

The New Encyclopedia Britannica (1990) kecemasan atau *anxiety* adalah suatu perasaan takut, kekuatiran atau kecemasan yang seringkali terjadi tanpa ada penyebab yang jelas. Kecemasan dibedakan dari rasa takut yang sebenarnya, rasa takut itu timbul karena penyebab yang jelas dan adanya fakta-fakta atau keadaan yang benar-benar membahayakan, sedangkan kecemasan timbul karena respon terhadap situasi yang kelihatannya tidak

menakutkan, atau bisa juga dikatakan sebagai hasil dari rekaan, rekaan pikiran sendiri (praduga subjektif), dan juga suatu prasangka pribadi yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. (<http://www.psikologizone.com/definisi-kecemasan-apa-itu-kecemasan/065111040>)

Jadi, memang sebagian besar siswa memang mengalami kecemasan. Keadaan atau perasaan yang dialami oleh siswa tersebut bisa disebut stres atau minimal sebagai bagian dari stress. Hanya saja di sini stress mereka itu relatif ringan, tidak terlalu parah, dalam arti mereka masih dapat melakukan aktivitas seperti bersekolah, mengikuti les dan ujian, meskipun diliputi perasan tegang dan cemas.

2. Faktor Penyebab Siswa Stres Ketika Menghadapi Ujian Nasional

Penyebab siswa stress tak lain adalah adanya ujian nasional itu sendiri. Sedangkan unsur penyebabnya, karena mereka tidak memiliki persiapan yang optimal serta karena banyaknya mata pelajaran yang harus dipelajari, diingat bahkan dihafal. Pada kenyataannya memang ada banyak pelajaran yang diujikan secara nasional. Bagi siswa yang mengambil jurusan IPA pada MAN 1 Barabai, bidang studi yang diujikan meliputi bidang studi biologi; bahasa Inggris; fisika; fikih, tafsir dan hadis. Bagi siswa yang mengambil jurusan IPS pada Madrasah Aliyah Muallimin Barabai, bidang studi yang diujikan meliputi bidang studi ekonomi; geografi; bahasa Indonesia; sosiologi; bahasa Inggris; geografi; ekonomi koperasi dan matematika.

Preposisi 2

Siswa mengalami stres lebih disebabkan pada adanya ujian nasional yang digalakkan oleh pemerintah dalam beberapa tahun terakhir dan wajib dilaksanakan oleh sekolah-sekolah di tingkat SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat, termasuk Madrasah Aliyah.

Siswa masih menganggap ujian nasional itu sebagai beban yang memberatkan dan kurang mengenakan, apalagi soal-soal yang mereka temui banyak yang sulit untuk dijawab dan sebagian tidak sesuai dengan materi yang mereka pelajari atau yang diajarkan guru sehari-harinya.

Ditengah kondisi demikian maka terjadilah stres yang dapat mengganggu proses dan hasil belajar. Mempelajari, memahami, mengingat apalagi menghafal begitu banyak pelajaran di atas tentu bukanlah hal yang mudah, apalagi dalam kondisi terdesak dan berada dalam tekanan seperti sedang menghadapi ujian nasional. Stres atau cemas akan muncul ketika beberapa faktor yang mendukung belajar yang berhasil kurang terpenuhi atau mengalami hambatan. Faktor-faktor tersebut di antaranya:

a. Konsentrasi

Konsentrasi dimaksudkan memusatkan segenap kekuatan perhatian pada suatu situasi belajar. Unsur motivasi dalam hal ini sangat membantu tumbuhnya proses pemusatan perhatian. Dalam konsentrasi ini keterlibatan mental secara detail sangat diperlukan, tidak sekadar perhatian.

