

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Laila Fida Nabihah Solehah

e-mail: lailafidans@gmail.com

Jurusan Bimbingan dan Konseling, FIP Universitas Negeri Jakarta

Abstrak : Ujian Nasional yang masih menjadi kontroversi membawa dampak psikologis pada siswa yaitu perasaan cemas. Penelitian ini meneliti faktor-faktor penyebab kecemasan itu dengan tujuan dengan mengetahui faktor-faktor itu dapat memberikan cara mengatasinya. Penelitian yang termasuk studi kasus ini dilakukan terhadap siswa kelas XII SMAN 19 Jakarta, dalam Semester II tahun 2010/2011. Dilihat dari tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis persentase. Faktor-faktor kecemasan siswa yang diidentifikasi ialah (a) kebijakan standar nilai kelulusan, (b) kekhawatiran tidak dapat mencapai standar kelulusan, (c) kemungkinan akan gagal, dan (d) konsekuensi kegagalan. Oleh karena faktor-faktor penyebab kecemasan ini dapat berdampak performa/kinerja siswa menjadi buruk sehingga dapat mengakibatkan penurunan tingkat kelulusan, penelitian ini menyarankan pihak sekolah melakukan penanganan positif melalui guru pembimbing.

Kata kunci: kecemasan, ujian nasional, remaja, minat, persepsi

FACTORS CAUSING STUDENT'S ANXIETY TO FACE NATIONAL EXAMINATION

Abstract: National Examination implemented in primary and secondary education still becomes a controversial issue causing negative psychological effect as anxiety for the students. Considering the factors raising the anxiety are necessary to be identified, this research is to find out and describe the factors and propose the alternatives to minimize them. Taking a palce at SMA N 19 in Jakarta in the academic year of 2010/ 2011, the research distributed questionair to the students of the 12th grade. The collected data were analysed on the basis of percentage. The factors of students' anxiety identified in the research are (a) passing grade norms, (b) negative thinking to pass the passing grade, (c) possibility of failure, and (d) consequences of failure. As the factors of the anxiety can negatively affect the students and lower the graduate level, the research suggests the schools to handle the problem through the councillors.

Keywords: anxiety, national examination, youth, interest, perception.

PENDAHULUAN

Ujian Nasional merupakan alat evaluasi pendidikan memiliki standar nilai yang menjadi penentuan batas kelulusan peserta didik. Peserta didik dikatakan sudah lulus bila telah melewati nilai batas yang telah ditetapkan (Febrian: 2010). Saat ini batas kelulusan peserta didik yang dinyatakan lulus ujian nasional adalah 5,50. Penentuan standar yang terus meningkat diharapkan akan mendorong peningkatan mutu pendidikan. Namun dalam penyelenggaraan Ujian Nasional, siswa yang tidak dapat mencapai standar nilai yang ditentukan oleh pemerintah cukup besar. Pada tahun 2008 hasil ujian nasional secara nasional merosot dari 93% menjadi 92%, di DKI Jakarta sebanyak 7.991 siswa SMA/SMK tidak lulus (4.416 siswa SMA dan 3.575 siswa SMK) (www.republika.com). Pada tahun 2009 terjadi peningkatan angka kelulusan sebanyak 3 % dari tahun sebelumnya menjadi 96%, dari 57.509 siswa SMA di DKI Jakarta yang dinyatakan

tidak lulus sebanyak 1.979 , sedangkan untuk siswa SMK dari 57.914 peserta ujian nasional siswa yang dinyatakan tidak lulus sebanyak 1999 siswa (www.edukasi.kompas.com). Penurunan peningkatan kelulusan menurun kembali pada tahun 2010, data Dinas Pendidikan DKI mencatat tingkat kelulusan SMA mencapai 90,67%, dengan kata lain merosot 6% dari tahun sebelumnya (www.poskota.co.id).

Selain itu, penyelenggaraan Ujian Nasional memberi dampak pada keadaan psikologi siswa berupa perasaan cemas akan ketidakkelulusan. Spielberger (1979: 78-79) secara tersirat menjelaskan bahwa kecemasan timbul ketika seseorang menilai suatu keadaan dan keadaan tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau disebut dengan *stressor*. Bahaya yang dianggap mengancam dalam hal ini adalah Ujian Nasional. Penilaian terhadap *stressor* dapat diartikan sebagai bagaimana individu mempersepsikan bahaya yang mengancam (Walgitto, 2002: 69).

Pada saat mempersepsikan Ujian Nasional se-

bagai bahaya yang mengancam (*stressor*), siswa akan membawa serta pikiran dan perasaannya mengenai Ujian Nasional. Perasaan yang biasanya dialami oleh siswa adalah perasaan takut dan khawatir jika tidak lulus ujian. Kebanyakan siswa kehilangan kepercayaan diri dalam mengerjakan soal ujian nasional karena terlalu takut tidak lulus dan takut tidak dapat melanjutkan pendidikan atau karirnya di masa depan (Walgitto, 200: 69). Dalam hal ini, perasaan ketakutan akan konsekuensi kegagalan akan selalu muncul pada siswa yang memiliki kecemasan. Bandulas, Yates, dan Thorndike (dalam Salvin: 2009) menyatakan bahwa kecemasan akan menghalangi performa sekolah di dalam beberapa hal. Siswa yang memiliki performa buruk akan terlihat dari sikapnya yang mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Performa siswa dapat ditunjukkan dari kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian.

Selain itu, perasaan takut tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan dapat juga menjadi salah satu perasaan yang dapat membentuk persepsi negatif terhadap ujian nasional. Standar nilai kelulusan yang ditetapkan oleh pemerintah, yang selalu dinaikkan tiap tahunnya membuat siswa khawatir apakah dapat mencapai target tersebut atau tidak. Faktor lain yang dapat membentuk persepsi negatif siswa terhadap ujian nasional adalah pemikiran siswa terhadap konsekuensi yang harus diterima jika tidak lulus tes, bayangan buruk seperti tanggapan dari lingkungan sosial, malu dan kehilangan muka memperparah efek kecemasan menghadapi tes tersebut.

Selanjutnya, perasaan ketakutan, kekhawatiran, ketegangan serta pikiran-pikiran irasional pada saat menghadapi ujian, seperti yang dikemukakan oleh Spielberger (1979: 65), boleh jadi merupakan sifat bawaan atau sebagai perasaan yang sifatnya sementara yang disebabkan oleh suatu keadaan atau lingkungan, misalnya situasi tes. Ketika kecemasan merupakan sifat bawaan maka orang tersebut akan lebih sering mengalami situasi-situasi yang membuatnya cemas. Siswa bisa saja gagal menyelesaikan soal-soal dalam ujian nasional karena tingginya kecemasan yang dialami. Perasaan takut tidak dapat mencapai kriteria kelulusan, pemikiran akan konsekuensi kegagalan, kepercayaan diri yang rendah akan kemampuan yang dimiliki, dan sifat bawaan individu merupakan faktor pembentuk kecemasan yang berasal dari dalam diri.

Faktor-faktor tersebut, baik faktor eksternal (persepsi terhadap ujian nasional) maupun kecenderungan kepribadian/*A-Trait* yang telah dijelaskan di

atas dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas, hal ini menunjukkan bahwa ujian nasional masih menjadi salah satu sumber kecemasan di sekolah. Siswa yang merasa cemas akan menggunakan mekanisme pertahanan dirinya dalam upaya mengurangi kecemasan. Berbagai upaya yang dilakukan oleh siswa untuk mengurangi kecemasan seperti: siswa berbondong-bondong mengikuti bimbingan belajar agar lulus ujian nasional, membeli kunci jawaban padahal tidak jelas sumbernya, mencontek pada saat ujian berlangsung, bahkan untuk mengakhiri kecemasan ada siswa yang mencoba bunuh diri (Baskoro: 2006). Siswa mencoba bunuh diri mungkin karena tidak siap menghadapi tantangan apalagi kegagalan, untuk siswa yang membeli kunci jawaban mungkin saja disebabkan karena mereka takut jika soal ujian nasional yang akan keluar sulit dan tidak bisa dia jawab, atau siswa terlalu khawatir jika tidak lulus ujian nasional.

Berbagai fenomena mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian nasional telah dipaparkan di atas. Guna mengetahui lebih lanjut mengenai fenomena-fenomena di atas, peneliti melakukan studi awal pada siswa SMA kelas XII di SMAN 19 yang terletak di Jl. Perniagaan Tambora Jakarta Barat. Informasi yang didapat dari guru BK SMAN 19 menyatakan bahwa terlihat adanya penurunan angka kelulusan, di mana pada tahun 2009 siswa SMAN 19 dinyatakan lulus 100%, tetapi pada tahun 2010 sebanyak 4 siswa yang dinyatakan tidak lulus. Hal ini cukup disayangkan oleh pihak sekolah karena pihak sekolah sudah berupaya secara optimal dengan cara mengadakan pendalaman materi setiap hari setelah usai sekolah dan sekolah juga mengadakan *try out* sebanyak empat kali untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang telah disampaikan. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 19 dengan 24 siswa kelas XII dengan menggunakan kuesioner, diperoleh data sebagai berikut : 58,3% siswa takut tidak lulus karena tidak mencapai standar nilai kelulusan, 33,4% siswa takut tidak dapat mengerjakan soal-soal yang sulit atau tidak sesuai dengan apa yang mereka sudah pelajari, 16,7 % siswa tidak yakin terhadap kemampuan diri, 16,7% pengawasan yang terlalu ketat, dan 37,5% siswa memikirkan mengenai kelanjutan pendidikan ke Perguruan Tinggi. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa siswa SMAN 19 masih menjadikan ujian nasional sebagai momok yang menakutkan bagi siswa. Dari hasil persentase di atas, dapat diketahui bahwa faktor paling besar yang masih menjadi momok menakutkan bagi siswa adalah siswa takut tidak lulus karena tidak mencapai standar nilai kelulusan dan

