

PROFIL TINGKATAN *HABITS OF MIND* DAN KECEMASAN KOGNITIF DALAM MATA PELAJARAN BIOLOGI PADA SISWA SMA DI KOTA BANDUNG

Ilma Riksa Isfiani

Jurusan Pendidikan Biologi, Universitas Pendidikan Indonesia

Isfianilma25@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to explore level of habits of minds and cognitive anxiousness profile of senior high school students in Bandung. Descriptive analysis is used as a research method with stratified random sampling techniques. The population of this research were all of the students 11th and 12th grade in Bandung. Collecting data was conducted on 11th and 12th grade of four different school as sample using questionnaire instrument. Habits of mind instrument was adapted from Costa and Kallick's and anxiousness cognitive test was adapted from Cassady and Johnson's. The result of this research shows that habits of minds score average and cognitive anxiousness score average of 11th and 12th grade were 111,77 (75%) and 53,15 (66%) for 11th grade and 114,66 (76%) and 56,17 (69%) for 12th grade. The results show us that habits of minds and cognitive anxiousness of 11th and 12th grade were moderate categorically.

Key Words: Habits of Minds, Cognitive Anxiousness, and Biology.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkatan *habits of mind* dan kecemasan kognitif siswa SMA di kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan teknik *stratified random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMAN Kota Bandung. Pengambilan data dilakukan pada siswa kelas XI dan XII di empat SMAN Bandung sebanyak 294 siswa dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang diadaptasi dari kuesioner yang sudah baku. *Habits of mind* dalam penelitian ini terdiri dari 16 kategori *Habits of Mind's Costa and Kallick* sebanyak 50 pernyataan kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan kognitif yaitu menggunakan *Cognitive Anxiety Test's Cassady and Johnson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rerata skor *habits of mind* pada setiap angkatan diperoleh yaitu sebesar 111,77 (75%) untuk kelas XI dan 114,66 (76%) untuk kelas XII. Hasil rerata skor kecemasan kognitif pada setiap angkatan diperoleh yaitu sebesar 53,15 (66%) untuk kelas XI dan 56,17 (69%) untuk kelas XII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *habits of mind* dan kecemasan kognitif siswa kelas XI dan XII berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Habits of Mind*, Kecemasan Kognitif, dan Biologi

PENDAHULUAN

Kemampuan berpikir siswa tidak terlepas dari bagaimana siswa mengkonstruksi pengetahuannya dan menggunakan pengetahuannya dengan tepat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Sikap siswa yang seperti ini akan membimbing siswa menuju pembiasaan dalam berpikir yang efektif.

Marzano (1994) menjelaskan bahwa asesmen yang dilaksanakan oleh guru harus bisa mendorong peserta didik untuk berpikir tingkat tinggi dan mengarahkan kepada kemampuan penalaran yang tinggi. Sebaiknya guru harus mulai mengurangi penerapan asesmen yang bersifat *close-ended* yang menyebabkan siswa terbiasa berpikir tingkat rendah dengan tingkat

kognitif mengingat saja. Guru perlu memberikan bentuk asesmen yang dirancang khusus untuk merangsang kemampuan penalaran siswa. Selain itu, melalui strategi pembelajaran yang baik dan terus-menerus akan mempengaruhi dan membentuk kebiasaan berpikir yang efektif dan efisien bagi siswa.

Hal tersebut mendasari pemikiran lebih lanjut bahwa proses belajar siswa tidak terlepas dari bagaimana kebiasaan siswa dalam berpikir ketika dihadapkan kepada suatu masalah baik itu berupa penugasan atau ujian. Sikap siswa selama proses belajar ini akan berdampak pada hasil belajar yang bermakna. Siswa tidak hanya sekedar menghafal atau hanya untuk memperoleh nilai. Proses belajar siswa sudah sebaiknya diarahkan melalui proses berpikir yang efektif sehingga siswa dapat terampil menempatkan diri dalam berbagai situasi dengan mengandalkan kemampuan berpikirnya. Siswa dapat membentuk kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam proses belajarnya sehari-hari. Siswa dapat mulai berperilaku produktif untuk mendisiplinkan dan melatih kecerdasan siswa. Pembiasaan belajar yang seperti ini dikenal sebagai Kebiasaan Berpikir atau *Habits of Mind*.