Dalam belajar, mungkin juga ada perhatian sekadarnya, tetapi tidak konsentrasi, maka materi yang masuk dalam pikiran mempunyai kecenderungan berkesan, tetapi samar-samar didalam kesadaran. Kesan itu mungkin juga jelas bagi seseorang untuk memahami secara umum apa yang telah dilihat atau didengarnya, tetapi tidak cukup kuat untuk membuat kesan yang hidup dan tahan lama (abadi). Contoh konkrit, setiap orang mempunyai pengalaman membaca suatu literatur, atau katakanlah suatu halaman buku, kata demi kata tanpa menangkap kesan apa yang dibacanya, atau kalau ada kesan sepintas, hal ini pada umumnya disebabkan karena kurang konsentrasi, sehingga hasil belajarnya pun cepat kabur. (Sardiman : 2010 : 119)

Konsentrasi memegang peranan penting untuk memfokuskan perhatian dan memahami pelajaran. Tanpa konsentrasi maka perhatian akan terpecah dan pelajaran menjadi sulit dipahami, baik pelajaran yang mudah apalagi yang sulit. Kenyataannya para siswa mengakui mereka kesulitan berkonsentrasi. Hal ini boleh jadi terjadi karena banyaknya pelajaran yang mesti dipelajari dipahami. Begitu mereka mau memahami satu soal atau materi, soal dan materilan sudah menunggu. Dampaknya tentu banyak pelajaran yang sulit dipahami. Dalam kondisi demikian wajar jika muncul kecemasan dan stres.

b. Reaksi

Dalam kegiatan belajar diperlukan keterlibatan unsur fisik maupun mental sebagai suatu wujud reaksi. Pikiran dan otot-ototnya harus dapat bekerja secara harmonis, sehingga subjek belajar itu bertindak atau melakukannya. Belajar harus aktif, tidak sekedar apa adanya, tetapi semua itu harus dipandang sebagai tantangan yang memerlukan reaksi.

Intinya orang yang belajar harus aktif, bertindak dan melakukan dengan segala pancaindranya secara optimal. Ibaratnya penjaga gawang ia akan berusaha secara optimal agar gawangnya terjaga dengan baik, dia akan selalu waspada, beraksi dengan segenap pikiran, perasaan dan tindakan agar tidak ada bola lawan yang masuk ke gawangnya. Begitu juga dalam belajar dibutuhkan ketekunan dan ketangkasan untuk menangkap pesan-pesan atau materi pelajaran yang disampaikan oleh gurunya. Kenyataan yang dialami siswa dan hal ini juga diakui guru, siswa sulit melakukan reaksi secara optimal. Pikiran mereka sudah terbelah, tidak lagi fokus kepada satu masalah saja. Waktu belajar disemester ganjil dan genap kelas XII dianggap terlalu singkat sementara mata pelajaran yang mesti dikuasai banyak.

c. Organisasi

Belajar dapat juga dikatakan sebagai kegiatan bagian-bagian mengorganisasikan, menata atau menempatkan pengertian. Hal semacam bahan pelajaran kedalam suatu kesatuan pengertian. Hal semacam ini adalah yang dapat membuat seseorang belajar akan menjadi mengerti dan lebih jelas, tetapi mungkin juga bertambah bingung. Perbedaan belajar yang berhasil dengan kebingungan, kemungkinan besar hanyalah perbedaan antara cara penerimaan dan pengaturan fakta-fakta dan ide-ide dalam pikiran siswa yang belajar. Dalam hal ini dibutuhkan keterampilan mental untuk mengorganisasikan stimulus (fakta-fakta, ide-ide). Untuk membantu siswa agar cepat dapat mengorganisasikan fakta atau ide-ide dalam pikirannya, maka diperlukan perumusan tujuan yang jelas dalam belajar. Dengan demikian akan terjadi proses yang logis.

d. Pemahaman

Pemahaman atau *comprehension* dapat diartikan menguasai sesuatu dengan pikiran. Karena itu belajar berarti harus mengerti secara mental makna dan filosofinya, maksud dan implikasi serta aplikasi-aplikasinya, sehingga menyebabkan siswa dapat memahami suatu situasi. Hal ini sangat penting bagi siswa yang belajar. Memahami maksudnya, menangkap maknanya, adalah tujuan akhir dari setiap belajar. *Comprehension* atau pemahaman, memiliki arti yang sangat mendasar yang meletakkan bagian-bagian belajar pada proporsinya. Tanpa itu, *skill*, pengetahuan dan sikap tidak akan bermakna.