siswa memikirkan mengenai kelanjutan pendidikan ke Perguruan Tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, secara operasional masalah dalam penelitian ini adalah “faktor-faktor penyebab kecemasan apa sajakah yang timbul pada siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional di SMA negeri 19 Jakarta Barat.” Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan Siswa SMA N 19 Jakarta Barat dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini bermanfaat untuk peneliti, mahasiswa, guru BK, dan siswa. Untuk peneliti, dapat melatih berpikir kritis dan analitis bagi yang meneliti dalam memandang suatu permasalahan serta menambah pemahaman dan wawasan mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi Ujian Nasional. Untuk mahasiswa dapat memberikan informasi tentang pengetahuan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi Ujian Nasional, dan untuk mahasiswa lain yang ingin meneliti bermanfaat sebagai referensi jika ingin meneliti mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Untuk guru Bimbingan dan Konseling, dapat memberikan pengetahuan mengenai faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional sehingga dapat mempersiapkan layanan bimbingan sebagai pencegahan sehingga siswa tidak cemas dalam menghadapi Ujian Nasional dan layanan konseling dengan berbagai macam pendekatan konseling, sebagai penanganan lebih lanjut bagi siswa yang mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Sedangkan untuk siswa, dapat digunakan untuk mengenali faktor-faktor penyebab kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, sehingga dapat mencegah kecemasan pada saat menghadapi Ujian Nasional, dan apabila siswa mengalami masalah kecemasan pada Ujian Nasional, dapat bersama-sama dengan guru, konselor dan orang tua dalam mengatasi kecemasan yang ada pada diri siswa tersebut.

Kajian Teoretis

1. Hakikat Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Spielberger (1972: 12) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi berdasarkan penilaian terhadap ancaman, penilaian yang memerlukan simbol-simbol antisipasi dan unsur-unsur ketidakpastian. Konsep ancaman menurut Spielberger (1979: 42) merupakan penilaian subjektif dari seseorang akan situasi yang berpotensi merugikan dirinya. Senada dengan Spielberger, Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan sangat terasa kekuatannya disertai sensasi fisik

yang memperingati seseorang terhadap bahaya yang mendekat (Spielberger, 1972: 12).

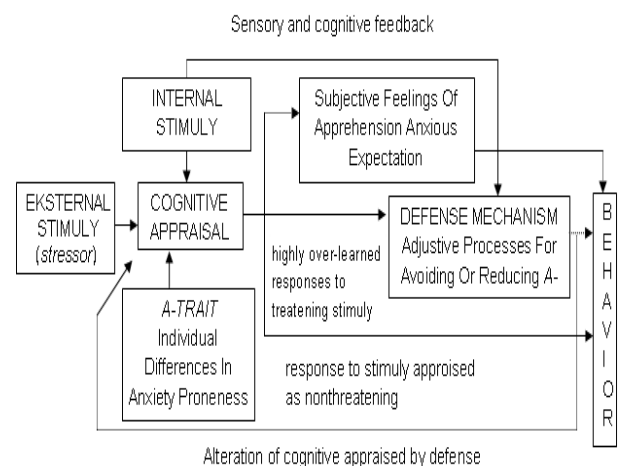
Spielberger dan Freud menjelaskan bahwa kecemasan sebagai unsur dari emosi, yang timbul berdasarkan pemikiran individu akan situasi yang akan membahayakan dirinya. Emosi tersebut muncul sebagai perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan akan adanya bahaya. Terkadang, rasa ketakutan tersebut di luar batas kesadaran, seperti takut tanpa mengetahui sebab yang jelas dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Hal tersebut akan membuat individu bersiap untuk mengantisipasi datangnya ancaman.

Selaras dengan kedua ahli di atas, Atkinson (1993: 212) lebih rinci menjelaskan mengenai bentuk-bentuk emosi yang timbul ketika seorang mengalami kecemasan. Menurut Atkinson (1993: 212) kecemasan dapat ditandai dengan bentuk-bentuk emosi seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Serupa dengan Atkinson mengenai perincian emosi dari kecemasan, *American Psychiatri Association* mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan, tekanan atau kegelisahan yang berakar dari antisipasi akan bahaya, sumber dari sesuatu hal yang secara luas tidak diketahui atau tidak dikenali (Kutash & Schlesinger, 1981: 429).

Dari pernyataan di atas dapat diketahui, bahwa kecemasan memiliki aspek yang disadari seperti rasa takut, kekhawatiran, keprihatinan, tertekan, gelisah maupun terancam. Kecemasan juga memiliki aspek di luar kesadaran dan tidak jelas seperti, takut tanpa mengetahui sebabnya, dan tidak dapat untuk menghindari perasaan tidak menyenangkan tersebut.

b. Proses Kecemasan

Spielberger (1972 : 43) menjelaskan proses timbulnya kecemasan pada gambar berikut.



Gambar Proses kecemasan menurut Spielberger (1972 : 43)

Proses kecemasan memperlihatkan kaitan antara aspek-aspek pembentuk kecemasan seperti, kaitan antara stimulus eksternal, internal dan kecenderungan kepribadian/*Anxiety Trait (A-Trait)* yang akan membentuk penilaian kognitif individu dan pada akhirnya akan memunculkan berbagai reaksi sesuai dengan penilaian individu itu sendiri, individu dapat bereaksi cemas atau tidak cemas.

Timbulnya kecemasan diawali oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap situasi eksternal yang dianggap mengancam. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) dalam psikologi termasuk pada aspek psikologis yaitu persepsi.

Menurut Gould (2003: 1) pembentukan persepsi terdiri dari proses seleksi, organisasi, dan interpretasi terhadap stimulus eksternal, hasil dari interpretasi inilah yang merupakan penilaian kognitif individu terhadap situasi eksternal. Proses penilaian kognitif merupakan proses mental di mana orang melakukan dua penilaian yaitu menilai situasi sebagai bahaya yang mengancam atau sebaliknya dan menilai situasi tersebut bukan sebagai situasi yang berbahaya (Sarafino, 1988: 74).

Pada saat situasi eksternal dipersepsikan secara kognitif sebagai bahaya yang mengancam, maka situasi eksternal tersebut menjadi sumber stress (*stressor*). *Stressor* menurut Spielberger (1979: 17) merupakan proses yang dimulai dari situasi atau rangsangan yang berpotensi merugikan atau membahayakan. *Stressor* merupakan sumber ancaman dari lingkungan eksternal yang pada akhirnya mempengaruhi penilaian kognitif seseorang. Dalam penelitian ini yang merupakan rangsangan eksternal/*stressor* adalah Ujian Nasional. Ujian nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan SMP/SMPLB/MTs, SMA/SMALB/MA, dan SMK. Kebanyakan siswa menganggap Ujian merupakan ancaman/sumber bahaya. Hal ini disebabkan karena Ujian Nasional dijadikan sebagai satu-satunya patokan untuk lulus dan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Spielberger, 1997: 83).

Selain persepsi terhadap rangsangan eksternal, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap situasi eksternal. Faktor tersebut adalah kecenderungan kepribadian/*Anxiety Trait (A-Trait)*. Perbedaan individu dalam menghadapi kecemasan itulah yang disebut dengan *A-Trait*. Individu yang memiliki *A-Trait* cenderung merasakan lebih banyak situasi yang membahayakan atau mengancam dibandingkan individu yang rendah dalam *A-Trait* dan untuk merespon situasi yang mengancam dengan

evaluasi *A-State* dari intensitas yang lebih besar. *A-Trait* dapat diartikan sebagai disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). *A-Trait* bersifat bawaan dan berhubungan dengan ciri-ciri kepribadian individu dalam menghadapi cemas.

Hasil dari penilaian kognitif yang dipengaruhi oleh persepsi terhadap stimulus eksternal dan juga *A-Trait* akan menimbulkan tiga reaksi dalam diri individu, ketiga reaksi tersebut adalah : kecemasan sesaat (*A-State*), mekanisme pertahanan diri atau individu tersebut menilai tidak ada bahaya.

Penilaian individu terhadap *stressor* dalam hal ini adalah Ujian Nasional akan secara otomatis meningkatkan aktivitas dari sistem *nervous* dalam tubuh sehingga timbul reaksi emosional yang terdiri dari perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, gugup dan khawatir. Keadaan inilah yang menunjukkan kecemasan (*A-State*).

Kecemasan sesaat (*A-State*) dapat diartikan sebagai emosi sesaat yang tidak tetap atau kondisi dari organisme manusia yang bervariasi dalam intensitas dan perubahannya sepanjang waktu. Kondisi seperti ini diartikan secara subjektif, dirasakan perasaan tegang dan ketakutan, dan meningkatnya aktivitas syaraf/kelenjar dalam tubuh pada saat menerima situasi eksternal yang membahayakan diri individu (Spielberger, 1972: 39).

Intensitas dan durasi dari kecemasan tergantung pada penilaian seseorang terhadap sumber bahaya dan pada interpretasi individu terhadap *stressor* sebagai bahaya atau ancaman (Spielberger, 1979: 47). Hal tersebut menyatakan bahwa intensitas kecemasan dilihat dari seberapa lama individu mempersepsikan *stressor* sebagai bahaya yang mengancam.

