

- Abnormal itu?*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Matthews, Zidner, Roberts. 2002. *Emotional Intelligence Science and Myth*. The MIT Press Cambridge, Massachusetts London England.
- Nashori, F. 2003. *Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kompetensi Interpersonal Mahasiswa dalam PSIKOLOGIKA*. V, 9. Yogyakarta.
- Noer, Muhammad. 2009. *Kecerdasan Emosional Sukses Pekerjaan*. Diakses 22 Maret 2012 dari <http://www.muhammadnoer.com>.
- Novitasari. 2009. *Pengembangan Panduan Bimbingan Peningkatan Keterampilan Sosial Siswa SMTA Kelas Akselerasi di Kota Malang*, Posting Jurnal.
- Pallant, J. 2007. *SPSS Survival Manual (3rd ed)*. Sydney: Ligare Book Printer
- Patton, H. 2001. *Emotional Intelligence di Tempat Kerja*. Terjemah: Zaini Dahlan. Jakarta: Pustaka Delaprasa.
- Rose, Colin dan Malcom J. Nicholl. 2002. *Cara Belajar Cepat Abad XXI*, penerjemah Dedy Ahimsa. Bandung: Nuansa.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta. Penerbit: Erlangga.
- Sarwono, S. W. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shaleh, Abdul Rahman dan Muhibb Abdul Wahab. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Kencana.
- Shapiro, Lawrence E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, penerjemah Alex Tri Kantjono. Jakarta: Gramedia.
- Singarimbun, M. & Effendi, S. 1995. *Metode Penelitian Survai*. Jakarta: LP3ES.
- Soemardjono. 1992. *Liku-liku Relasi Antarpribadi dan Permasalahannya dalam Kepribadian Siapakah Saya? (peny. Kartini Kartono)*. Jakarta: CV Rajawali.
- Stein, Steven J. dan Howard E. Book. M. D., 2002. *Ledakan EQ*, penerjemah: Trinando Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto. Bandung: Kaifa.
- Trimarsanto, Tonny. 2009. *IpK Tinggi Vs Organisasi Mahasiswa*. diakses 16 Agustus 2012 dari <http://www.bunghatta.ac.id/html>.
- Umsida. 2012. *Prospektus Umsida. Sidoarjo*: Umsida Press.
- .....2011. *Kumpulan AD/ART Organisasi Kemahasiswaan dan UKM Umsida*. Tidak diterbitkan
- Wibowo, D.M. dkk. 2007. *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kinerja Guru SMA Negeri 2 Ngawi*. Jurnal Online Undip. Th VII. No 8. Diakses 17 Januari 2012 dari <http://eprint.undip.ac.id/view/divisions>.

## METODE MIND MAPPING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG ULANGAN PADA MATA PELAJARAN SOSIOLOGI (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Bangil)

**Muhammad Haris Novianto**

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Telp. 085232787705.

**Dwi Nastiti**

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

### ABSTRACT

Mind mapping methods facilitate the students to recognize the course material in the form of keywords, symbols, images and colored lines. The purpose of this study was to determine the effect of mind mapping method to students' anxiety towards Sociology examination. This study used a quantitative experiment approach with nonrandomized pretest-posttest control group design. Variables in this study were a mind mapping method as an independent variable (X) and students' anxiety towards Sociology examination as a dependent variable (Y). Cluster random sampling was used as the sampling technique which class-XD as the experimental group and class-XA as the control group. Uncorrelated data/ independent sample t-test was used to analyze data which calculated with SPSS 16.0 for Windows, the result showed ( $t = 3.278$ ;  $p = 0.002$ ;  $p < 0.05$ ), it means there are differences of students' anxiety towards Sociology examination to students who use the mind mapping methods that do not use the mind mapping method.

**Keywords** : Mind mapping method, students' anxiety towards Sociology examination, High School Students, Sociology subjects.

### ABSTRAK

Metode mind mapping dapat mempermudah siswa untuk mengingat materi pelajaran dalam bentuk kata kunci, simbol, gambar dan garis yang berwarna. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode mind mapping terhadap kecemasan siswa menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan nonrandomized pretest-posttest control group design. Variabel pada penelitian ini adalah metode mind mapping sebagai variabel bebas (X) dan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi sebagai variabel terikat (Y). Teknik sampling menggunakan cluster random dengan kelompok eksperimen pada kelas X-D dan kelompok kontrol pada kelas X-A. Analisis data menggunakan teknik uncorrelated data/independent sample t-test dihitung dengan SPSS 16.0 for Windows, hasilnya ( $t = 3,278$ ;  $p = 0,002$ ;  $p < 0,05$ ), artinya ada perbedaan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi untuk siswa yang menggunakan metode mind mapping dengan yang tidak menggunakan metode mind mapping.