Menurut Costa dan Kallick (2008), hasil pendidikan yang masih tradisional hanya terfokus pada berapa banyak siswa

dapat menjawab soal dengan benar. Namun, ketika dalam pembelajaran diikutsertakan *Habits of Mind*, maka dapat diketahui juga bagaimana siswa berperilaku ketika siswa tidak dapat menjawab soal dengan benar. Kondisi tersebut juga dikemukakan oleh Faley (2010) bahwa keberhasilan belajar di sekolah masih berdasarkan tolak ukur hasil tes kognitif. Hasil belajar siswa ditunjukkan dari perolehan nilai ujian yang tercantum dalam buku raport.

Habits of Mind pada kenyataannya memiliki manfaat yang sangat baik. Penerapan *Habits of Mind* akan membantu siswa untuk selalu menggunakan waktunya secara produktif dan mengasah kecerdasan siswa. Kebiasaan belajar yang seperti ini tentu saja sangat dibutuhkan oleh siswa baik dalam kesehariannya maupun pada waktu tertentu seperti ujian akhir. Cara belajar yang terarah, teratur, dan tepat guna memberikan peluang bagi siswa untuk mendapatkan pengetahuan secara bermakna. Pembiasaan sikap dalam berpikir telah dikembangkan oleh Costa dan Kallick (2008) dalam *Habits of Mind* yang terdiri dari 16 kategori diantaranya adalah *persisting, managing impulsivity, striving for accuracy, thinking and communicating with clarity and precision, gathering data through all senses, questioning and posing problems, thinking*

about thinking (metacognition), listening with understanding and empathy, thinking flexibly, creating, imagining, innovating, finding humor, responding with wonderment and awe, applying past knowledge to new situations, taking responsible risk, thinking interdependently, dan remaining open to continous learning. Pengembangan 16 kategori ini diharapkan dapat menuntun siswa menjadi siswa yang cerdas baik itu di dalam kelas ataupun di lingkungannya.

Pembelajaran tidak hanya berkaitan dengan prosesnya saja, tetapi juga dilakukan evaluasi di akhir pembelajaran guna mengetahui hasil belajar siswa sebagai tolak ukur ataupun standar untuk prasyarat melanjutkan pembelajaran ke tahap berikutnya. Hal ini menyebabkan siswa dihadapkan pada ujian atau tes belajar dari materi khususnya Biologi yang sudah dipelajari selama proses pembelajarannya. Tuntutan materi Biologi juga turut mempengaruhi sikap siswa dalam menghadapi ujian. Kedua kondisi tersebut akan dihadapi siswa dengan kecemasan ketika siswa kurang siap dan cenderung santai selama proses pembelajaran. Hal tersebut mengakibatkan siswa secara naluriah mengalami kecemasan kognitif dalam menghadapi ujian-ujian.

Bedewy dan Gabriel (2013) menekankan bahwa kecemasan muncul sebagai respon terhadap ketidakmampuan menghadapi suatu tantangan. Munculnya kecemasan kognitif pada siswa telah mengarahkan siswa terhadap ketidakmampuan dalam berkonsentrasi ketika menyelesaikan tes atau ujian. Kejadian ini akan berdampak pada perolehan hasil yang kurang baik dalam ujiannya. Teori lain yang mendukung penelitian ini diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Cerbin (2011) menjelaskan bahwa kecemasan siswa mempengaruhi kinerja akademik, persiapan tes, dan tingkat keyakinan terhadap keberhasilan tesnya. Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kecemasan kognitif, kebiasaan belajar yang didasari oleh *habits of mind*, dan hasil belajar merupakan komponen yang mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti melakukan pengkajian untuk mengetahui bagaimana profil tingkatan *Habits of mind* dan kecemasan kognitif dalam mata pelajaran Biologi pada siswa SMA di Kota Bandung.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode deskriptif merupakan metode yang tidak memberikan perlakuan, manipulasi,

atau perubahan pada variabel bebas, tetapi menggambarkan sesuatu kondisi apa adanya (McMillan dan Schumacher, 2001).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII di SMAN Kota Bandung. Sampel yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Sampel diawali dengan menentukan kluster SMAN di Kota Bandung berdasarkan *passing grade* pada tahun 2013 dan memilihnya secara acak satu sekolah dari masing-masing kluster. Tahap selanjutnya diambil satu kelas sampel dari perwakilan kelas XI dan XII di setiap sekolah. Sehingga, total sampel yang digunakan sebanyak 294 siswa dari empat sekolah di kota Bandung.