Tingginya level kecemasan (*A-State*) menggugah individu untuk menggunakan mekanisme pertahanan diri untuk menghindari atau mengurangi reaksi dari kecemasan (*A-State*). Mekanisme pertahanan diri adalah sebuah proses yang memodifikasi bagaimana sebuah situasi yang dianggap berbahaya, tanpa melihat adanya sumber bahaya yang sebenarnya (Spielberger, 1979: 67). Jadi, seseorang yang menggunakan mekanisme pertahanan diri akan secara langsung menghindari atau mengurangi kecemasan tetapi individu tersebut tidak mencaritahu secara langsung sumber yang menyebabkan siswa cemas, sehingga individu tersebut akan mudah kembali menjadi cemas.

Dari uraian di atas, dapat dijelaskan bahwa kecemasan dapat timbul akibat persepsi individu terhadap stimulus dalam hal ini adalah ujian nasional, mempersepsikan timbulnya kecemasan meru-

pakannya proses yang rumit mulai dari seleksi stimulus kemudian pengorganisasian di otak dan akhirnya penginterpretasian. Hasil penginterpretasian inilah yang disebut penilaian kognitif individu. Hasil dari penilaian tersebut dapat membuat individu bereaksi menjadi cemas atau tidak cemas. Selain persepsi terhadap *stressor*, timbulnya kecemasan dapat juga disebabkan oleh kecenderungan individu (*A-Trait*).

2. Hakikat Ujian Nasional

a. Pengertian Ujian Nasional

Ujian Nasional merupakan salah satu bentuk dari sistem evaluasi Pendidikan nasional. Ujian Nasional (UN) diselenggarakan berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Sebagaimana dijelaskan pada Permen Diknas No.75 tahun 2009 tentang Ujian Nasional Sekolah, yang dimaksud dengan Ujian Nasional atau yang disingkat UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan SMP/SMPLB/MTs, SMA/SMALB/MA, dan SMK.

Menurut Permen No 75 tahun 2009 tentang Ujian Nasional Sekolah, pada pelaksanaan Ujian Nasional tahun ajaran 2009/2010 akan dilaksanakan dua kali ujian, yaitu ujian utama dan ujian susulan, yang dimaksud dengan ujian susulan ialah Ujian Nasional yang diselenggarakan bagi peserta didik yang tidak dapat mengikuti Ujian Nasional utama karena alasan tertentu disertai bukti yang sah. Selain pelaksanaan kedua ujian tersebut, akan dilaksanakan pula Ujian Nasional ulangan, yang dimaksud dengan Ujian Nasional ulangan adalah Ujian Nasional yang diselenggarakan bagi peserta yang tidak lulus dalam mengikuti Ujian Nasional.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa Ujian Nasional merupakan salah satu alat ukur dalam sistem pendidikan Indonesia, di mana target dari Ujian Nasional itu sendiri adalah penilaian terhadap kompetensi yang dimiliki peserta didik secara nasional.

b. Tujuan Ujian Nasional

Tujuan dari Ujian Nasional menurut Permen Diknas No.75 tahun 2009 adalah menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Selain untuk penilaian kompetensi peserta didik, hasil Ujian Nasional juga digunakan untuk (www.kemdiknas.go.id):

- 1). Pemetaan mutu program dan/atau satuan pendidikan;
- 2). Dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya;
- 3). Penentuan kelulusan peserta didik dari satuan

pendidikan; dan

- 4). Dasar pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan

c. Dasar Pelaksanaan Ujian Nasional

Adapun dasar pelaksanaan Ujian Nasional adalah (BNSP, 2009):

- 1). Undang – Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- 2). Peraturan Pemerintah No.19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
- 3). Peraturan Menteri Pendidikan Republik Indonesia No. 84 Tahun 2009 tentang Perubahan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 75 Tahun 2009 Tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTs), Sekolah Menengah Pertama Luar Biasa (SMPLB), Sekolah Menengah Atas (SMA)/Madrasah Aliyah Negeri (MA), Sekolah Menengah Atas Luar Biasa (SMALB), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tahun Pelajaran 2009/2010
- 4). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
- 5). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
- 6). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No.6 Tahun 2007 tentang Pelaksanaan Peraturan Menteri Pendidikan nasional No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan.

d. Standar Nilai Ujian Nasional

Kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan ditentukan oleh satuan pendidikan berdasarkan rapat dewan guru dengan menggunakan kriteria sebagai berikut (Keputusan Kemdiknas No 006 Tahun 2008).

- 1). Menyelesaikan seluruh program pembelajaran.
- 2). Memperoleh nilai minimal baik pada penilaian akhir untuk seluruh mata pelajaran kelompok mata pelajaran agama dan akhlak mulia, kelompok mata pelajaran kewarganegaraan dan kepribadian, kelompok mata pelajaran estetika, dan kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 3). Lulus Ujian Sekolah/Madrasah untuk kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi.

4). Lulus Ujian Nasional.

Adapun kriteria kelulusan peserta Ujian Nasional adalah jika peserta Ujian Nasional memenuhi standar kelulusan Ujian Nasional sebagai berikut memiliki nilai rata-rata minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan, dengan nilai minimal 4,00 untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lain.

Batasan nilai kelulusan Ujian Nasional sejak tahun 2005/2006 sampai 2009/2010 yaitu:

- 1). Tahun Pelajaran 2005/2006 = 4,26
- 2). Tahun Pelajaran 2006/2007 = 5,00
- 3). Tahun Pelajaran 2007/2008 = 5,25
- 4). Tahun Pelajaran 2008/2009 = 5,25
- 5). Tahun Pelajaran 2009/2010 = 5,50

Nilai batas kelulusan lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tiap tahun batas kelulusan terus ditingkatkan dengan tujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan melihat kualitas lulusan/peserta didik.

e. Mata Pelajaran yang ada di Ujian Nasional

Ujian Nasional dilaksanakan pada mata pelajaran tertentu, yaitu pada pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Adapun mata pelajaran yang ada di Ujian Nasional untuk Siswa SMA tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Mata Pelajaran yang ada di Ujian Nasional di setiap Programnya

Program IPA	Program IPS	Program Bahasa	Program Agama
Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia	Bahasa Indonesia
Bahasa Inggris	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris	Bahasa Inggris
Matematika	Matematika	Matematika	Matematika
Fisika	Ekonomi	Sastra Indonesia	Tafsir
Kimia	Sosiologi	Antropologi	Hadist
Biologi	Geografi	Bahasa Asing	Fikih

Sumber : Keputusan Mendiknas No. 006 Tahun 2008.

3. Hakikat Remaja

Remaja memiliki tugas perkembangan yang dapat mendukung kehidupannya, antara lain adalah perkembangan emosi dan minat remaja kepada bidang akademik, yang sesuai dengan pembahasan penelitian ini.

a. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Istilah *adolescere* yang digunakan saat ini mempunyai arti lebih luas, yaitu mencakup kematang-

an mental, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh Piaget (dalam Hurlock, 1991: 206) dengan mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber termasuk juga perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

b. Usia Remaja

Menurut Hurlock (1991, 206) usia remaja bagi perempuan berada dalam rentang 12-21 tahun dan 13-22 tahun bagi anak laki-laki. Jika dibagi atas remaja awal dan remaja akhir, maka remaja awal berada dalam usia 12 atau 13 tahun sampai 17 atau 18 tahun, dan remaja akhir dalam rentangan 17 atau 18 tahun sampai 21 atau 22 tahun. Sementara itu Hurlock (1991: 206) mengemukakan bahwa awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai dengan 16 atau 17 tahun.

c. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Havigurst (dalam Hurlock, 1991: 10) pada masa remaja ada tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja, yaitu:

- 1) Mencapai hubungan yang baik dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis;
- 2) Mencapai peran sosial sesuai dengan peran jenis kelaminnya;
- 3) Menerima keadaan fisiknya dan dapat mempergunakan secara efektif;
- 4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya;
- 5) Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja;
- 6) Mempersiapkan diri untuk memasuki pekawinan dan kehidupan keluarga;
- 7) Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga Negara; dan
- 8) Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku.

d. Perkembangan Minat terhadap Pendidikan pada Masa Remaja

Pada umumnya remaja mudah suka mengeluh tentang sekolah. Mereka bersikap kritis terhadap

guru-guru dan cara guru mengajar. Besarnya minat remaja terhadap pendidikan dipengaruhi oleh minat mereka kepada pekerjaan. Kalau remaja mengharapkan pekerjaan yang menuntut pendidikan tinggi maka pendidikan akan dianggap sebagai batu loncatan (Hurlock, 1991: 220).

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap remaja terhadap pendidikan, yaitu (Hurlock, 1991: 220) :

- 1) Sikap teman sebaya: berorientasi sekolah atau kerja.
- 2) Sikap orangtua: menganggap pendidikan sebagai batu loncatan ke arah mobilitas sosial atau hanya sebagai suatu kewajiban karena diharuskan oleh hukum.
- 3) Nilai-nilai yang menunjukkan keberhasilan atau kegagalan akademis
- 4) Relevansi atau nilai praktis dari berbagai mata pelajaran
- 5) Sikap terhadap guru - guru, pegawai tata usaha, dan kebijakan akademis serta disiplin.
- 6) Keberhasilan dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
- 7) Derajat dukungan sosial di antara teman-teman sekelas.