**Kata kunci** : Metode mind mapping, Kecemasan menjelang ulangan, Siswa SMA, Mata pelajaran Sosiologi.

### PENDAHULUAN

Proses pendidikan dan pengajaran yang formal akan selalu mengacu pada program yang terencana dan tujuan instruksional yang konkrit. Salah satu program tersebut adalah

mengadakan macam-macam tes atau ujian untuk melihat sejauh mana kemajuan belajar yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pelajaran dan sampai sejauh mana siswa maju ke arah tujuan yang harus

dicapainya. Ujian yang diberikan kepada siswa merupakan bahan evaluasi hasil belajar siswa itu sendiri.

Azwar (1997) menyatakan tes atau ujian merupakan sekumpulan pertanyaan yang harus dijawab atau tugas yang harus dikerjakan, yang akan memberikan informasi aspek-aspek tertentu berdasarkan jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-petanyaan atau ciri-ciri dan hasil subjek dalam melakukan tugas tersebut. Lebih lanjut, Ebel (dalam Azwar, 1997) menyatakan bahwa fungsi utama tes adalah mengukur prestasi belajar siswa sehingga pentingnya pengukuran prestasi belajar dalam pendidikan formal tidaklah disangsikan lagi.

Pada kenyataannya, tujuan pemberian tes atau ujian sering kali kurang sesuai dengan sasaran utama dari tes atau ujian itu sendiri. Siswa lebih banyak menganggap tes atau ujian sebagai kondisi pengukuran hasil belajar mengajar yang situasinya sulit untuk diprediksi oleh siswa itu sendiri, sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi tes atau ujian. Hal ini akan mengakibatkan proses belajar mengajar selanjutnya jadi tidak menyenangkan bagi siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Croskey menunjukkan bahwa 15-20% mahasiswa dan siswa di Amerika Serikat mengalami kecemasan saat menghadapi ujian (dalam Hawari, 2008). Lebih lanjut, penelitian juga dilakukan oleh Mariani yang menunjukkan bahwa 8% dari 189 subjek penelitian yang terdiri dari mahasiswa mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian (dalam Hawari, 2008).

Kata ujian sudah cukup dikenal bagi siswa. Sebagian besar siswa yang mendengar kata ini pasti langsung tegang dan panik, mulai dari tingkat anak SD sampai mahasiswa. Penelitian membuktikan, banyak siswa yang cemas saat menghadapi ujian (Sarason, 2009). Kecemasan menghadapi ujian dialami oleh siswa dari berbagai tingkat prestasi akademik dan kemampuan intelektual. Kecemasan terjadi pada setiap pengukuran prestasi yang diadakan dari instansi atau satuan unit pendidikan, mulai dari pengadaan ulangan harian, ujian tengah semester, ujian semester, ujian akhir semester dan ujian akhir nasional.

Husodo (dalam Tresna, 2011) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, bersifat menggelisahkan, menengangkan yang dihubungkan dengan suatu ancaman bahaya yang tidak diketahui oleh individu. Kecemasan adalah perasaan tegang, perasaan tidak aman, dan khawatir yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Pada 126 studi lain mengenai kecemasan dengan kinerja akademis terhadap lebih dari 36.000 subjek penelitian ditemukan bahwa semakin mudah cemas seseorang, maka semakin buruk kinerja mereka (Goleman, 2005). Franken (dalam Winarsunu, 2004) menyatakan bahwa tes atau ujian yang dilakukan siswa sehari-hari di sekolah, seperti ulangan harian juga dipersepsikan banyak siswa sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan dan persepsi tersebut menghasilkan perasaan yang tertekan bahkan dapat menjadi panik. Apalagi ada tuntutan agar siswa harus dapat mencapai nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang telah ditentukan oleh pihak instansi atau unit pendidikan yang bersangkutan.

Ulangan merupakan salah satu jenis evaluasi yang dilakukan pada setiap akhir penyajian satuan pelajaran atau modul. Tujuannya adalah untuk memperoleh umpan balik yang mirip dengan evaluasi diagnostik, yakni untuk mendiagnosis (mengetahui kesulitan belajar) siswa. Hasil diagnosis kesulitan belajar tersebut digunakan sebagai bahan pertimbangan reka-yasa pengajaran remedial (perbaikan) (Syah, 2000).

Turmudhi (2004) menyatakan bahwa kecemasan siswa yang terlampaui tinggi dalam menghadapi ulangan atau ujian justru akan menurunkan kinerja otak siswa dalam belajar. Daya ingat, daya konsentrasi, maupun daya kritis siswa dalam belajar justru akan berantakan. Jika kecemasan itu sampai mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan memerosotkan kebugaran tubuh, bukan saja kemungkinan gagal ujian justru semakin besar tapi juga kemungkinan siswa mengalami gangguan psikomatik dan problem dalam berinteraksi sosial.