Pemahaman tidak sekadar tahu tetapi juga menghendaki agar subjek didik memanfaatkan bahan ajar yang dipahami. Tetapi hal ini banyak dilupakan. Misalnya para pelajar memilih belajar dimalam hari menjelang ujian dipagi harinya saja. Cara seperti ini namaya hanya belajar untuk tahu, bukan untuk memahami, sebab ketika ditanya kembali tiga empat hari atau seminggu kemudian

mereka sudah lupa. Ia tidak menginternalisasikan pengetahuan yang dipelajari ke dalam dirinya.

d. Ulangan

Lupa merupakan hal tercela dalam belajar, tetapi ia merupakan sifat umum manusia dan termasuk gejala psikologis dalam belajar. Semakin lama jeda waktu setelah seseorang mempelajari sesuatu maka akan semakin lupa, walaupun mungkin tidak keseluruhannya. Untuk mengatasi sifat lupa diperlukan kegiatan ulangan, mengulang bahan ajar yang sudah dipelajari, agar daya ingat tumbuh kembali. Kegiatan mengulang ini bukan bersifat rutin dan kaku, melainkan harus disertai pikiran dan bertujuan.

Kenyataannya, siswa dan guru memang sudah berusaha mengulang-ulang pelajaran, misalnya melalui les dan latihan menjawab soal, tetapi karena kondisinya dalam tekanan dan ada rasa ketakutan, maka pengulangan itu hanya sedikit membantu memperlancar kajian, tetapi tidak mampu memberikan pemahaman yang utuh dan menyeluruh.

Agar siswa dapat belajar dengan baik, dibutuhkan konsentrasi, pemahaman secara luas dan mendalam. Keaktifan, mengorganisasikan pikiran dalam satu kesatuan serta rajin mengulang agar tidak mudah lupa terhadap bahan ajar yang sudah dipelajari. Kesemua ini merupakan faktor internal atau *endogen*. Konsentrasi ini akan terganggu apabila terlalu banyak dan terlalu banyak masalah yang dipikirkan. Ujian nasional dalam sejumlah mata pelajaran dapat dikategorikan masalah yang banyak menjadi pikiran siswa sebab banyak mata pelajaran beserta sub-sub bahasan yang harus dikuasai. Juga merupakan masalah berat bagi siswa, sebab kebanyakan soal-soal ujian nasional tergolong sulit bagi siswa untuk menjawabnya.

- f. Menggelar shalat hajat bersama siswa, orang tua dan tokoh masyarakat sekitar sekolah;
- g. Mengadakan selamatan usai ujian nasional;
- h. Memberi hadiah bagi siswa yang berhasil mencapai hasil ujian nasional yang optimal.

Preposisi 3:

Melihat peran-peran di atas, tampaknya bahwa bagi orang tua perannya lebih dititikberatkan pada memberikan motivasi atau dorongan, kesabaran, suruhan dan kesempatan belajar untuk lebih rajin. Memberikan makan yang lebih enak, mendoakan dan bernazar untuk kelulusan anak, serta syukuran setelah anak lulus. Peran ini lebih merupakan peran normatif sebagai orang tua yang bertanggung jawab dalam hal nafkah dan pendidikan, serta peran psikologis dan spiritual untuk menanamkan ketenangan dan religiusitas pada anak.

Tidak ditemui adanya perbedaan yang mencolok antara peran orang tua siswa MAN 1 Barabai dengan peran orang tua siswa MA Muallimin Barabai. Warna perbedaannya relatif sedikit, misalnya di kalangan orang tua siswa MA Muallimin Barabai lebih banyak mengandalkan doa, dan minta doakan kepada orang alim agar anaknya lulus, sementara di kalangan orang tua siswa MAN 1 Barabai juga melakukan hal yang sama, namun ditambah dengan nazar dan selamatan jika anak mereka lulus ujian nasional. Sementara peran yang diberikan oleh guru lebih menitikberatkan pada pemberian motivasi, pengarahan tentang ujian nasional dan pemberian les. Peran ini merupakan cara yang paling banyak dilakukan oleh pihak sekolah, baik itu kepala sekolah maupun guru-guru. Memang motivasi lebih bersifat persuasif dan edukatif serta lebih menekankan kepada faktor pemberian perangsang terhadap seseorang dalam rangka usaha meningkatkan semangat belajar atau semangat kerja.