Dilihat dari faktor yang mempengaruhi sikap remaja terhadap pendidikan, kebijakan akademis dan nilai-nilai akademik merupakan hal yang berkaitan dengan ujian nasional. Kebijakan akademis berkaitan dengan kebijakan diadakannya Ujian Nasional, sedangkan nilai-nilai akademis berkaitan dengan standar nilai kelulusan Ujian Nasional. Dari teori di atas, dapat diketahui bahwa ujian nasional menjadi sangat penting sebagai penghubung antara jenjang pendidikan dengan minat pekerjaan yang diinginkan oleh para remaja, hal ini dikarenakan ujian nasional merupakan satu-satunya patokan untuk lulus dan melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Bagi para remaja yang memiliki perasaan cemas yang tinggi, kekhawatiran akan kegagalan tidak lulus ujian nasional dan tidak dapat melanjutkan ke perguruan tinggi akan sering terjadi, sehingga akan mempengaruhi kinerja dan kefokusannya dalam belajar.

e. Perkembangan Emosi Remaja

Secara tradisional, masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan" suatu masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningkatnya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru. Sebagaimana besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri (Hurlock, 1991: 212-213).

Pola emosi yang sering dialami pada masa remaja, yaitu gembira, amarah, takut, cinta, cemburu, kecewa, cemas, dan sebagainya.

Remaja umumnya merasa cemas hanya pada kejadian-kejadian yang berbahaya atau traumatik. Beberapa orang mengalami rasa takut dan cemas secara berulang-ulang dalam kehidupan sehari-harinya atau karena mimpi-mimpi dan pikiran-pikiran yang tidak logis. Kecemasan dapat disebabkan oleh ketegangan emosi. Ketegangan emosi dapat mempengaruhi efektivitas belajar seperti menurunnya motivasi (Fatimah, 2006: 107-109).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikaitkan antara perkembangan emosi dan kecemasan yang terjadi pada masa remaja. Remaja dapat menjadi cemas dikarenakan pada masanya ketidakstabilan emosi meningkat. Hal ini dapat disebabkan banyak faktor seperti meningkatnya fungsi-fungsi kelenjar tubuh, penyesuaian diri dalam lingkungan baru, dan tekanan sosial pada masa remaja. Bentuk kecemasan yang terjadi pada masa remaja berupa pemikiran-pemikiran irasional terhadap suatu hal dan ketakutan terhadap bahaya yang akan menimpanya.

4. Karakteristik SMA Negeri 19

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 19 Jakarta terletak di Jl. Perniagaan 31, Tambora Jakarta Barat. Sekolah ini memiliki jumlah guru sebanyak 40 guru dengan berbagai keahlian dan bidang mata pelajaran yang ditekuni. SMA Negeri 19 Jakarta memiliki jumlah kelas 14 ruang dengan tiap tingkatan kelas berjumlah empat paralel, kelas X enam paralel kelas (X.1 - X.6), kelas XI empat paralel kelas, yaitu satu kelas untuk jurusan IPA dan tiga kelas untuk jurusan IPS, dan kelas XII berjumlah empat paralel kelas yaitu satu kelas untuk jurusan IPA dan tiga kelas untuk jurusan IPS. Jumlah seluruh siswa pada tahun 2010-2011 sebanyak 207 siswa.

SMA N 19 Jakarta merupakan sekolah yang memiliki peringkat standar atau biasa-biasa saja, ini terlihat dari data yang menunjukkan peringkat SMA 19 pada tahun 2010 berada pada urutan 69 dari 116 sekolah. Rata-rata hasil NEM input siswa yang masuk juga tidak terlalu besar yaitu 26,94 dari empat mata pelajaran (Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, dan IPA). Untuk Hasil kelulusan pada tahun pelajaran 2009-2010 SMA Negeri 19 Jakarta dapat meluluskan 99,9% siswanya, hanya satu siswa saja yang dinyatakan tidak lulus Ujian Nasional.

SMA N 19 Jakarta memiliki visi dan misi, yaitu:

a. Visi

Berlandaskan Iman dan Taqwa, unggul dalam kecerdasan dan emosional. Dengan indikator

1. Unggul dalam pelaksanaan ajaran agama.
 2. Unggul dalam perolehan nilai Ujian Nasional.
 3. Unggul dalam kehidupan sosial dan ekonomi.
 4. Unggul dalam berbudaya nasional.
 - e. Unggul dalam persaingan profesi.
- b. Misi
1. Melaksanakan kegiatan belajar mengajar/ pembelajaran yang efektif dan efisien.
 2. Melaksanakan bimbingan secara kontinyu dan seefektif mungkin.
 3. Meningkatkan disiplin kerja.
 4. Meningkatkan profesionalisme guru dan karyawan.
 5. Menumbuhkembangkan pemahaman, penghayatan dan pengalaman terhadap ajaran agama.
 6. Membudayakan budi pekerti luhur.
 7. Mengembangkan diri siswa khususnya berkomunikasi bahasa Mandarin.

METODE PENELITIAN

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan kategori survei.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 19 Jakarta Barat siswa kelas XII dengan dilaksanakan pada tahun ajaran 2010-2011. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juni hingga Januari 2011.

Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Fatimah, 2006: 108). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA N 19 Jakarta Barat, terdiri dari empat kelas dengan dua kategori jurusan, yaitu IPA dan IPS yang memiliki jumlah siswa seluruh kelas sebanyak 142 siswa.

Sampel yaitu sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Fatimah, 2006: 109). Sampel dalam penelitian adalah jumlah seluruh siswa yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional yang berjumlah 39 siswa dari jumlah populasi secara keseluruhan. Siswa yang peneliti dapatkan dari hasil angket *State Anxiety Inventory* milik Spielberger.

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode sampling dengan teknik sampel bertujuan atau *purposive sample*.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang bersifat tertutup, yaitu responden hanya memilih alternatif jawaban

yang telah disediakan (Fatimah, 2006: 129).

Uji Instrumen

1. Pengujian Validitas

Rumus validitas butir yang digunakan dalam penyusunan instrumen ini adalah korelasi *product moment* dari Pearson karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala bertingkat yang diberi skor pada level interval 1-4 pada setiap butirnya. Adapun rumus *Product Moment* yaitu sebagai berikut.

$$XY = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Dengan: n : banyaknya sampel
x : nilai item yang diperoleh
y : skor total tiap sampel

2. Hasil Uji Validitas Instrumen

Peneliti melakukan uji coba instrumen yang berjumlah 82 butir pernyataan, terdiri dari pernyataan positif dan negatif tentang faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional kepada 125 responden yang merupakan siswa SMA Negeri 15 Jakarta Utara.

Dalam penelitian ini, perhitungan validitas akan dibedakan menjadi dua yaitu perhitungan validitas untuk indikator persepsi terhadap Ujian Nasional dan indikator kecenderungan kepribadian.

3. Pengujian Reliabilitas

Dalam penelitian ini, untuk mencari keterandalan instrumen, menggunakan *Alpha Cronbach*, berupa analisis perbutir soal dengan alasan bahwa rumus *alpha* ini digunakan untuk mencari keajegan instrumen yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal berupa uraian (Arikunto, 2006: 193).

Rumus:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_{t^2}} \right]$$

Keterangan :

- r_{11} = keterandalan instrumen
- k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya butir
- $\sum \sigma b^2$ = jumlah varians butir
- σ_{t^2} = varians total

Rumus untuk varians butir:

$$\sigma b^2 = \frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N}$$

keterangan :

- ob² = Varians
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat setiap butir pertanyaan
- $\sum X$ = Jumlah skor setiap butir pertanyaan
- N = Jumlah sampel

Setelah mendapatkan varians tiap butir, langkah selanjutnya adalah mencari varians total dengan rumus sebagai berikut.

$$\sigma t^2 = \frac{\sum Y^2 - (\sum Y)^2}{N}$$

keterangan :

- σt^2 = Varians
- $\sum Y^2$ = jumlah dari skor total yang sudah dikuadratkan
- $(\sum Y)^2$ = jumlah skor total dikuadratkan
- N = jumlah responden

Kemudian nilai r yang diperoleh dikonsultasikan ke dalam tabel 2 (Arikunto, 2006: 193)

Tabel 2. Konsultasi Nilai r

No.	Besarnya nilai r	Interpretasi
1.	0.800-1.000	Sangat Tinggi
2.	0.600-0.799	Cukup Tinggi
3.	0.400-0.599	Cukup
4.	0.200-0.399	Rendah
5.	0.000-0.199	Sangat Rendah

4. Hasil Uji Reliabilitas instrumen

Pada penelitian ini hasil uji instrumen dibedakan antara dimensi persepsi terhadap Ujian Nasional dengan *Anxiety trait*. Hal ini disebabkan karena peneliti menggunakan dua instrumen berbeda, untuk dimensi persepsi terhadap Ujian Nasional peneliti membuat instrumen sendiri, sedangkan untuk dimensi *Anxiety trait* peneliti mengutip instrumen *Anxiety trait* dari Spielberger.

Instrumen final yang digunakan untuk dimensi persepsi terhadap Ujian Nasional pada penelitian berjumlah 30 butir dari 15 butir positif dan 15 butir negatif. Dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, maka didapat skor untuk reliabilitas sebesar 0,89. Berdasarkan tabel kategorisasi reliabilitas instrumen, angka tersebut dapat dikatakan sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen tersebut layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Data hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada lampiran.

Adapun untuk dimensi *Anxiety trait* pengujian realibilitas tidak diukur kembali karena Spielberger sudah memberikan hasil uji realibilitas untuk instrumennya yaitu sebesar 0,86. Hasil ini didapat dari penelitian yang dilakukan oleh Spielberger pada siswa sekolah tinggi dan mahasiswa laki-laki dan

perempuan dalam rentang waktu satu hari sampai 104 hari dari penelitian ini didapat reliabilitas sebesar 0,86. Dari hasil ini menunjukkan bahwa instrumen Spielberger layak untuk dijadikan instrumen pada cakupan penelitian ini.