Hasil survey awal terhadap 100 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil mengenai kecemasan ketika akan menghadapi ulangan, diperoleh 45 % siswa menyatakan dirinya takut dan khawatir untuk mendapatkan remedi, 30 % siswa menyatakan dirinya merasa tegang dan cemas, 15 % siswa menyatakan dirinya tidak dapat belajar dengan tenang dan sulit berkonsentrasi, 10 % siswa menyatakan dirinya ragu ketika akan mengerjakan soal ulangan. Hasil survey awal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil juga menyatakan bahwa kecemasan yang timbul menjelang ulangan, lebih banyak terjadi pada mata pelajaran yang membutuhkan kemampuan pemahaman yang tinggi seperti Matematika, Fisika, dan Kimia. Selain itu, mata pelajaran yang memiliki bobot materi yang banyak untuk dihafal juga menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ulangan seperti; Biologi, Sosiologi, PKN, Sejarah dan Geografi.

Casbarro (2005) menyatakan bahwa kecemasan menjelang ulangan adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis yang tidak menyenangkan dengan ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya rasa takut, khawatir dan cemas menjelang ulangan. Casbarro (2005) menambahkan bahwa manifestasi kecemasan menjelang ulangan terwujud dalam tiga aspek, yaitu manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran siswa seperti sulit konsentrasi, bingung dan mental blocking. Manifestasi afektif, diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan dan manifestasi perilaku motorik yang terwujud dalam bentuk reaksi fisiologis seperti gemetar, keluar keringat dingin, dan jantung berdetak cepat.

Thursan (2008), menyatakan bahwa kecemasan menjelang ulangan dapat disebabkan adanya beberapa faktor seperti; kesiapan diri yang kurang dalam menghadapi ulangan, adanya pengalaman buruk yang dialami siswa ketika ulangan sebelumnya, bobot materi pelajaran yang terlalu banyak untuk diujikan, pemberian tugas-tugas yang terlalu sulit, tuntutan hasil belajar yang tinggi dari sekolah, dan tuntutan standar pribadi yang tinggi untuk

kesuksesan yang maksimal, namun takut tidak dapat mendapatkannya (Einat dalam Thursan, 2008). Adanya permasalahan tersebut, memaksa siswa untuk dapat mengingat materi pelajaran secara optimal sehingga dalam pelaksanaan ulangan selanjutnya dapat memperoleh hasil nilai tes yang maksimal.

Pada kenyataannya, banyak siswa yang kesulitan dalam mengingat materi pelajaran di sekolah terutama pada mata pelajaran yang memiliki pembahasan materi banyak untuk dihafal. Akibatnya, siswa banyak yang mengalami kecemasan dikarenakan kurangnya kesiapan diri ketika akan menghadapi ulangan (Thursan, 2008). Meningkatkan kesiapan diri siswa untuk menghadapi ulangan sekolah adalah salah satunya dengan cara meningkatkan kemampuan daya ingat siswa pada materi pelajaran tertentu yang sudah dipelajari, sehingga penguasaan materi yang akan dibuat ulangan jadi lebih optimal.

Ada banyak cara belajar yang dapat dipilih dengan tujuan akhirnya adalah siswa mampu mengingat materi pelajaran yang diberikan dengan mudah seperti; metode ceramah, metode diskusi, metode demonstrasi, metode resitasi, metode eksperimen dan masih banyak metode belajar lainnya (Syah, 2000). Adanya cara belajar yang tepat dan efektif dapat memberikan kemudahan bagi siswa dalam mengingat materi pelajaran yang ada di sekolah. Mind mapping adalah salah satu metode pembelajaran yang mampu untuk memberikan kemudahan bagi siswa dalam menghafal materi pelajaran di sekolah.

Metode mind mapping merupakan salah satu bentuk metode resitasi yang digunakan untuk mempermudah seseorang dalam melakukan pengingatan kembali informasi yang sudah diterima melalui kata-kata kunci yang dibuat, sehingga pikiran secara otomatis akan mengasiasikan informasi-informasi yang sudah diterima menjadi informasi yang tepat dan utuh. Edward (2009) menyatakan bahwa mind mapping adalah cara paling efektif dan efisien untuk memasukkan, menyimpan dan mengeluarkan data dari atau ke otak. Mind mapping merupakan salah satu cara mencatat materi pelajaran yang memudahkan siswa untuk

belajar. Mind mapping dapat juga dikategorikan sebagai teknik mencatat kreatif karena pembuatan mind mapping membutuhkan pemanfaatan imajinasi dari si pembuatnya.

Lebih lanjut, pada penelitian mengenai penerapan metode mind mapping yang dilakukan oleh Kurniawati (2010), menunjukkan bahwa metode mind mapping dan keaktifan belajar IPS berpengaruh terhadap prestasi belajar IPS pada siswa kelas VIII SMP sebesar 69,8% sedangkan sisanya sebesar 30,2% dapat dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Hal ini menunjukkan bahwa mind mapping dapat memberikan sumbangan terhadap kemajuan prestasi belajar siswa.