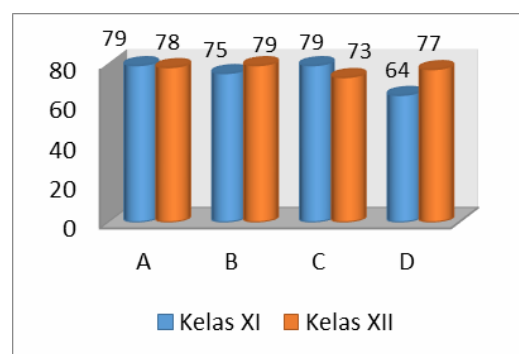
Habits of Mind diukur melalui kuesioner yang diadaptasi dari *Habits of Mind's Costa and Kallick*. Kuesioner ini terdiri dari 50 butir pernyataan. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecemasan kognitif diadaptasi dari *Cognitif Anxiety Test's Cassidy and Johnson* yang terdiri dari 27 butir pertanyaan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data mengenai tingkatan *habits of mind* pada empat sekolah di kota

Bandung. Grafik pada Gbr.1 menunjukkan bahwa *habits of mind* pada kelas XI diperoleh hasil dengan skor terendah yaitu 64% pada sekolah D dan skor tertinggi 79% pada sekolah A dan sekolah C. *Habits of mind* untuk kelas XII diperoleh hasil dengan skor terendah sebesar 73% pada sekolah C dan skor tertinggi 79% pada sekolah B.



Gambar 1 . Persentase *Habits of Mind* Siswa SMA di Kota Bandung

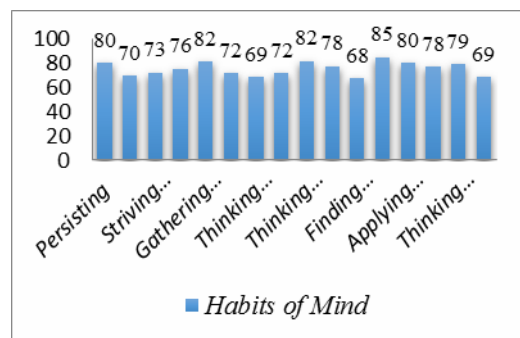
Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap sekolah memiliki variasi skor *habits of mind* yang berbeda antara kelas XI dan XII. Beberapa sekolah diperoleh hasil bahwa kelas XI lebih tinggi daripada kelas XII yaitu pada sekolah A dan sekolah C. Hasil lain menunjukkan bahwa kelas XII lebih tinggi dibandingkan kelas XI yaitu pada sekolah B dan sekolah D. Hasil rerata skor *habits of mind* pada setiap angkatan diperoleh yaitu sebesar 111,77 (75%) untuk kelas XI dan 114,66 (76%) untuk kelas XII. Kedua skor tersebut berada pada kategori sedang. Data lain menunjukkan bahwa rerata skor *habits of mind* untuk

seluruh sampel siswa kelas XI dan XII adalah sebesar 113 (75%).

Kuesioner *habits of mind* terdiri dari 16 kategori dengan jumlah item pernyataan sebanyak 50. Hasil akhir rerata skor kategori tersebut dikelompokkan berdasarkan tingkatannya menjadi tingkat rendah (< 582), tingkat sedang (583 – 749), dan tingkat tinggi (> 750) dengan skor maksimal sebesar 882 yang kemudian skor tersebut dihitung dalam persentase.

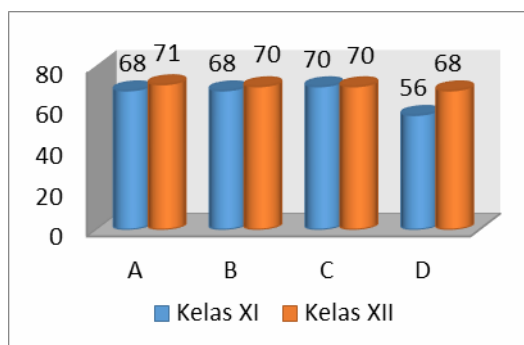
Data menunjukkan bahwa dari 50 item pernyataan diperoleh hasil dengan kategori tinggi sebanyak 9 item, kategori sedang sebanyak 33 item, dan kategori rendah sebanyak 8 item dengan skor terendah sebesar 471 (53%) pada item nomor 22 (*thinking about thinking*) dan skor tertinggi sebesar 803 (91%) pada item nomor 15 (*gathering data through all senses*).

Setelah diperoleh hasil rerata skor item pernyataan kuesioner selanjutnya dihitung rerata skor masing-masing kategori *habits of mind* yang ditunjukkan pada Gbr 2. Skor terendah ditunjukkan oleh kategori *finding humor* dengan skor 596 (68%) sedangkan skor tertinggi ditunjukkan oleh kategori *responding with wonderment and awe* dengan skor 753 (85%). Kategori *habits of mind* lainnya memperoleh skor dengan kategori tingkat sedang.