Teknis analisis Data

Guna menjawab masalah penelitian yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka teknik analisa yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif persentase dengan rumus (Suparmoko, 1994: 63):

$$P = \frac{Fx}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P : Hasil pembagian dalam bentuk persen (%)
- Fx : Frekuensi responden
- N : Jumlah responden

Untuk mengukur kategorisasi *Anxiety Trait (A-Trait)* dengan menggunakan rumus persentil.

$$letak Pi = data ke - \frac{i(n+i)}{100}$$

dengan i = 1,2,.....99

Sedangkan nilai Pi untuk data dalam daftar distribusi frekuensi dihitung dengan

$$Pi = b + p \left(\frac{\frac{in}{100} - F}{f} \right)$$

dengan i = 1,2,.....99

Untuk perhitungan persepsi digunakan rumus median. Median merupakan nilai tengah. Cara menggunakan median adalah:

1. Menskor terlebih dahulu nilai total per responden.
2. Mengurutkan skor total tersebut dari yang terkecil hingga terbesar.
3. Setelah diurutkan maka nilai tengah dari urutan tersebutlah yang dinamakan median.
4. Setelah didapatkan nilai median. Maka diberikan kategorisasi bahwa jika skor total kurang dari atau sama dengan hasil median maka persepsinya rendah dengan arti bahwa persepsi terhadap ujian nasional positif, sedangkan jika skor total lebih dari atau sama dengan skor median maka persepsinya tinggi dengan arti bahwa persepsi terhadap ujian nasional positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Responden

Penelitian faktor-faktor penyebab kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional pada kelas XII di SMA N 19 Jakarta Barat. Jumlah keseluruhan popu-

lasi adalah 130 siswa yang terdiri dari seluruh siswa kelas XII SMA N 19 yang akan menghadapi Ujian Nasional. Jumlah siswa yang akan dijadikan sampel sebanyak 39 siswa yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional yang terdiri dari siswa perempuan 27 siswa dan siswa laki-laki 12 siswa. Sampel ini diambil dari jurusan IPA dan IPS yang terdiri dari 4 kelas yaitu: XII IPA 1, XII IPS 2, XII IPS 3 dan XII IPS 4.

Data ke 39 responden tersebut diambil melalui *purposive sampling*, yakni dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Sudjana, 2005: 117). Mengacu pada hal tersebut, maka peneliti mengambil 39 responden yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi Ujian Nasional di SMA N 19 Jakarta.

Analisis Data

1. Data Per Dimensi

Pada analisis per dimensi akan dipaparkan dua perhitungan dimensi faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Pertama adalah dimensi terhadap ujian nasional, dimensi ini memiliki tiga subindikator, yaitu subindikator mekanisme tes, kebijakan pemerintah, dan tuntutan untuk lulus dan menjaga citra positif. Pada dimensi persepsi akan dipaparkan skor persentase dari tiap subindikator kemudian hasil persentase akan dianalisis. Kemudian untuk dimensi kecenderungan kepribadian/ *anxiety trait* (*A-Trait*) akan dipaparkan tingkat *A-Trait* secara keseluruhan pada siswa SMA N 19 guna melihat seberapa tinggi pengaruh *A-Trait* dalam penyebab terjadinya kecemasan.

Adapun hasil penelitian per dimensi dapat dilihat melalui tabel dan grafik sebagai berikut:

a. Dimensi Kecenderungan Kepribadian/ *Anxiety Trait* (*A-Trait*)

Tabel 3. Data kecenderungan kepribadian/ *Anxiety Trait* (*A-Trait*)

Kategori	Rank persentil	Skor persentil	Jumlah responden	persentase
tinggi	75	67	15	38,47%
sedang	50	62	14	35,89%
rendah	25	60	10	25,64%
Jumlah			39	100%

Kecenderungan kepribadian siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah tinggi dengan persentase sebesar 38,47%. Hal ini menunjukkan

bahwa siswa memiliki kecenderungan untuk melihat segala situasi sebagai ancaman untuk dirinya. Seorang yang memiliki *A-Trait* tinggi cenderung takut akan kegagalan.

Karakteristik yang lain dari individu yang memiliki *A-Trait* yang tinggi adalah penghargaan diri yang rendah dan kurang percaya diri. Hal ini dapat dikaitkan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan *A-Trait* tinggi akan mudah gagal dalam Ujian Nasional karena mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah. Selain itu, penghargaan diri yang rendah akan membuat siswa menunjukkan performa buruk dalam belajar sehingga siswa sulit untuk menyelesaikan tugas, terutama tugas yang memiliki resiko kegagalan, seperti Ujian Nasional.

b. Persepsi terhadap Ujian Nasional

Tabel 4. Data Persepsi terhadap Ujian Nasional

Persepsi Terhadap Ujian Nasional	median	kategorisasi		Jumlah responden	%
	82	≥ 82	Positif	22	56,41
	< 82	Negatif	17	43,58	

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa persepsi terhadap Ujian Nasional berada pada kategorisasi positif yang artinya, persepsi terhadap Ujian Nasional mendukung (*favourable*) adanya kecemasan dengan perolehan skor sebesar 56,41%. Hal ini dapat menyatakan bahwa siswa masih mempersepsikan Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam, seperti yang dijelaskan oleh Spielberger bahwa kecemasan dapat terjadi ketika individu mempersepsikan faktor eksternal dalam hal ini Ujian Nasional sebagai sumber stress (*stressor*). Hasil interpretasi inilah yang membuat seseorang melakukan penilaian secara kognitif. Penilaian ini yang menentukan seseorang cemas atau tidak cemas. Dari hasil penelitian ini Ujian Nasional masih dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam, hal ini mungkin saja disebabkan karena Ujian Nasional sebagai patokan untuk lulus dan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi.

2. Data Per Subindikator Persepsi terhadap Ujian Nasional

Subindikator yang termasuk pada persepsi terhadap Ujian Nasional adalah mekanisme tes, kebijakan pemerintah mengenai standar nilai kelulusan dan mekanisme penanganan ketidakkelulusan dan tuntutan lingkungan untuk lulus dan menjaga citra positif. Adapun rincian perolehan data, dipaparkan sebagai berikut.

Tabel 5. Data Persepsi terhadap Ujian Nasional berdasarkan Subindikator

Persepsi terhadap	Me-dian	Kate-gorisasi	Jumlah respon-den	Persen-tase
Mekanisme tes	28	≥ 28	24	61,53%
		< 28	15	38,47%
Kebijakan Pemerintah	37	≥ 37	25	64,10%
		< 37	14	35,90%
Tuntutan Lingkungan	16	≥ 16	19	48,71%
		< 16	20	51,29%

Dari tiga subindikator persepsi, yang menunjukkan persentase yang paling positif adalah persepsi terhadap kebijakan pemerintah dengan persentase sebesar 64,10%. Hal ini diartikan bahwa persepsi terhadap kebijakan pemerintah yang menjadi *stressor* pada Ujian Nasional, dengan kata lain kebijakan yang dibuat pemerintah mengenai Ujian Nasional masih dinilai siswa sebagai bahaya yang mengancam.

Pada kebijakan pemerintah mengenai mekanisme ketidakkulusan, siswa masih menganggap kebijakan seperti, mengulang tahap 1, mengulang tahun depan, dan program paket C sebagai bahaya yang mengancam. Hal ini dapat dikaitkan dengan, ketika individu mempersepsikan Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam, maka individu akan membawa serta pengalamannya yang artinya, jika siswa tidak lulus Ujian Nasional, siswa akan menilai Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam. Jadi, walaupun akan ada kesempatan untuk lulus, tetap saja akan membawa dampak psikologis siswa.

Persepsi yang lain yang dapat menjadi *stressor* dalam timbulnya kecemasan adalah persepsi terhadap mekanisme tes. Persepsi terhadap mekanisme tes memperoleh persentase sebesar 61,5%. Mekanisme tes dapat diartikan sebagai prosedur pelaksanaan Ujian Nasional yang terdiri lima deskriptor, yaitu waktu pengerjaan tes, prosedur pengisian tes, pengaturan tempat duduk, pengawasan, dan kesulitan tes.

Hal ini menunjukkan bahwa waktu yang terbatas berkontribusi pada timbulnya kecemasan. Waktu tes dapat berkontribusi pada kecemasan, sesuai penelitian yang dilakukan Eaton dan Hill bahwa siswa yang memiliki kecemasan rendah dan tinggi memiliki kemampuan yang sama akuratnya dalam mengerjakan ujian, tetapi ketika diberikan waktu pengerjaan, siswa yang cemas akan membuat tiga kali kesalahan lebih banyak, menghabiskan dua kali banyak waktu untuk mengerjakan soal dan dua kali banyak mencontek (Woolfolk, 1998: 397).

Persepsi lain yang memiliki persentase paling rendah dalam penyebab kecemasan adalah persepsi terhadap tuntutan lingkungan dengan persentase 48,17%. Siswa SMA N 19 Jakarta tidak menganggap tuntutan dari lingkungan sebagai bahaya yang mengancam. Hanya saja walaupun persepsi terhadap tuntutan lingkungan tidak menjadi sumber kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, tetap saja dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, yang dipersepsikan lebih menakutkan adalah hal-hal yang berkaitan kebijakan pemerintah. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa anggapan sebagian besar siswa cemas karena standar nilai kelulusan yang ditetapkan sesuai dengan anggapan siswa SMA N 19.