Dalam motivasi kegiatan mengadakan penyesuaian dan edukatif merupakan kegiatan yang bersifat positif (aktif/dinamis) sedangkan perangsang merupakan suatu *tools-means* atau alat yang bersifat statis. Dengan demikian, motivasi dapat dilihat dari dua pengertian yaitu motivasi dalam arti dinamis dan dalam arti statis. Dalam arti dinamis motivasi merupakan suatu kegiatan yang bersifat positif dalam usaha menggerakkan orang ke arah tercapainya tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam arti statis motivasi dapat diartikan sebagai *tools-means*, atau alat dalam usaha menggerakkan orang-orang. Secara singkat dapat dikatakan motivasi adalah suatu proses kegiatan pemberian motif kepada seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan sedemikian rupa berdasarkan atas kesadaran yang tinggi demi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan pokok motivasi adalah untuk menggerakkan dan mengarahkan semua potensi manusiasecara maksimal dan seefisien mungkin ke arah tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. (Sarwoto : 1990 : 100)

Menurut Amir Daien Indrakusuma, motivasi belajar ada yang sifatnya intrinsik (dari dalam) dan ada motivasi yang ekstrinsik (dari luar). Motivasi dari dalam seperti siswa rajin belajar karena dalam dirinya sendiri ada cita-cita untuk maju, berprestasi, terkenal dan punya rasa ingin tahu yang besar. Motivasi dari luar, misalnya guru mendorong siswa agar rajin belajar, dan jika berhasil lulus memuaskan akan diberi hadiah. (Amir Daien Indrawijaya : 1990 : 150) Motivasi yang diberikan oleh pihak sekolah kelihatannya bersifat ekstrinsik (dari luar). Motivasi demikian penting, tetapi alangkah baiknya jika siswa sendiri memiliki motivasi yang tinggi dari dalam dirinya sendiri. Kalau motivasi dari dalam muncul dengan kuat, maka siswa akan lebih aktif dan rajin belajar, belajar dan ujian dianggapnya sebagai kebutuhan, bukan beban yang memberatkan dan menjadi pikiran. Adanya siswa yang menyarankan ujian nasional ditiadakan, mengindikasikan bahwa mereka menganggap belajar dan ujian sebagai beban yang berat.

Motivasi yang diberikan oleh sekolah, kelihatannya bersifat dinamis-edukatif, tidak kaku, dan bertujuan untuk kebaikan siswa. Buktinya, siswa banyak diberi dorongan semangat, dibuka wawasannya dan tidak ada diantara guru yang melakukan tekanan atau menakut-nakuti siswa akan kemungkinan tidak lulus. Bahkan sekolah juga menjanjikan hadiah bagi siswa berprestasi. Motivasi demikian cukup positif dan wajar adanya.

Pendekatan spiritual seperti dengan doa, shalat, shalat hajat, baik yang dilakukan orang tua, siswa ataupun bersama pihak sekolah tepat saja dilaksanakan, dengan catatan tidak mengurangi aspek usaha secara serius. Begitu juga usaha spiritual lain seperti memasang nazar, minta doakan ulama. Tetapi yang lebih penting adalah usaha, dan tidak salahnya orang tua juga bersedekah dan beramal baik lebih dahulu tanpa menunggu anaknya lulus ujian nasional. Seiring dengan motivasi, tentu persiapan perlu dilakukan dengan matang, salah satunya dengan cara les. Pemberian les mengandung sisi positif, karena guru dan siswa dapat melakukan pelajaran tambahan, melakukan penguatan dan pengulangan terhadap pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya dan melakukan pengayaan terhadap materi pelajaran yang belum atau kurang dipelajari sebelumnya. Terbatasnya waktu belajar di kelas XII sebagaimana pengakuan guru, dapat diatasi melalui les.