Salah satu mata pelajaran yang dapat membuat siswa merasa cemas ketika akan dibuat ulangan adalah mata pelajaran Sosiologi. Mata pelajaran Sosiologi merupakan mata pelajaran yang lebih banyak penekanan pada hafalan materi. Berger (dalam Sukardi dan Rohman, 2009) menyatakan bahwa Sosiologi merupakan suatu ilmu yang mempelajari hubungan antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok.

Pembelajaran mengenai hubungan sosial manusia memiliki banyak kajian untuk pembahasannya. Adapun ruang lingkup dari pembahasan mata pelajaran Sosiologi adalah pembahasan Sosiologi sebagai ilmu pengetahuan, nilai sosial dan norma sosial, interaksi sosial dan dinamika sosial, sosialisasi dan pembentukan kepribadian, perilaku menyimpang dan pengendalian sosial (Sukardi dan Rohman, 2009).

Banyaknya materi yang harus dikuasai siswa memerlukan cara belajar yang tepat untuk dapat mengingat materi yang sudah dipelajari, dan lebih lanjut dapat membuat siswa tidak merasa cemas serta siap menghadapi ulangan yang berkaitan dengan materi pelajaran Sosiologi. Berdasarkan permasalahan pada siswa yang mengalami kecemasan menjelang ulangan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode mind mapping terhadap kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis eksperimental, yakni peneliti memberikan perlakuan (treatment) berupa metode pembelajaran mind mapping sebagai independen variabel (X) kepada subyek yakni siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil, selanjutnya mengamati dan mencatat reaksi subyek, kemudian melihat hubungan antara perlakuan yang diberikan dan reaksi (perilaku = variabel tergantung) yang muncul dari subyek yakni kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosio-logi sebagai dependen variabel (Y). Hakekat tujuan penelitian eksperimental adalah meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat perlakuan (Alsa, 2004).

Penelitian eksperimental digunakan untuk menganalisa data-data tentang akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Peneliti mendefinisikan dan mengukur variabel secara kuantitatif, karena memungkinkan dapat melukiskan dan merangkum hasil penelitian eksperimental yang telah dilakukan serta menyimpulkan data yang diperoleh dalam sampel yang berlaku bagi populasi (Faisal, 2005).

Penelitian eksperimental membutuhkan sebuah rancangan atau desain untuk menentukan langkah dalam pemberian perlakuan yang diinginkan dan melihat hasilnya (Kerlinger, 2003). Penelitian ini menggunakan quasi experimental design dengan model nonrandomized pretest-posttest control group design, yaitu tidak dilakukan randomisasi untuk membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melainkan pembentukan kelompok penelitian berdasarkan kelompok yang sudah ada dan kedua kelompok diberikan pretest dan posttest untuk melakukan kontrol konstansi terhadap proactive history (Seniati, dkk, 2011).

Teknik statistik yang digunakan dalam perhitungan hasil data adalah teknik uncorrelated data/independent sample t-test yakni suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji perbandingan data rasio atau interval serta berfungsi untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi pada kelompok eksperimen yang mendapatkan

perlakuan berupa penerapan metode mind mapping dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Perhitungan untuk menentukan ada pengaruh dari penerapan metode mind mapping terhadap kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosio-logi menggunakan hasil perbandingan rerata nilai gain penelitian, hasil posttest dan pretest pada kedua kelompok (Seniati, dkk, 2011). Perhitungan analisa data dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 for windows.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil sebanyak 324 siswa dengan pembagian sebanyak 9 kelas sebagai populasi penelitian, dikarenakan sekolah ini memiliki kriteria sebagai sekolah RSBI yang memiliki standar penentuan kelulusan siswa dalam setiap pembelajaran akademik yakni kriteria kelulusan minimum (KKM). Hal ini menjadi salah satu tuntutan bagi pencapaian prestasi siswa yang dapat memungkinkan timbulnya kecemasan siswa dalam mengikuti setiap kegiatan evaluasi belajar.

Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah siswa kelas X-A dan kelas X-D yang masing-masing jumlah setiap kelas sebanyak 36 siswa yang ditentukan menggunakan teknik cluster random sampling yakni menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas dan sudah terbagi-bagi ke dalam kelompok atau daerah (Sugiyono, 2008). Kedua kelompok kelas tersebut dipilih secara acak, hasilnya diperoleh kelas X-D sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelas X-A sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Pada penelitian ini variabel kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosio-logi diukur menggunakan skala kecemasan menjelang ulangan mata pelajaran Sosiologi, dengan penyusunan skala yang dikonstruksikan sendiri oleh peneliti. Penyusunan skala kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi berdasarkan tiga aspek kecemasan menjelang ulangan yakni aspek kognitif, aspek afektif dan aspek psikomotor yang diukur dari sembilan indikator menurut Casbarro (2005), yaitu; sulit konsentrasi,

bingung memilih dan membuat jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar, keluar keringat dingin dan jantung berdetak lebih cepat ketika menjelang ulangan mata pelajaran Sosiologi.