3. Data dari Tiap-tiap Subindikator Persepsi terhadap Ujian Nasional

a. Pesepsi terhadap Mekanisme Tes

Tabel 6. Data Subindikator Persepsi terhadap Mekanisme Tes

Me-kanisme tes	Me-dian	Kategorisasi		Jumlah Re-spon-den	Persen-tase
Waktu tes	5	≥ 5	Positif	30	76,92%
		< 5	Negatif	9	23,08%
Prosedur pengisian tes	6	≥ 6	Positif	22	56,41%
		< 6	Negatif	17	43,59%
Pengaturan tempat duduk	6	≥ 6	Positif	21	53,84%
		< 6	Negatif	18	46,16%
Pengawasan	6	≥ 6	Positif	28	71,79%
		< 6	Negatif	11	28,21%
Kesulitan tes	6	≥ 6	Positif	24	61,54%
		< 6	Negatif	15	38,46%

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, maka faktor tertinggi penyebab kecemasan siswa pada subindikator adalah waktu tes dengan persentase sebesar 76,92%, faktor kedua, pengawasan dengan skor sebesar 71,79%, faktor ketiga, kesulitan tes dengan persentase 61,54%, faktor keempat, prosedur pengisian dengan persentase 56,41% dan faktor terakhir adalah pengaturan tempat duduk mendapat persentase sebesar 53,84%. Kelima faktor yang ada pada mekanisme tes memiliki persentase pada kategori positif yang artinya mendukung variabel penelitian yaitu semua faktor dipersepsikan siswa sebagai bahaya yang mengancam.

Waktu tes memiliki persentase tertinggi sebe-

sar 76,92% yang artinya waktu pengerjaan tes masih dinilai sebagai bahaya yang mengancam oleh siswa SMA N 19 Jakarta.

Pengawasan pada saat Ujian Nasional memiliki persentase sebesar 71,79% pada kategori positif, yang artinya mekanisme pengawasan masih dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam oleh siswa SMA 19 Jakarta. Dalam hal ini yang dimaksud pengawasan yaitu orang yang mengawas pada saat Ujian Nasional berlangsung. Kebanyakan siswa takut dengan pengawasan yang terlalu ketat. Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa pengawasan terlalu ketat oleh guru, adanya tim independen dan polisi dapat menyebabkan siswa cemas. Dengan adanya dua pengawas dalam ruangan mungkin siswa berpikir seperti ada yang mengawasi sehingga mungkin saja siswa menjadi tegang dan tidak berkonsentrasi. Hal yang mendukung bahwa faktor utama yang menjadi penyebab cemas pada siswa kelas XII ditunjukkan dari hasil studi pendahuluan peneliti yaitu sebanyak 16,7% siswa merasa pengawasan pada ujian nasional terlalu ketat sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas.

Selain itu, kesulitan tes memiliki persentase sebesar 61,54% pada kategori positif. Yang artinya kesulitan tes masih dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam oleh siswa SMA N 19 Jakarta. Kesulitan tes juga merupakan bagian dari mekanisme tes. Dari hasil studi pendahuluan 33,4% menyatakan bahwa siswa takut jika soal Ujian Nasional yang dihadapi sulit.

Prosedur pengisian tes memiliki persentase sebesar 56,41% pada kategori positif yang berarti mendukung variabel penelitian yaitu mendukung kecemasan. Faktor terakhir yang memiliki persentase paling rendah dalam penyebab kecemasan adalah pengaturan tempat duduk dengan persentase sebesar 53,84%. Pengaturan posisi tempat duduk juga berperan dalam penyebab kecemasan. Siswa akan lebih memilih posisi tempat duduk yang paling aman untuk dirinya, alasannya bisa bermacam-macam ada yang alasannya baik atau buruk. Tetapi untuk Ujian Nasional posisi diatur dengan sedemikian rupa, satu kelas maksimal diisi dengan 20 siswa dan diatur sesuai dengan nomor induk nasional. Pengaturan tempat duduk inilah yang terkadang membuat kecemasan tersendiri bagi siswa.

b. Persepsi terhadap Kebijakan Pemerintah

Pada subindikator kebijakan pemerintah akan dipisahkan antara standar kelulusan dan mekanisme penanganan ketidakkelulusan, hal ini disebabkan oleh kedua hal tersebut memiliki subkomponen yang berbeda dan untuk memudahkan peneliti dalam meng-

analisis hasil persentase.

Tabel 7. Data Subindikator Kebijakan Pemerintah mengenai Standar Kelulusan

Kebijakan pemerintah mengenai standar kelulusan	Me-dian	Kategorisasi		Jum-lah Re-spon-den	Persentase
Konsekuensi kegagalan	6	≥ 6	positif	23	58,975
		< 6	negatif	16	41,03%
Kemampuan diri untuk mencapai standar nilai	5	≥ 5	positif	31	79,48%
		< 5	negatif	8	20,52%
kemungkinan akan gagal	5	≥ 5	positif	24	61,54%
		< 5	negatif	15	38,46%
Khawatir tidak dapat mencapai standar kelulusan	5	≥ 5	positif	25	64,10%
		< 5	negatif	14	35,89%

Dari data di atas, yang memiliki persentase tinggi adalah kemampuan diri untuk mencapai standar nilai kelulusan yang memperoleh persentase 79,48% pada kategorisasi positif. Hal ini berarti persepsi terhadap kebijakan standar nilai kelulusan masih mengancam. Kemampuan diri dalam hal ini berkaitan dengan keyakinan diri akan kemampuan akademik yang dimiliki, kemampuan diri yang mempengaruhi kecemasan memiliki arti yaitu ketidakpercayaan diri dalam menghadapi Ujian Nasional. Hal ini juga didukung oleh studi pendahuluan dengan hasil sebagian siswa merasa tidak percaya diri pada kemampuannya sendiri untuk dapat mencapai standar kelulusan.

Faktor kedua adalah kekhawatiran tidak dapat mencapai standar kelulusan yang ditetapkan dengan persentase 64,10% pada kategori positif dengan arti siswa masih khawatir terhadap standar nilai yang tinggi sehingga masih menjadi pemicu terbentuknya kecemasan. Kekhawatiran yang terjadi adalah kekhawatiran tidak mencapai standar yang ditetapkan, hal ini disebabkan standar kelulusan dijadikan satu-satunya patokan untuk lulus dari SMA. Selain itu, standar kelulusan yang terus ditingkatkan juga dapat menjadikan kekhawatiran tersendiri bagi siswa. Hasil data kelulusan tahun lalu di SMA Negeri 19 juga dapat menyebabkan kekhawatiran bagi siswa karena terdapat empat siswa yang dinyatakan tidak lulus pada tahun yang lalu. Faktor ketiga adalah kemungkinan akan gagal dengan perolehan persentase 61,54% pada

kategori positif yang artinya pemikiran kemungkinan akan gagal masih menjadi pemicu terjadi kecemasan. Pemikiran tentang kemungkinan gagal dapat dipengaruhi oleh kinerja siswa yang ditunjukkan selama 3 tahun belajar di sekolah. Siswa yang sering mendapatkan nilai ulangan rendah dan peringkat rendah dalam kelasnya akan berpikir bahwa mungkin saja akan gagal dalam menghadapi Ujian Nasional, selain itu standar nilai yang terus meningkat dapat membuat siswa berfikir peluang untuk gagal akan lebih besar.

Faktor terakhir adalah konsekuensi kegagalan yang memperoleh persentase sebesar 58,97% pada kategori positif dengan artian bahwa pemikiran tentang konsekuensi kegagalan dapat membentuk kecemasan. setiap siswa pasti akan memikirkan konsekuensi kegagalan jika tidak lulus ujian nasional.

Tabel 8. Subindikator Kebijakan Pemerintah mengenai Mekanisme Ketidاكلulusan

Kebijakan pemerinatahan mengenai mekanisme ketidاكلulusan	Median	Kategorisasi		Jumlah Responden	Persentase
Mengikuti ujian ulang tahap 1	5	> 5	Positif	24	61,54%
		< 5	Negatif	15	38,46%
Mengikuti ujian ulang tahun depan	6	> 6	Positif	28	71,79%
		< 6	Negatif	11	28,21%
Mengikuti Program Paket C	7	> 7	Positif	22	56,42%
		< 7	Negatif	17	43,58%

Pada persepsi terhadap kebijakan pemerintah mengenai mekanisme kelulusan diperoleh data faktor paling tinggi yang menyebabkan kecemasan adalah mengikuti ujian ulang tahun depan yaitu sebesar 71,79% pada kategori positif. Hal ini dimaknai bahwa siswa masih mempersepsikan ujian ulang tahun depan sebagai bahaya yang mengancam. Bagi siswa yang tidak lulus diberikan kesempatan untuk mengulang tahun depan, dengan arti siswa dapat belajar kembali selama satu tahun ajaran dan mengikuti ujian nasional, tetapi bagi siswa SMA Negeri 19 mengikuti ujian tahun depan akan berdampak pada tekanan psikologis. Rasa malu dan takut tidak lulus menjadi dampaknya. Bagi siswa yang mengalami kecemasan tinggi mengulang tahun depan merupakan beban psikis yang berat karena harus berhadapan kembali pada situasi yang mengancam yaitu ujian nasional.