Gambar 2. Tingkatan Kategori *Habits of Mind*

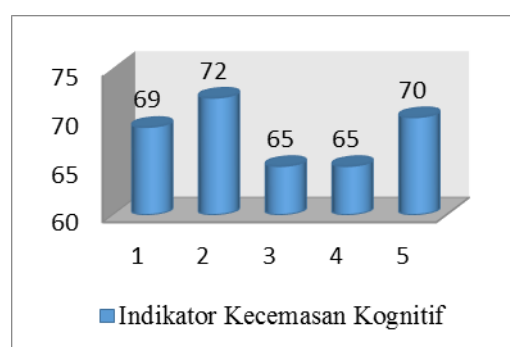
Perolehan data selanjutnya yaitu data mengenai kecemasan kognitif melalui kuesioner. Pada Gbr. 3 dapat diketahui perolehan skor kecemasan kognitif pada siswa kelas XI dan XII dari empat sekolah. Secara tersurat dapat terlihat bahwa kecemasan kognitif pada siswa kelas XII lebih tinggi dibandingkan siswa kelas XI. Kecemasan kognitif pada kelas XI diperoleh hasil dengan skor terendah yaitu 56% pada sekolah D dan skor tertinggi 70% pada sekolah C dan sekolah C. Kecemasan kognitif untuk kelas XII diperoleh hasil dengan skor terendah sebesar 68% pada sekolah D dan skor tertinggi 71% pada sekolah A.



Gambar 3. Persentase Kecemasan Kognitif Hasil di atas menunjukkan bahwa hampir di semua sekolah menunjukkan pola yaitu kelas XII memiliki kecemasan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan kelas XI. Data yang paling terlihat berbeda yaitu pada sekolah D dengan perbedaan skor antara kelas XI dan XII yang cukup jauh. Hasil rerata skor kecemasan kognitif pada setiap angkatan diperoleh yaitu sebesar 53,15 (66%) untuk kelas XI dan 56,17 (69%) untuk kelas XII. Kedua skor tersebut berada pada kategori sedang. Hasil lain menunjukkan bahwa rerata skor kecemasan kognitif pada seluruh sampel penelitian siswa kelas XI dan XII adalah memperoleh skor sebesar 55 (68%).

Hasil kuesioner untuk kecemasan kognitif yang terdiri dari 27 item pernyataan diperoleh skor berdasarkan kategori tingkat rendah (< 514), tingkat sedang (515 – 675), dan tingkat tinggi (> 676). Hasil rekapitulasi kuesioner kecemasan kognitif diperoleh hasil total skor tertinggi ditunjukkan pada item nomor 15 dengan skor 770 (87%) yaitu mengenai kesiapan siswa dalam tes. Item

tersebut menjelaskan mengenai kecemasan siswa setelah menyelesaikan ujian bahwa siswa merasa seharusnya mampu mengerjakan tes dengan lebih baik. Hasil total skor terendah ditunjukkan pada item nomor 27 dengan skor 489 (55%) yaitu mengenai kegugupan dalam mengerjakan soal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan siswa tidak menyebabkan kecerobohan dalam menyelesaikan soal ujian.



Gambar 4. Rerata Skor Total Indikator Kecemasan Kognitif

Keterangan No. Indikator:

1. Membandingkan kinerja diri siswa dengan siswa lain
2. Mempertimbangkan konsekuensi kegagalan tes
3. Tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam pelaksanaan tes
4. Kekhawatiran berlebih dalam pelaksanaan tes
5. Merasa kurang siap dalam tes

Berdasarkan pada Gbr 4. di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan kognitif

siswa dengan urutan tertinggi adalah pada indikator 2 yaitu “*mempertimbangkan konsekuensi kegagalan tes*” dan indikator 5 yaitu “*merasa kurang siap dalam tes*”. Kecemasan terbesar siswa berada pada pemikiran yang berlebihan mengenai konsekuensi dari hasil ujian Biologi baik itu Ujian Tengah Semester pada kelas XI ataupun Ujian Nasional pada kelas XII. Siswa cenderung memikirkan bagaimana jika siswa mendapatkan nilai yang buruk, sehingga siswa merasa tertekan untuk dapat mendapatkan nilai Biologi yang baik. Indikator lainnya yang juga mencemaskan siswa adalah mengenai kesiapan tes yang masih kurang. Sebagian besar siswa merasa kurang mampu dalam menguasai materi Biologi. Ketika siswa dihadapkan pada soal ujian yang sulit dan tidak terduga, siswa merasa tertekan dan berpikiran kosong. Selain itu, setelah siswa menyelesaikan waktu ujian, siswa justru merasa sebenarnya mereka mampu mengerjakannya. Hasil dari kecemasan kognitif siswa tersebut didukung oleh pernyataan yang diungkapkan oleh salah seorang guru Biologi di SMAN B bahwa banyak siswa yang mengeluhkan kecemasannya mengenai kegagalan ujian, khususnya Ujian Nasional yang sedang dihadapi oleh siswa kelas XII.