Skala kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi ini berupa serangkaian pernyataan tertulis yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian. Setiap pernyataan tersebut digunakan untuk memperoleh informasi mengenai subyek yang mempunyai makna dalam penyajian hipotesa (Nazir, 1999).

Skala kecemasan menjelang ulangan mata pelajaran Sosiologi dikembangkan dengan model skala Likert yang sudah dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban ragu-ragu dengan pertimbangan agar subjek tidak memberikan jawaban yang mengumpul di tengah (Hadi, 2000). Masing-masing indikator terdiri dari item favourable dan item unfavourable serta menyediakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemberian skor pada skala ini bergerak dari 4 sampai 1 untuk item yang mendukung (favourable), sedangkan untuk skor item yang tidak mendukung (unfavourable) bergerak dari 1 sampai 4.

Skala kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi juga dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada 75 siswa kelas X-H dan X-C serta 3 siswa kelas X-I SMA Negeri 1 Bangil sebagai langkah dalam uji coba kelayakan suatu instrumen penelitian. Pengujian validitas yang dilakukan adalah dengan menggunakan validitas isi yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau professional judgment (Azwar, 2009). Hasil analisis rasional terhadap isi tes dilakukan oleh dosen pembimbing dan disetujui untuk dilakukan uji coba kepada sampel lain yang representatif dengan sampel penelitian dan diuji secara statistik dengan bantuan program komputer SPSS 16.0 for Windows.

Hasilnya diperoleh dengan melihat hasil hitung yang dibandingkan dengan kriteria yang

digunakan untuk item yang dinyatakan valid dalam uji coba validitas  $t_{hitung} > 0,25$ . Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item adalah apabila  $r_i > 0,30$ , namun jika jumlah item yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2008). Nilai ini lebih tinggi dari pada nilai  $r_{tabel} = 0,232$  ( $df = 73, \alpha = 0,05$ ). Berdasarkan kriteria dari Azwar ini, hasil uji coba didapatkan item yang valid berjumlah 58 item dan yang gugur (tidak valid) berjumlah 18 item. Nilai validitas pada skala kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi bergerak dari 0,259 ke arah 0,615.

Pada perhitungan uji reliabilitas, Azwar (2008) menyatakan koefisien reliabilitas = 1 menunjukkan bahawa adanya konsistensi yang sempurna pada alat ukur. Lebih lanjut, Prastito (2004) menyatakan bahwa alat ukur dikatakan reliabel jika koefisien korelasinya bernilai positif dan koefisien korelasinya lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $r_{alpha} > r_{tabel}$ ). Hasil uji reliabilitas dari skala kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi diperoleh  $r_{alpha} = 0,930$  dan item valid sebanyak 58 item. Koefisien Alpha ini lebih tinggi dari nilai  $r_{tabel}$  ( $df = 73, \alpha = 0,05$ ) = 0,232, sedangkan bila melihat hasil dari nilai Cronbach's Alpha pada setiap item berkisar antara 0,927–0,930.

Pada langkah pemberian perlakuan, peneliti menyusun jadwal pemberian perlakuan sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat dengan guru pengajar mata pelajaran Sosiologi. Mata pelajaran ini dipilih sebagai salah satu mata pelajaran yang disampaikan oleh guru dan dipelajari oleh siswa dengan menggunakan metode mind mapping, dengan dibantu dengan bantuan program software komputer mind manager versi 7.0.429 Pro. Hal ini sangat memungkinkan diterapkan karena disetiap kelas sudah dilengkapi komputer dan LCD serta semua siswa sudah memiliki fasilitas laptop yang dapat mengoperasikan program tersebut.

Adapun langkah pemberian perlakuan dimulai dari sebelumnya diberikan pengukuran awal sebagai langkah pretest pada waktu menjelang ulangan mata pelajaran Sosiologi Bab V dan

setelah itu peneliti memberikan sosialisasi kepada guru dan siswa dalam menggunakan mind mapping dengan bantuan program software komputer mind manager versi 7.0.429 Pro. Setelah penerapan metode ini selama pembelajaran mata pelajaran Sosiologi pada Bab VI, siswa yang akan melakukan ulangan pada mata pelajaran Sosiologi Bab VI diukur kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi sebagai langkah posttest.