Faktor kedua yang menyebabkan siswa cemas adalah kebijakan pemerintah untuk mengadakan

ujian ulang tahap pertama guna memberi kesempatan untuk memperbaiki nilai. Kebijakan ini memperoleh persentase sebesar 61,54% pada kategori positif. Hal ini dimaknai bahwa ujian ulang tahap pertama masih dinilai sebagai hal yang membahayakan. Pada tahun pelajaran 2009/2010 pemerintah melalui Departemen Pendidikan Nasional membuat kebijakan mengadakan ujian ulang untuk memperbaiki nilai ujian nasional. Ujian ini tidak diadakan setahun kemudian, tetapi diadakan ketika siswa memperoleh nilai ujian nasional dan siswa tersebut tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan standar yang ditetapkan maka siswa tersebut dapat mengikuti ujian ulang kembali, dampak dari ujian ulang ini cukup baik karena siswa dapat memperbaiki nilai tetapi ujian nilai itu pun dapat berdampak negatif bagi siswa yang memiliki kecemasan tinggi karena siswa yang cemas akan menganggap ujian ulang sebagai sebuah ancaman bagi dirinya

Faktor yang memiliki persentase paling kecil adalah mengikuti program paket C yaitu sebesar 43,58% pada kategori positif (*favourable*). Hal ini dimaknai bahwa program paket C juga masih dinilai sebagai bahaya yang mengancam. Program paket C digunakan untuk program kesetaraan bagi individu yang ingin mendapatkan ijazah setara dengan SMA. Sebelum kebijakan Ujian Nasional yang menetapkan lulus atau tidaknya siswa, program paket C hanya diminati oleh para pekerja atau individu yang belum tamat SMA guna mendapatkan ijazah tetapi setelah munculnya kebijakan ujian nasional, program paket C mulai diminati oleh siswa yang tidak lulus agar mendapatkan ijazah SMA. Ijazah kesetaraan paket C bisa digunakan untuk melamar kerja atau kuliah, tapi mengikuti program paket C bukanlah suatu kebanggaan bagi siswa SMA 19.

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa persepsi kebijakan pemerintah masih dipandang sebagai bahaya yang mengancam, baik kebijakan terhadap standar nilai kelulusan ataupun terhadap mekanisme penanganan ketidاكلulusan. Hal ini diperoleh dari hasil persentase yang semuanya menunjukkan pada kategori positif yaitu mendukung variabel kecemasan yang artinya siswa masih mempersepsikan kebijakan pemerintah sebagai bahaya yang mengancam sehingga menimbulkan kecemasan.

c. Tuntutan Lingkungan untuk Lulus dan Menjaga Citra Positif

Tuntutan lingkungan dapat diartikan sebagai harapan lingkungan baik orangtua, guru ataupun masyarakat sekitar terhadap keberhasilan siswa dalam mengikuti Ujian Nasional.

Tabel 9. Subindikator Tuntutan lingkungan untuk Lulus dan Menjaga Citra Positif

Tuntutan lingkungan untuk lulus dan menjaga citra positif	Median	Kategorisasi		Jumlah Responden	Persentase
Tuntutan orang tua	6	> 6	Positif	23	58,97%
		< 6	Negatif	16	41,03%
Tuntutan guru	5	> 5	Positif	35	89,74%
		< 5	Negatif	4	10,26%
Tuntutan masyarakat	6	> 6	Positif	29	74,35%
		< 6	Negatif	10	25,66%

Dari data di atas, dapat terlihat bahwa tuntutan yang dipersepsikan sebagai tuntutan yang paling mengancam adalah persepsi terhadap tuntutan guru yang memiliki persentase sebesar 89,74 pada kategori positif yang artinya mendukung variabel penelitian. Dalam hal ini guru berkaitan dengan institusi sekolah yang berhubungan langsung dengan siswa. Tekanan-tekanan dari guru atau pihak juga bisa mereka tunjukkan dari pemberian materi soal ujian yang *overload* (terlalu banyak), pendalaman materi yang dipadatkan tiap harinya, pengadaan bimbingan belajar untuk menunjang UN. Guru juga terus menekan secara psikologis misalnya, guru sering menceramahi siswa untuk belajar dan belajar dan selalu membicarakan standar nilai kelulusan yang tinggi. Tanpa disadari hal tersebut membuat siswa cemas.

Tuntutan kedua yang dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam adalah tuntutan masyarakat yang memiliki persentase sebesar 74,35% pada kategori positif yaitu mendukung variabel penelitian. Masyarakat tidak secara langsung menuntut siswa untuk lulus. Tetapi masyarakat lebih mendeskreditkan jika siswa tersebut gagal. Gunjingan tetangga dan teman sebaya membuat siswa merasa terpojokkan dan malu. Terkadang masyarakat mencap bahwa siswa yang tidak lulus UN sebagai siswa yang tidak pintar/bodoh. Karena tekanan itulah siswa menjadi cemas karena memikirkan konsekuensi digunjingkan oleh masyarakat jika tidak lulus.

Tuntutan yang memiliki persentase kecil tetapi masih dinilai sebagai bahaya yang mengancam adalah tuntutan orangtua dengan persentase 58,97% pada kategori positif yang berarti mendukung variabel penelitian. Dalam hal ini tuntutan orangtua adalah bagaimana anaknya dapat lulus dari Sekolah Menengah Atas dengan nilai yang memuaskan. Menurut Charles (1981:76), pengharapan orang tua yang tinggi terhadap nilai ujian anaknya membuat anak tersebut cemas sehingga anak yang cemas cenderung merasa

tertekan dan khawatir bila tidak dapat mengerjakan dengan ujian dengan baik. Semua anak pasti ingin membanggakan orangtuanya, ketika orang tua mengharapkan anak dapat lulus dari Sekolah Menengah Atas dengan nilai yang memuaskan menambah beban tersendiri bagi diri anak tersebut, sehingga dapat menimbulkan tekanan dan perasaan takut tidak bisa mencapai apa yang diharapkan orangtua.

Pembahasan

Dapat dikatakan bahwa SMAN 19 Jakarta akan menjadi cemas ketika para siswa mempresentasikan ujian nasional sebagai sumber stress (*stressor*). Hal ini sejalan dengan teori Spielberger (1972: 43) yang menyebutkan bahwa kecemasan terjadi akibat adanya penilaian kognitif terhadap faktor eksternal sebagai bahaya yang mengancam. Penilaian kognitif dalam ini merupakan aspek psikologis dari persepsi, yaitu dalam proses penginterpretasian yang merupakan penilaian kognitif seseorang. Faktor-faktor penyebab kecemasan yang dipaparkan pada penelitian ini terdiri dari dua dimensi, yaitu persepsi terhadap Ujian Nasional dan kecenderungan kepribadian/ *anxiety trait (A-Trait)*.

Menurut Gloud (2003: 1) persepsi terhadap Ujian Nasional merupakan proses seleksi, organisasi dan interpretasi terhadap ujian nasional yang pada akhirnya individu akan menilai positif atau negatif terhadap Ujian nasional. Dari hasil data yang telah dipaparkan dalam analisis data, dapat diketahui bahwa persepsi terhadap Ujian Nasional ada pada kategori positif dengan persentase sebesar 56,41% yang artinya Ujian Nasional masih dianggap sebagai bahaya yang mengancam. Hal ini mungkin saja disebabkan karena Ujian Nasional masih dijadikan patokan untuk lulus. Pada persepsi terhadap Ujian Nasional, yang masih dinilai sebagai persepsi yang membahayakan adalah persepsi terhadap kebijakan pemerintah mengenai standar nilai kelulusan yang berkaitan dengan kemampuan diri siswa. Kemampuan diri dalam hal ini berkaitan dengan keyakinan diri akan kemampuan akademik yang dimiliki, kemampuan diri yang mempengaruhi kecemasan memiliki arti yaitu ketidakpercayaan diri dalam menghadapi ujian nasional.

Kebijakan pemerintah mengenai mekanisme ketidakkelulusan juga masih dipersepsikan sebagai hal yang negatif, terutama persepsi terhadap kebijakan mengikuti ujian ulang tahun depan jika ada siswa yang tidak lulus ujian nasional. Sesuai dengan keputusan pemerintah mengenai Ujian Nasional dijelaskan bahwa jika ada siswa yang tidak lulus maka boleh mengikuti Ujian Nasional tahun depan walaupun tujuannya baik tetapi tetap saja akan menambah beban

psikologis bagi siswa.

Selain persepsi terhadap kebijakan pemerintah, persepsi lain yang mempengaruhi timbulnya kece- masan adalah persepsi terhadap mekanisme yang memperoleh persentase sebesar 61,53%. Hal-hal yang dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam pada persepsi terhadap mekanisme tes adalah waktu tes dan pengawasan. Tekanan waktu pengerjaan soal membuat siswa mudah panik sehingga siswa gagal mengingat hal-hal yang sudah dikuasai (Diana, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Eton dan Hill bahwa siswa yang memiliki kecemasan rendah dan tinggi memiliki kemampuan yang sama akuratnya dalam mengerjakan ujian, tetapi ketika diberikan waktu pengerjaan, siswa yang cemas akan membuat tiga kali kesalahan lebih banyak, menghabiskan dua kali banyak waktu untuk mengerjakan soal dan dua kali banyak mencontek (Woolfolk, 1998: 397).

Selain waktu pengerjaan tes, pengawas juga masih dipersepsikan sebagai bahaya yang mengancam. Pengawas yang berasal dari sekolah lain dapat membuat suasana menjadi tegang, pengaturan tempat duduk yang tidak seperti biasanya juga membuat ke- cemasan bagi siswa karena siswa tidak mudah untuk bergerak secara bebas.

Persepsi lain yang mempengaruhi timbulnya kecemasan adalah persepsi terhadap tuntutan ling- kungan untuk lulus dan menjaga citra positif, tetapi pada penelitian ini hasil persentase tidak menunjukkan bahwa siswa menganggap tuntutan lingkungan untuk lulus dan menjaga citra positif sebagai bahaya yang mengancam.

Dimensi kedua yang mempengaruhi kecemasan adalah dimensi kecenderungan kepribadian/ *anxiety trait* (*A-Trait*). *A-Trait* adalah dianggap sebagai gam- baran perbedaan individu dalam kecenderungan untuk menjadi cemas, di mana individu cenderung melihat dunia sebagai bahaya yang mengancam dan selalu mengalami kecemasan sesaat (*A-state*) dalam jangka waktu yang panjang. Orang-orang yang tinggi dalam *A-Trait*-nya cenderung merasakan lebih banyak situasi yang membahayakan atau mengancam dibandingkan orang-orang yang rendah dalam *A-Trait* dan untuk merespon situasi yang mengancam dengan evaluasi *A-state* dari intensitas yang lebih besar.