Namun pemberian les demikian mengandung kelemahan, sebab yang dipelajari dipastikan hanya pengetahuan dalam ranah kognitif, bukan ranah afektif dan psikomotor. Hal ini sekaligus juga kelemahan ujian nasional itu sendiri, yang hanya menguji ranah kognitif siswa. Maka les beserta ujian nasional tak lebih dari sekadar latihan menjawab soal dan melakukan pilihan benar dan salah, bukan menguji nalar dan kemampuan analisis siswa. Cara begini bukan pula belajar dalam arti yang sebenarnya, sebab tujuannya bukan membentuk sikap dan tingkah laku, melainkan hanya menguasai pengetahuan secara teoritis. Ngalm Purwanto

mengemukakan, belajar berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau keadaan kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misalnya kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya). (M. Ngalim Purwanto : 2007 : 84)

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan atau sikapnya (Azhar Arsyad : 1997 : 1) Hakikat belajar adalah suatu aktivitas yang diharapkan perubahan tingkah laku (*behavioral change*) pada diri individu yang belajar. Perubahan tingkah laku terjadi karena usaha individu yang bersangkutan. Belajar selalu melibatkan tiga hal pokok yaitu adanya perubahan tingkah laku, sifat perubahan relatif permanen dan perubahan tersebut disebabkan oleh interaksi dengan lingkungan bukan oleh proses kedewasaan ataupun perubahan-perubahan kondisi fisik yang sifatnya temporer. Pada prinsipnya belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara siswa dengan sumber-sumber belajar, baik sumber yang didesain maupun yang dimanfaatkan. Proses belajar tidak hanya terjadi karena adanya interaksi antara siswa dengan guru. Hasil belajar yang maksimal dapat pula diperoleh lewat interaksi antara siswa dengan sumber-sumber belajar lainnya. (Kunandar : 2008 : 320)

Perubahan sebagai hasil belajar oleh para ahli dibagi dalam beberapa bidang (ranah/domain), yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotorik. Ranah kognitif mencakup kemampuan kognitif tingkat pengetahuan; kemampuan kognitif tingkat pemahaman; kemampuan kognitif tingkat pelaksanaan; kemampuan kognitif

tingkat analisis; kemampuan kognitif tingkat sintesis; dan kemampuan kognitif tingkat evaluasi. Ranah afektif mencakup kategori penerimaan (*receiving*); penanggapan (*responding*); penilaian (*valuing*); pengorganisasian (*organization*); pembentukan pola hidup (*organization by a value complex*). Sedangkan ranah psikomotorik mencakup kategori persepsi (*perception*); kesiapan (*set*); gerakan terbimbing (*guided response*); gerakan terbiasa (*mechanism*); gerakan kompleks (*complex overt response*); penyesuaian (*adaptation*); dan kreativitas (*creativity*). (Sardiman : 2010 : 23-24)

Belajar dengan cara les untuk keperluan ujian nasional demikian, bukanlah belajar dalam arti sebenarnya untuk melakukan perubahan secara komprehensif pada peserta didik. Belajar demikian lebih bersifat pragmatis dan berjangka pendek yaitu agar siswa mampu menjawab soal-soal ujian saja. Oleh karena itu, beralasan bagi sebagian kalangan, termasuk guru-guru di MAN 1 Barabai dan Madrasah Muallimin Barabai yang menyarankan agar ujian nasional seperti model yang ada sekarang ditiadakan saja. Menurut mereka ujian memang diperlukan, tetapi soalnya cukup dibuat di tingkat provinsi saja dan hasilnya sekadar bahan evaluasi hasil belajar di suatu daerah, tetapi bukan menentukan kelulusan siswa. Kelulusan siswa tetap harus menjadi kewenangan pihak sekolah, sebab sekolahlah yang lebih mengetahui keadaan dan kemampuan siswa baik pada ranah kognitif, afektif maupun psikomotorik.