Adapun langkah-langkah dalam pembuatan mind mapping dengan program software komputer mind manager versi 7.0.429 Pro, dapat dilakukan dengan cara membuka software program mind manager versi 7.0.429 Pro., pada komputer atau laptop dengan posisi layar sudah berada di tengah untuk siap dipakai pada sentral gambar atau kata. Setelah terbuka dengan posisi awal di tengah, maka selanjutnya menggunakan gambar atau foto untuk sentral dan menggunakan warna yang menarik. Setelah itu, menghubungkan cabang-cabang utama ke gambar pusat dan menghubungkan cabang-cabang tingkat dua dan tingkat tiga ke tingkat satu dan dua, dan seterusnya. Pada pembuatan garis hubung lebih baik yang melengkung, bukan garis lurus. Setelah itu, menggunakan satu kata kunci untuk setiap garis dan menggunakan gambar. Hal ini dapat dijadikan bahan belajar bagi siswa sebelum ulangan.

#### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perhitungan hasil analisa data dilakukan dengan melakukan perhitungan uji asumsi sebagai syarat dalam melakukan uji statistik parametrik, yakni:

a. Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal (Candiasa, 2004). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov, karena didasarkan pada jumlah sampel yang besar yakni lebih dari 50 (Dahlan, 2009) yang dibantu dengan program SPSS 16.0 for Windows. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov dari data posttest dan pretest ( $p = 0,179$ ;  $p = 0,200$ ;  $p > 0,05$ ), maka

dapat disimpulkan bahwa data posttest dan data pretest berdistribusi normal (Uyanto, 2009).

b. Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Candiasa, 2004). Pada Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS 16.0 for Windows, diperoleh signifikansi Based on Mean untuk data pretest dan posttest ( $p = 0,775$ ;  $p = 0,179$ ;  $p > 0,05$ ), maka variansi pada tiap kelompok data pretest dan data posttest sama (homogen).

Perbedaan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi pada masing-masing kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilakukan dengan teknik uncorrelated data/independent sample t-test pada hasil gain score antara data posttest dan data pretest (Seniati, dkk, 2011). Hasil analisa data diperoleh  $t_{hitung} = 3,278 > t_{tabel} = 1,994$  ( $df = 70$ ;  $\alpha = 0,05$ ) dengan  $p = 0,002$ ;  $p < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi untuk kedua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ada perbedaan yang signifikan sebelum perlakuan diberikan dan sesudah perlakuan diberikan.

Adanya penurunan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi dapat dilihat pada hasil rerata gain score kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol (rerata gain eksperimen  $<$  rerata gain kontrol;  $-5,22 < -1,08$ ). Hal ini berarti, ada penurunan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi lebih banyak pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada penurunan kecemasan menjelang ulangan pada mata pelajaran Sosiologi yang mendapatkan perlakuan yakni dengan menggunakan metode mind mapping.

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas,

memperkuat kesimpulan Buzan (2008), bahwa metode mind mapping dapat digunakan sebagai metode belajar yang mampu meningkatkan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa karena metode mind mapping merupakan metode mencatat kreatif yang memudahkan seseorang mengingat banyak informasi. Hasil penelitian lain yang dilakukan Kurniawati (2010) juga menunjukkan, bahwa metode mind mapping efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar siswa, serta penelitian Widowati (2010) bahwa metode mind mapping dapat meningkatkan kemampuan kognitif dan kreativitas siswa.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa metode mind mapping dapat bekerja seperti halnya kerja otak dalam melakukan proses kognisi. Mind mapping sangat membantu seseorang dalam mengingat informasi di kemudian hari (Buzan, 2005). Mind mapping memiliki konsep kerja yang sama dengan pemetaan kognitif (cognitive mapping). Suharnan (2005) menyatakan bahwa pemetaan kognitif mencakup aktivitas mengumpulkan informasi yang diterima, mempresentasikannya dalam pikiran, dan memproses informasi yang berkaitan dengan tata-letak atau susunan perangkat fisik (objek-objek nyata) dan akhirnya akan disimpan ke dalam memori atau ingatan sehingga nantinya informasi tersebut dapat diambil kembali sebagai proses mengingat.

Berdasarkan penjelasan proses kognisi mind mapping di atas, dapat disimpulkan bahwa cara kerja mind mapping merupakan salah satu cara untuk mempermudah seseorang dalam mengingat sebuah informasi yang ada dalam ingatan. Hal ini dikarenakan, mind mapping menggunakan konsep kerja yang dapat meningkatkan kinerja ingatan, yakni melalui imageri visual, organisasi, mediasi, simbol dan multi model (Yovan, 2008).

Suharnan (2005) menyatakan bahwa imageri visual menggunakan gambaran informasi yang ada dalam pikiran sehingga terjadi proses pembayangan dalam pikiran (imaginasi) yang nantinya akan dihubung-hubungkan dengan informasi-informasi yang lainnya (asosiasi). Organisasi merujuk pada pembagian atau klasifikasi suatu informasi-informasi

berdasarkan beberapa pokok bahasan, bagian-bagian, sub-sub yang nantinya akan membentuk cabang-cabang seperti pohon bercabang. Mediasi yang menggunakan perantara melalui pemilihan kata kunci dan gambar sebagai bantuan dalam mengingat informasi. Simbol digunakan untuk mengganti objek informasi yang diingat sehingga objek informasi menjadi lebih sederhana untuk diingat. Multi modal yang menekankan pada penggunaan aspek di luar informasi yang ada, seperti kondisi fisik dan emosi yang nantinya akan melibatkan proses perhatian terhadap informasi.