Dari data hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat *A-trait* pada siswa SMA N 19 Jakarta ada pada kategori tinggi, tingkat *A-Trait* yang tinggi membuat individu melihat segala situasi lebih berbahaya dari- pada individu yang memiliki *A-Trait* rendah. Dikait- kan dengan kecenderungan *A-Trait* pada siswa, *A-Trait* tinggi menurut Mandler dan Sarason menjelaskan

bahwa siswa yang memiliki *A-Trait* yang tinggi cen- derung untuk menunjukkan unjuk kerja/performa yang buruk sehingga siswa sulit untuk menyelesaikan tugas, terutama tugas yang memiliki resiko kegagalan seperti, ujian nasional. Performa yang buruk dapat ter- lihat pada orang yang tinggi dalam *A-Trait* dikarena- kan siswa tersebut memiliki perasaan dan pemikiran negatif tentang dirinya (Spelberger, 1979: 86).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data faktor-faktor pe- nyebab kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional di SMAN 19 Jakarta, diketahui gambar- an sebagai berikut.

Pertama, pada dimensi persepsi diperoleh data yaitu sebesar 56,41% siswa masih menganggap Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam, sedangkan 43,59% siswa menganggap Ujian Nasional sebagai ba- hanya yang tidak mengancam. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa Ujian Nasional masih dianggap oleh siswa SMA N 19 sebagai bahaya yang mengancam.

Kedua, persepsi yang memiliki persentase de- ngan nilai tinggi adalah persepsi terhadap kebijakan pemerintah dan mekanisme tes artinya siswa mem- persepsikan mekanisme tes dan kebijakan pemerintah sebagai bahaya yang mengancam, sedangkan tuntutan lingkungan untuk lulus dan menjaga citra positif tidak dianggap siswa sebagai bahaya yang mengancam.

Ketiga, pada persepsi terhadap mekanisme tes, persepsi negatif terlihat pada faktor waktu tes dan pengawasan. Pada persepsi kebijakan pemerintah, persepsi negatif terlihat pada kebijakan mengenai standar nilai kelulusan berupa pemikiran siswa atas kemampuan dirinya apakah bisa melampaui batas nilai yang sudah ditentukan atau tidak. Selain itu, pada kebijakan pemerintah mengenai mekanisme penanganan ketidakkelulusan yang merupakan persepsi negatif adalah mengulang ujian tahun depan.

Keempat, faktor kedua adalah *anxiety trait*/ ke- cenderungan kepribadian ategori *A-Trait* pada siswa SMA N 19 yang menjadi sampel penelitian ini adalah tinggi. Orang dengan *A-Trait* tinggi akan melihat se- buah situasi lebih berbahaya dibandingkan orang den- gan orang yang rendah *A-Trait* nya. Dari pernyataan ini menunjukkan bahwa Kecendrungan kepribadian pada hasil penelitian ini tinggi dan persepsi terhadap ujian nasional juga tinggi, sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jika punya *A-trait* tinggi akan melihat situasi sebagai hal yang mengancam.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan

dan hasil pengolahan data yang didapatkan maka peneliti mengemukakan saran yang dapat bermanfaat untuk menyempurnakan hasil penelitian yaitu sebagai berikut.

Pertama, bagi guru pembimbing. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan dapat membantu guru pembimbing dalam menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian nasional sehingga dapat membantu mendiagnosis dan menangani siswa yang memiliki masalah tersebut. Pembuatan program konseling untuk siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional juga perlu dibuat sehingga guru pembimbing memiliki formula pendekatan konseling yang tepat bagi siswa yang cemas dalam menghadapi ujian nasional.

Pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah rileksasi, *rational emotive therapy*, dan psikoanalisis (Spielberger, 1979: 98). Rileksasi digunakan untuk mengurangi kecemasan, yaitu merilekskan ketegangan baik fisik maupun psikis dengan membangkitkan objek kecemasan atau membayangkan peristiwa yang pasien alami. *Rational Emotive Therapy* (RET) digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu memodifikasi pikiran-pikiran yang irasional (penilaian terhadap ancaman) menjadi pemikiran yang realistis, RET harus meyakini siswa bahwa bahwa ketakutan siswa tentang konsekuensi kegagalan pada faktanya dibesar-besarkan, kecemasannya disebabkan lebih kepada kepercayaan irasionalnya daripada bahaya sesungguhnya (Spielberger, 1979: 98). Psikoanalisis menyelidiki penyebab masalah emosional klien, membantu pasien menyelidiki pemikiran alam bawah sadarnya dalam rangka menemukan trauma tekanan masa kecil yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan dan prilakunya pada masalah saat ini.

Kedua, bagi guru bidang studi. Guru bidang studi diharapkan tidak menekan siswa dengan pengharapan yang berlebihan terhadap nilai yang akan diperoleh siswa, guru juga diharapkan memotivasi siswa untuk terus semangat dan menunjukkan sikap siap membantu siswa jika kesulitan memahami pelajaran/materi ujian. Selain itu, guru diharapkan dapat membuat metode pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan antusias sehingga dapat memahami materi dengan lebih baik. Hal ini dapat membuat siswa termotivasi dalam belajar dan selalu siap untuk menerima pembelajaran dengan perasaan yang gembira sehingga dapat mencegah dan mengurangi terjadinya kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

Ketiga, bagi orang tua. Akan lebih bermanfaat untuk anak jika tidak membebani dengan pengharapan yang berlebihan. Hal ini dapat membuat anak tertekan sehingga mudah mengalami kecemasan. Orangtua diharapkan mengerti kemampuan anak dan memahami apa yang dibutuhkan anak sehingga dapat mengurangi kecemasan anak dalam menghadapi ujian nasional. Orangtua juga dapat memberi dukungan untuk anak dengan cara meluangkan waktu untuk membicarakan masalah-masalah pelajaran yang tidak bisa diselesaikan anak, memberikan *reward*/penghargaan kepada anak jika anak bisa mencapai target nilai yang ditetapkan dan memberikan motivasi dan semangat kepada anak setiap kali akan menghadapi ujian.

Keempat, bagi siswa. Akan lebih bermanfaat jika tetap fokus dalam belajar dan tidak terpengaruh pada pemberitaan-pemberitaan negatif tentang Ujian Nasional serta banyak berlatih soal-soal ujian yang akan ada di Ujian Nasional sehingga dapat mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Siswa juga disarankan untuk belajar mengendalikan emosi, seperti berlatih rileksasi, lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan solat atau melatih diri untuk lebih sabar, sehingga jika ketegangan akibat Ujian Nasional terjadi, siswa dapat mengendalikan diri dan tetap fokus dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian; Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson, R.L., Atkinson, dkk. (1993). *Pengantar psikologi edisi kedelapan Jilid 2*. Alih Bahasa: Nurdjaman Tufic. Jakarta: Erlangga.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2009). *Prosedur Operasi Standar (POS) Ujian Nasional (UN) Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA) tahun ajaran 2009/2010*
- Gould, E.J. (2003). *What is perceptions*. Diakses dari situs <http://uwf.edu/jgould/perception.pdf>
- Hurlock, B. E. (1991). *Perkembangan anak jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Febrian. (2010). Tempo interaktif. Diakses pada tanggal 20 Junio 2011 dari situs <http://www.tempointeraktif.com/hg/jakarta/2010/04/26/brk,20100426-243174,id.html>
- Harian Kompas. (2010). *Ujian nasional masih menjadi momok*. Diakses pada tanggal 20 Juni 2011 dari situs <http://edukasi.kompas.com/read/2010/03/23/16523975/Ujian.Nasional.Masih.Jadi.Momok>
- Harian Republik. (2008). *Tingkat ujian nasional merosot*. Diakes pada tanggal 20 Juni 2011 dari situs <http://www.republika.com/2008/06/23/1756934/>

- Tingkat.Ujian.Nasional.Merosot.
- Kutash, I.L. & Schlesinger, L.B. (1981). *Handbook on stress and anxiety*. San Fransisco, California: Jossey-Buss Publishers.
- Ngadri. (2004). *Artikel pendidikan: Ujian nasional sebagai alat Evaluasi*. Diakses pada tanggal 20 Juni 2011 dari situs <http://edukasi.kompas.com/read/2004/06/21/16523975/artikel.pendidikan.ujian.nasional.sebagai.alat.evaluasi>. Jadi. Momok
- Poskota. (2010). *Siswa SMA/MA/SMK harap-harap cemas tunggu hasil UN*. Diakses dari situs <http://www.poskota.co.id/berita-terkini/2010/04/25/siswa-smamasmk-harap-harap-cemas-tunggu-hasil-un>
- Salvin, E Robert. (2009). *Education psychology, theory and practice ninth edition*. New Jersey: Upper Saddle Rivers
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychologi Biopsychosial interaction*. USA: Jhon Wiley and Sour, Inc
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety current trends in theory and research, vol. 1*. New York: Harper and Row Publisher
- Spielberger, C.D. (1979). *Understanding stress and anxiety*. New York: Harper and Row Publisher
- Suparmoko. (1994). *Metodologi penelitian praktis*. Jogja: BPPE
- Suwarto,W. (2006). *Dasar-dasar ilmu pendidikan*. Jogja: Ar-Ruz Media
- Walgito,B. (2002). *Psikologi umum*. Jogjakarta: Penerbit ANDI
- Woolfolk, A.E. (1998). *Educational psychology seventh edition*. USA: Allyn and Bacon
- www.kemendiknas.go.id