Indikator kecemasan kognitif yang paling rendah ditunjukkan oleh indikator 3

yaitu “*tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam pelaksanaan tes*” dan indikator 4 yaitu “*kekhawatiran berlebih dalam pelaksanaan tes*”. Hasil tersebut menggambarkan bahwa siswa mampu mengontrol dirinya dalam menghadapi kecemasan dalam hal kepercayaan diri dan kekhawatiran yang berlebih. Hal ini membuktikan bahwa siswa mampu berpikir fleksibel dalam menghadapi kecemasan tersebut dan mengolahnya menjadi sikap yang melawan rasa kecemasan.

Pembahasan

Proses pembelajaran tidak terlepas dari stimulus dan respon yang akan mempengaruhi tingkah laku siswa selama pembelajaran. Komponen pembelajaran baik berupa tuntutan materi pelajaran, penugasan, maupun ujian berperan menjadi stimulus dalam proses pembelajaran. Secara naluriah siswa akan merespon stimulus pembelajaran tersebut dalam bentuk motivasi dan usaha baik itu mengarah pada yang sifatnya positif ataupun negatif. Pada penelitian ini, *habits of mind* dan kecemasan kognitif berperan sebagai respon yang dilakukan oleh siswa ketika menghadapi tuntutan pembelajaran. Respon akan dibentuk dalam wujud tingkah laku sebagai upaya menjawab stimulus yang didapatkan. Hal ini bersesuaian dengan teori stimulus respon

yang dikembangkan oleh Pavlov (Dahar, 1988) dalam teori *Classical Conditioning* maupun oleh Skinner (Dahar, 1988) dalam teori *Operant Conditioning*.

Berkaitan dengan kedua teori tersebut, Winkel (1996) menjelaskan mengenai cara belajar sikap dalam pembelajaran bahwa suatu stimulus akan memberikan respon berupa respon berupa sikap positif atau negatif. Menurut teori *Classical Conditioning*, proses pembelajaran akan mengajarkan sikap baru terhadap siswa sehingga siswa akan mempelajari sikap tertentu meskipun terkadang proses belajar sikap seperti ini tidak disadari oleh siswa maupun guru. Peranan *habits of mind* dan kecemasan kognitif dapat direspon secara positif atau negatif oleh siswa tergantung pada kondisi mental dan kebiasaan berpikir yang mempengaruhi siswa terhadap munculnya respon sebagai upaya menanggapi stimulus. Winkel (1996) juga menghubungkan teori *Operant Conditioning* dengan jalur belajar sikap dalam pembelajaran bahwa siswa yang berhasil baik dalam usahanya untuk belajar dengan tekun akan memberikan penguatan terhadap diri sendiri.

Habits of mind hadir sebagai respon intelektual yang berguna untuk menghadapi situasi yang tidak diketahui jawaban akhirnya. Siswa akan menerapkan *habits of mind* ketika siswa membutuhkan

suatu strategi untuk menghadapi tantangan dalam pembelajaran dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkatan *habits of mind* siswa kelas XI dan XII berada pada kategori sedang yaitu 75% untuk siswa kelas XI dan 76% untuk siswa kelas XII. Hal ini menggambarkan bahwa *habits of mind* sudah cukup diterapkan dalam keseharian secara tidak sadari. Apabila melihat deskripsi kategori *habits of mind*, terdapat tiga kategori terendah yang diperoleh baik pada siswa kelas XI maupun XII yaitu kategori *finding humor*, *thinking about thinking*, dan *remaining open to continuous learning*. Ketiga kategori tersebut dapat dikatakan penting dalam menghadapi tantangan, dalam pola pikir siswa, dan tujuan siswa dalam belajar.