E. Penutup

Berdasarkan data yang sudah disajikan dan kemudian dianalisis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Jenis stres yang dialami oleh siswa MAN 1 Barabai dan Madrasah Aliyah Muallimin Barabai ketika menghadapi ujian nasional adalah stres ringan atau cemas, yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gugup, susah tidur karena ada beban pikiran dan pikiran tersita oleh ujian nasional, kepala pusing,

kehilangan selera makan, gelisah, tidak enak perasaan, dan tindakan tidak menentu, dan marah-marah kepada orang-orang di lingkungan sekitarnya, baik orangtua, saudara maupun teman karena emosi tidak stabil;

2. Faktor penyebab siswa mengalami stres saat menghadapi ujian nasional adalah kurangnya persiapan berupa penguasaan bahan pelajaran yang akan diujikan serta banyaknya soal-soal yang diujikan yang mesti dipelajari, diingat dan dihapal, tingginya tingkat kesulitan soal-soal yang diujikan, tingginya tingkat kesulitan soal-soal yang diujikan disertai rasa ketakutan kalau-kalau tidak lulus atau hanya lulus dengan nilai yang rendah;
3. Peran orang tua dalam mengendalikan stres siswa adalah dengan memberi motivasi dan semangat kepada siswa, memberikan dukungan dan kesempatan mengikuti les; memberikan makan-makanan yang lebih bergizi; mendoakan dan menyuruh anak rajin shalat dan berdoa, sedikit memberi tekanan jangan sampai anak tidak lulus, bernazar agar anak lulus, minta doakan ulama atau guru agama, dan mengadakan selamatan ketika anak lulus. Sedangkan peran sekolah (kepala sekolah dan guru) dalam mengendalikan stres siswa saat menghadapi ujian nasional adalah meningkatkan persiapan guru-guru dengan memberikan dorongan atau motivasi kepada siswa, memberikan pencerahan agar siswa rajin belajar sebagai suatu kebutuhan bukan sebagai beban, melaksanakan les, menjalin kerjasama dengan orang tua siswa, menggelar shalat hajat bersama siswa-orang tua dan tokoh masyarakat sekitar sekolah, mengadakan selamatan usai ujian nasional, dan memberi hadiah bagi siswa yang berhasil mencapai nilai ujian nasional yang optimal.

Daftar Rujukan

Agus, Achdiat, dkk. *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*, Malang: Taroda, 2003.

- Amin, Samsul Munir dan Al-Fandi, Haryanto, *Kenapa Harus Stres, Terapi Stres Ala Islam*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Antonio, Muhammad Syafii, *The Super Leader Super Manager*, cet. ke-3, Jakarta: Tazkia Multimedia, 2007.
- Anwar, Qamari, *Manajemen Stres Menurut Pandangan Islam*, Jakarta: Al-Mawardi, 2003.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998.
- Arsyad, Azhar, *Media Pengajaran*, Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 1997.
- Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2009.
- Black, James A. & Dean J. Champion, *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2001.
- Bungin, Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010.
- Darajat, Zakiah, *Pembinaan Mental*, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1982.
- Departemen Agama RI, *Manajemen Madrasah*, Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Kelembagaan Agama Islam, 2005.
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010.
- Fathi, Muhammad, *Metode Nabi dalam Mendidik dan Mengajar*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2009.
- Galbraith, Paul, *Meditasi Hidup Indah Tanpa Stres*, Jakarta: Aliansi Penerbit Independen, 2003.
- Gunarsa, Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia, 1996.
- Hasan, Maimunah, *Alqur'an dan Pengobat Jiwa*, Yogyakarta: Bintang Cemerlang, 2001.