Lebih lanjut, Harsanto (2005) menjelaskan bahwa penerapan metode mind mapping dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa dalam belajar. Peningkatan tersebut dapat berupa pengembangan daya ingat siswa dan kemampuan berpikir siswa, karena ingatan yang baik terhadap suatu informasi atau materi merupakan salah satu indikator dari pemahaman siswa atas informasi atau materi yang diberikan (Yovan, 2008).

Siswa dapat memahami dan mengingat secara menyeluruh materi pelajaran-pelajaran yang sudah disampaikan oleh guru maupun dari buku bacaan yang sudah dipelajarinya melalui mind mapping. Penguasaan materi dengan mengingat secara menyeluruh materi pelajaran dapat meningkatkan kesiapan diri siswa menjelang ulangan. Siswa yang merasa siap sebelum melaksanakan ulangan, akan membuat sebuah apersepsi yang positif terhadap ulangan yang akan dilaksanakan. Siswa dapat memprediksi situasi ulangan yang akan dilaksanakan dengan baik, seperti siswa nanti mampu mengingat kunci jawaban, dapat menjawab soal-soal ulangan nantinya dan merasa mampu dalam mengikuti ulangan. Hal tersebut yang dapat membuat siswa dapat merasa yakin dengan hasil yang akan diperoleh ketika nanti ulangan karena sudah merasa menguasai materi pelajaran melalui metode mind mapping.

Hal ini sangat sesuai dengan yang disampaikan oleh Thursan (2005), bahwa kecemasan menjelang ulangan dipengaruhi oleh kesiapan diri siswa dalam menghadapi ulangan yang akan dilaksanakan. Siswa yang merasa tidak

siap dengan adanya ulangan, maka kecenderungan siswa tersebut akan mengalami keceemasan. Kesiapan diri siswa dalam menghadapi ulangan dapat diwujudkan dalam bentuk penguasaan materi yang akan diujikan, melalui pengingatan kembali materi pelajaran dengan baik sehingga menambah pemahaman siswa dalam menerima materi pelajaran tersebut (Yovan, 2008).

Hasil pembelajaran siswa yang menggunakan metode mind mapping, membuatnya merasa tenang dan tidak terlalu khawatir dalam mengikuti ulangan. Hal tersebut dapat ditunjukkan oleh siswa dengan ciri-ciri yang tidak terlalu khawatir dalam mengikuti ulangan, yakni siswa menjadi mudah untuk berkonsentrasi, tidak merasa bingung nantinya untuk memilih jawaban meskipun soal ulangan dalam bentuk pilihan ganda, tidak mengalami hambatan psikologis, tidak terlalu merasa takut, khawatir dan gelisah menjelang ulangan, tidak gemetar, berkeringat sewajarnya serta detak jantung yang normal (Casbarro, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
 

Siswa dapat mencoba menerapkan metode mind mapping pada setiap mata pelajaran, khususnya pada mata pelajaran yang memiliki materi padat. Hal ini dikarenakan metode mind mapping dapat mempermudah siswa dalam mengingat materi pelajaran dan menambah pemahaman siswa.
2. Bagi Guru
 

Guru dapat menerapkan metode mind mapping pada pengajaran bidang studi yang lain baik untuk diri sendiri maupun untuk disosialisasikan pada siswa. Cara ini nantinya, guru ataupun siswa-siswi dapat terbiasa untuk menggunakan metode mind mapping guna menambah kemudahan di dalam mengingat materi-materi pelajaran di sekolah.
3. Bagi Sekolah
 

Pihak sekolah dapat menghimbau para guru pengajar untuk menerapkan metode mind mapping dalam proses belajar mengajar yang dapat mempermudah siswa dalam