Rendahnya skor *finding humor* menunjukkan bahwa siswa masih belum dapat membawa diri dalam pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan dalam kondisi baik atau buruk selama pembelajaran. Padahal, menurut Hammond (2013), untuk dapat berpikir secara metakognitif (*thinking about thinking*) diperlukan sikap *enjoyment* dan *engagement* selama proses pembelajaran. Rendahnya *finding humor* selaras dengan skor yang diperoleh dalam kategori *thinking about thinking*. Kemampuan siswa dalam kategori ini sebenarnya sangat

membantu dalam memahami materi Biologi khususnya. Seperti yang diungkapkan oleh Flavel (1979) bahwa siswa yang memiliki metakognisi yang baik akan membantunya dalam menjawab setiap pertanyaan dengan menghubungkan satu konten materi dengan materi lainnya secara sistematis. Sebagai contoh dalam materi Biologi, ketika siswa memahami konsep respirasi sel, maka siswa akan mendahului pemahamannya dengan penjelasan materi mengenai sistem pencernaan dan struktur sel, kemudian akan menghubungkannya dengan sistem respirasi. Selanjutnya, siswa dapat menghubungkan konsep respirasi sel dengan konsep fotosintesis. Gambaran tersebut membuktikan bahwa dalam memahami materi Biologi tentu dibutuhkan penerapan *habits of mind* sebagai strategi pembelajaran. Kategori lain yang tergolong rendah yaitu *remaining open to continuous learning*. Menurut Costa dan Kallick (2008), siswa yang menerapkan kategori ini akan selalu berusaha untuk meningkatkan, mengembangkan, dan memodifikasi pengetahuan yang mereka miliki. Siswa akan menganggap setiap permasalahan akan menjadi sumber pembelajaran yang berharga (Bateson, dalam Costa dan Kallick, 2008). Namun, Costa dan Kallick (2008) mengungkapkan hal yang

kondradiktif bahwa terdapat kecenderungan manusia mematikan sendiri rasa ingin tahu dan keinginan mengembangkan pengetahuannya.

Hasil penelitian tersebut mendukung peranan penting *habits of mind* oleh Costa dan Kallick (2008) yang menempatkan *habits of mind* sebagai hasil belajar tertinggi dan oleh Marzano (1997) sebagai dimensi pembelajaran yang paling penting. Teori *habits of mind* yang dikemukakan oleh Costa dan Kallick (2008) dan Marzano (1997) menjelaskan bahwa *habits of mind* bukan hanya mengenai penguasaan konsep saja, bukan hanya mengenai sikap saja, ataupun keterampilan saja. Tetapi *habits of mind* merupakan gabungan dari semua komponen tersebut yang mengarahkan pada pembentukan kepribadian yang dewasa, unggul, dan intelektual.

Stimulus yang didapatkan oleh siswa kelas XI dan XII berupa ujian tertulis mata pelajaran Biologi juga memberikan respon terhadap sisi emosional siswa. Seperti hasil yang diperoleh pada kecemasan kognitif siswa bahwa ujian yang dihadapi oleh siswa kelas XI dan XII pada awalnya dianggap oleh siswa sebagai masalah yang belum siap mereka hadapi. Maka, sisi emosional siswa meresponnya secara naluriyah dalam bentuk kecemasan kognitif. Stuart dan Laraia (dalam Eka, 2012)

menjelaskan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan ringan adalah siswa dapat menjadi waspada menghadapi masalah dan menyikapinya dengan meningkatkan motivasi dalam berusaha. Kecemasan yang dirasakan siswa akan menuntunnya pada pemilihan sikap yang mengarahkan siswa untuk menghadapi tantangan sebagai sisi positif atau justru sisi negatif. Hal ini didukung oleh teori kecemasan yang menyatakan bahwa kecemasan memiliki dua kontrol yaitu kontrol positif dan kontrol negatif. Berkaitan dengan hal tersebut, Costa dan Kallick (2008) menjelaskan bahwa dasar dari *habits of mind* mengacu pada kebiasaan mental. Hal ini berarti bahwa ketika siswa mengalami kecemasan kognitif yang cukup mengganggu maka secara tidak langsung akan mempengaruhi mental siswa. Pada kondisi tersebut dapat dikemukakan bahwa kecemasan muncul sebagai respon terhadap tekanan yang mengakibatkan dampak negatif (*distress*) sebagai kontrol negatif atau dapat memberikan dampak positif (*eustress*) sebagai kontrol positif. Siswa kelas XII yang memiliki tantangan lebih besar dibandingkan kelas XI memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Bagi siswa yang dapat mengontrolnya secara positif maka kecemasan justru menjadi pemicu bagi siswa untuk terus belajar dengan

berbagai strategi guna melewati ujian nasional dengan sukses.