- Hawari, Dadang, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikologi dan Kesehatan*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002.
- _____, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Yogyakarta: Dana Bakti Prima Yasa, 1997.
- Indrawijaya, Amir Daien, *Pengantar Ilmu Pendidikan*, PT. Usaha Nasional, 1990.
- Kunandar, *Guru Profesional*, Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010.
- Langgulung, Hasan, *Asas-Asas Pendidikan Islam*, Jakarta: Pustaka Al Husna Baru, 2003.
- Maman Kh. Et al., *Metodologi Penelitian Agama*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Mansyhuri & Zainuddin, *Metodologi Penelitian*, Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Margono, Hery, Syahril Yusuf & Jen Z. A. Hans, *Manajemen Insan Sempurna*, Jakarta: Insan Sempurna Mandiri, 2010.
- Marno, Islam, *Management and Leadership*, Jakarta: Lintas Pustaka, 2007.
- Moeleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Mulyana, Deddy, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003.
- Musbikin, Imam, *Guru yang Menakjubkan*, Yogyakarta: Bukubiru, 2010.
- Nusantari, Abdurrahman, *Life is Beautiful*, Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2005.
- Partadiredja, A., *Mengatasi Stres di Tempat Kerja*, Jakarta: PT. Bina Rupa, 1992.
- Patilima, Hamid, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2005.

- Patton, Patricia, *EQ Keterampilan Kepemimpinan*, Jakarta: Mitra Media, 2002.
- Purwanto, Ngalim, *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- _____, *Psikologi Belajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2007.
- Qomar, Mujamil, *Manajemen Pendidikan Islam*, Malang: Erlangga, 2007.
- Rasyid, Harun & Mansur, *Penilaian Hasil Belajar*, Bandung: Wacana Prima, 2008.
- Ridha, Akram, *Manajemen Gejolak Seni Mendidik Remaja Bagi Orangtua*, Jakarta: Syaamil, 2008.
- Rivai, Veithzal & Deddy Mulyadi, *Kepemimpinan dan Perilaku Organisasi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003.
- Saad, Hasballah M. *Perkelahian Pelajar*, Yogyakarta: Galang Press, 2003.
- Safarina, Triantoro, & Nofran Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009.
- Saleh, Arman Yurisaldi, *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Sardiman, *Motivasi dan Interaksi dalam Belajar Mengajar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2010.
- Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2007.
- Sarwoto, *Dasar-dasar Organisasi dan Manajemen*, Jakarta: Haji Masagung, 1990.
- Siregar, Arman, *Strategi Menuju Sukses*, Jakarta: Progres, 2004.
- Steven, Stein J. & Howard E. Book. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Bandung: Kaifa, 2002.
- Sukardi, Dewa Ketut & Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.

- Sulthon, *Membangun Semangat Kerja Guru*, Yogyakarta: LaksBang Pressindo, 2009.
- Sumartha, Abdurrahman Oka, *Obat Stress Tanpa Dokter*, Yogyakarta: Surya Media, 2009.
- Susilo, Joko, "Manajemen stress-dengan-mengatur-keseimbangan-pola-hidup-anda/".
<http://www.jokosusilo.com/2010/03/26/8-tips-management-stress-dengan-mengatur-keseimbangan-pola-hidup-anda/>.
- Syah, Muhibbin, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006.
- Thalib, M, *Petunjuk Islam Mengatasi Stres dan Gangguan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1991.
- Thoha, Miftah, *Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1996.
- HAR Tilaar, HAR., *Standardisasi Pendidikan Nasional*, Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya, 2006.
- Tilaar, HAR., *Beberapa Agenda Reformasi Pendidikan Nasional*, Magelang: Tera Indonesia, 1999.
- Audith Turmudhi, Audith, "Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah", *Kedaulatan Rakyat*, (Yogyakarta, 2004), 26 Maret 2004.
- Willis, Judy, *Strategi Pembelajaran Efektif Berbasis Riset Otak*, Yogyakarta: Mitra Media, 2010.
- <http://www.jokosusilo.com/2010/03/26/8-tips-management-stress-dengan-mengatur-keseimbangan-pola-hidup-anda/>.
- <http://www.psikologizone.com/definisi-kecemasan-apa-itu-kecemasan/065111040>.
- <http://www.unhas.ac.id/maba/bss2009/manajemen%20diri/Modul%20MD08-Manajemen%20Stress.pdf>.