menerima pelajaran di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan program komputer software mind manager versi 7.0.249. Pro, namun bila sekolah belum terfasilitasi komputer dan LCD, maka mind mapping dapat diterapkan dengan cara manual menggunakan kertas dan pensil warna.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan replikasi terhadap penelitian ini, disarankan untuk dapat melakukan pengembangan pada kelompok eksperimen yang lebih luas sehingga diperoleh validitas eksternal pada eksperimen untuk populasi yang lebih luas (ultimate population).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. 2004. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi: Satu Uraian Singkat dan Contoh Berbagai Tipe Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 1997. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buzan, Tony. 2005. *Mind Map untuk Meningkatkan Kreativitas*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_, 2008. *Mind Map untuk Anak*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Candiasa, I Made. 2004. *Analisis Butir Disertai Aplikasi dengan SPSS*. Singaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singaraja.
- Casbarro, J. 2005. *Test Anxiety and What You Can Do About It, Practical Guide For Teachers, Parents and Kids*. United States of America: Dude Publishing.
- Dahlan, S. 2009. *Seri Statistika Untuk Kedokteran dan Kesehatan, edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Edward, Caroline. 2009. *Mind Mapping Untuk Anak Sehat dan Cerdas*. Yogyakarta: Sakti.
- Faisal, Sanapiah. 2005. *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Goleman, D. 2005. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Pustaka Jaya.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research. Jilid 1*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsanto, Ratno. 2005. *Melatih anak berpikir analisis, kritis, dan kreatif*. Jakarta: Gramedia.
- Hawari, D. 2008. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi Edisi 2*. Jakarta: FKUI.
- Kerlinger, F.N. 2003. *Asas-Asas Penelitian Behavioral, Edisi Revisi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kurniawati, D.D. 2010. *Pengaruh Metode Mind Mapping dan Keaktifan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 5 Surakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nazir, M. 1999. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pratistio, Arif. 2004. *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 17*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sarason, B.R. 2009. *The Test Anxiety Scale : Concept And Research*. Washington: Psych Edu Publishing.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Analisa Data Penelitian Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Seniati, Liche., Yulianto, Aries., dan Setiadi, Bernadette, N. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharnan. 2005. *Psikologi Kognitif Edisi Revisi*. Surabaya: Srikandi.
- Sukardi, J.S., dan Rohman, Arif. 2009. *Sosiologi*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Syah, Muhibbin. 2000. *Psikologi Pendidikan dengan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Thursan, Hakim. 2008. *Belajar Efektif*. Jakarta: Niaga Swadaya
- Tresna, I Gede. 2011. *Efektivitas Konseling*

- Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian, Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Tesis. Singaraja: Unit Penerbitan IKIP Negeri Singaraja.*
- Turmudhi, Audith. 2004. *Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.*
- Uyanto, Stanislaus. 2009. *Pedoman Analisis Data dengan SPSS. Yogyakarta: Graha Ilmu.*
- Widowati, Asri. 2010. *Pengaruh Mind Map Terhadap Kemampuan Kognitif dan Kreativitas Siswa dalam Pembelajaran Sains Meaningfully. Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Th X. Vol. 10 No. 2.*
- Yovan. 2008. *Sekilas Mengenai Mind Map. Jakarta: Gramedia.*

## PELATIHAN MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS TIPE DUA PEMULA

**Nur Habibah**

Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Telp. : 08983397772

### ABSTRACT

This research was to know the effectiveness of reading tartil Al-Qur'an training according to waqaf and washal with deep breathing to decrease stres for diabetics sufferer. The condition of the subjects were being stable so they could accept their disease, and after that they could adapt to the disease. This research was quasi experimental involved six diabetics sufferer. The characteristic of subject was: Moslem, able to read tartil Al-Qur'an, age 35 – 55 years old, average social economic level, suffer diabetes minimal for 2 years, got stres score scale average until high, prepare as voluntary of the research, and no consume medicine. This training were given along three weeks and the materials were: diabetes mellitus, stres, reading Al-Qur'an with deep breathing, and done in five times confluence. Data of stres scale collected were analyzed by visual inspection, that were the stres level of the subjects compared between the measurement before and after the treatment, there were differences the stres level of subject before and after the treatment reading Al-Qur'an, for subject 3 and subject 5. Subject 1 and subject 4 the decreased were just little. Subject 2 and subject 6 experienced decrease stres scale score in medium. The decrease were not change the category the subject in medium level. Subject 3 and subject 5 experienced the extramely decrease. The research result showed that with deep breathing for the beginners diabetics sufferer could decrease the stres level, the stres scale score after the training were lower than stres scale score before their training when the reading Al-Qur'an done continuously and intensively.

**Keywords :** reading Al-Qur'an, stres, diabetes mellitus

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan membaca Al-Qur'an secara tartil berdasarkan waqaf dan washal dengan pernapasan dalam untuk menurunkan stres pada penderita diabetes mellitus tipe dua. Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi experimental dengan enam orang penderita diabetes mellitus. Pelatihan diberikan selama tiga minggu dengan materi diabetes mellitus, stres, membaca Al-Qur'an dengan pernapasan dalam yang dilaksanakan sebanyak lima kali pertemuan. Data skala stres yang terkumpul, dianalisis dengan visual inspection, yaitu tingkat stres subjek dibandingkan antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dan terdapat perbedaan pada setiap subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Qur'an secara tartil sesuai waqaf dan washal dengan pernapasan dalam pada penderita diabetes mellitus tipe dua pemula dapat menurunkan tingkat stres. Hasil skor skala stres setelah pelatihan lebih rendah daripada skor skala stres sebelum pelatihan.

**Kata kunci :** Membaca Al-Qur'an, Stres, Diabetes Mellitus.