Hal yang paling terlihat dalam hasil penelitian di empat sekolah adalah pada sekolah A dan sekolah D. SMAN A dengan *passing grade* tertinggi memperoleh *habits of mind* dan kecemasan kognitif yang tinggi juga. *Habits of mind* yang diperoleh siswa SMAN A sebesar 78% dan kecemasan kognitif sebesar 69%. Pada SMAN D dengan *passing grade* terakhir memiliki tingkat *habits of mind* sebesar 70% dan kecemasan kognitif sebesar 62%. Fakta lapangan ini mengindikasikan bahwa siswa-siswa yang bersekolah di sekolah dengan prestasi yang baik ternyata memiliki *habits of mind* yang lebih baik dan kecemasan kognitif yang lebih tinggi dibandingkan sekolah lain.

Pembentukan *habits of mind* dapat dilakukan melalui berbagai jenis penugasan. Seperti yang dijelaskan oleh Costa dan Kallick (2008) bahwa meskipun jenis tugas yang dikerjakan siswa berbeda-beda, tetapi semua tugas tersebut tetap mengarahkan pada pembentukan *habits of mind* jika dilakukan secara konsisten dan terus-menerus. Pembiasaan dalam proses belajar di kelas juga ternyata memiliki peran dalam pembentukan *habits of mind* siswa. Hal ini berlaku dari teori belajar mengenai Hukum Kesiapan, Hukum

Latihan, dan Hukum Efek oleh Thorndike (dalam Mulyasana, 2011) yang menjelaskan bahwa stimulus dan respon akan saling bekerja apabila diawali dengan kesiapan yang baik diikuti oleh rangkaian latihan yang dapat membiasakan siswa dalam menghadapi pembelajaran. Kedua hukum tersebut akan berdampak pada munculnya efek yang akan memperkuat sikap siswa. Seperti yang dikemukakan oleh Mulyasana (2011) bahwa kondisi belajar terbaik adalah ketika siswa memiliki kesiapan fisik, mental, dan emosional.

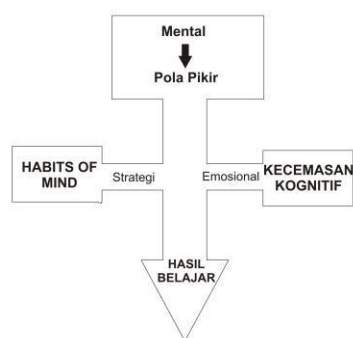
Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa *habits of mind* akan terbentuk melalui asesmen formatif dalam bentuk strategi penugasan (Sriyati, 2011). Apabila penugasan hanya dilakukan sekali-kali, maka proses yang terjadi pada diri siswa sebatas kesiapan dalam bertindak yang disebut dengan sikap, sehingga belum mengarah pada suatu tingkah laku atau kebiasaan. Salah satu cara yang dapat dilakukan agar sikap dapat berubah menjadi perilaku hingga kebiasaan, maka latihan harus dilakukan secara terus-menerus sampai pada akhirnya siswa tidak menganggap belajar sebagai beban, tetapi siswa menganggap bahwa belajar adalah kebutuhan.

Lingkungan sekolah merupakan tempat terjadinya seluruh interaksi

pembelajaran terjadi. Lingkungan menjadi tempat yang berperan dalam pembentukan sikap, pengembangan kemampuan, dan proses pembelajaran. Pembentukan sikap menjadi hal penting dalam proses pembelajaran. Seperti yang diketahui bahwa pembelajaran dilakukan secara terus-menerus dan berkesinambungan. Hal ini menjadi kesempatan bagi guru dalam mengajarkan dan membentuk sikap pada siswa secara bertahap. Berkaitan dengan proses pembelajaran, maka komponen yang sangat berperan dari sekolah terhadap perkembangan siswa adalah guru. Seorang guru sebaiknya mampu mengondisikan belajar siswa dalam situasi apapun sehingga semua hal dapat mengarah pada teori kontrol perhatian positif. Upaya pembentukan sikap yang dilakukan oleh guru tidak dapat terlihat hasilnya dalam kurun waktu yang singkat. Begitu juga dengan upaya membentuk *habits of mind* membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga siswa dapat menunjukkan enam karakteristik yang dimiliki oleh siswa dengan *habits of mind* yang baik. Menurut Marzano (1997), upaya mengembangkan, mengajarkan, dan menerapkan *habits of mind* akan menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk materi pelajaran. Akan tetapi, teori tersebut mengungkapkan bahwa ketika siswa sudah memiliki *habits of mind* yang baik maka

akan mempermudah bagi siswa dalam proses belajar secara efektif dan efisien. Hal tersebut didukung oleh Rustaman (2008) bahwa *habits of mind* penting untuk dikembangkan pada berbagai level siswa sebagai bekal dalam *lifelong learning*.

Skema yang ditunjukkan pada Gbr. 5 menggambarkan alur hubungan antara hasil belajar, *habits of mind*, kecemasan kognitif, dan komponen lainnya. Hal yang menjadi dasar dari komponen di atas adalah kondisi mental yang selanjutnya akan mempengaruhi pola pikir siswa. Pola



Gbr 5. Skema Hasil Belajar, *Habits of minds*, dan Kecemasan Kognitif. (Sumber: Dokumentasi Penulis)

pikir akan berkembang menjadi dua macam perwujudan yaitu pola pikir yang menghasilkan strategi-strategi dalam bertindak berupa *habits of mind*. Pola pikir juga menimbulkan segi emosional yang muncul sebagai respon normal yaitu dalam bentuk kecemasan kognitif. Kompleksitas dari komponen-komponen tersebut secara tidak langsung akan mempengaruhi perolehan hasil belajar siswa di bawah peranan sekolah dalam lingkungan belajar.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkatan *habits of mind* sebesar 111,77 (75%) untuk kelas XI dan 114,66 (76%) untuk kelas XII. Hasil rerata skor kecemasan kognitif pada setiap angkatan diperoleh yaitu sebesar 53,15 (66%) untuk kelas XI dan 56,17 (69%) untuk kelas XII. Hasil ini memberikan gambaran bagi siswa dan pendidik untuk mengetahui kesiapan yang diperlukan dalam pembelajaran berupa *habits of mind* sehingga akan memberikan dampak pada kecemasan kontrol positif yang menjadi pemicu untuk dilakukannya usaha, strategi, dan pola pikir yang efektif dan efisien dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bedewy, D. & Gabriel, A. (2013). The development and psychometric assessment of a scale to measure the severity of examination anxiety among undergraduate university students. *International Journal of Educational Psychology*, 2 (1), pp. 81-104.
- Cerbin, B. (2011). *Reducing Test Anxiety*. UW-La Crosse Center for Advancing Teaching & Learning.
- Eka, A.R. (2012). *Hubungan tingkat kecemasan dengan keberhasilan memberikan obat melalui infus pada mahasiswa FIK UI angkatan 2010*. Retrieved July 22, 2014 from <http://lontar.ui.ac.id/file?file=digital/20301345-S42018-Angelina%20Roida%20Eka.pdf>

- Costa, A.L., & Kallick, B. (2008). *Learning and Leading with Habits of Mind 16 Essential Characteristics for Students*. Washington DC: Association for Supervision and Curriculum Development
- Dahar, R. W. (1988). *Teori-Teori Belajar*. Bandung: Erlangga.
- Faleye, B.A. (2010). Cognitive Test Anxiety and Learning Outcomes of Selected Undergraduated Students. *An Online Journal of The African Educational Research Network*, 10 (2), pp. ISSN # TX 6-342-323
- Flavel, J. (1979). *Metacognition theory*. Retrieved August 20, 2014 from <http://www.lifecircles-inc.com/Learningtheories/constructivism/flavell.html>.
- Mc. Millan, J. H. & Schumacher, S. (2001). *Research in Education*. Fifth Edition. New York: Longman
- Hammond, C. (2013). *Does Listening to Mozart really boost your brainpower?.* Retrieved from August 1, 2015 from <http://www.bbc.com/future/story/20130107-can-mozart-boost-brainpower>
- Marzano, R.J., dkk. (1994). *Assessing students outcomes: performance assessment using the dimensions of learning model*. Alexandria, Virginia USA: Association for Supervision and Curriculum Development
- Marzano, R.J., dkk. (1997). *Dimensions of learning trainer's manual*. Alexandria, Virginia USA: Mid-continent Regional Educational Laboratory
- Mulyasana, D. (2011). *Pendidikan bermutu dan berdaya saing*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rustaman, N.Y. (2008). *Kebiasaan Berpikir dalam Pembelajaran Sains dan Asesmennya*. Retrieved May 15, 2014 from www.upi.ac.id
- Sriyati, S. (2011). *Peran asesmen formatif dalam membentuk habits of mind mahasiswa biologi*. (Disertasi). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Winkel, W.S., (1996). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

