

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aspek yang sangat berpengaruh pada proses pembangunan bangsa diantaranya adalah Sumber Daya Manusia yang dimiliki bangsa tersebut. Suatu bangsa yang berdiri dengan memiliki SDM yang bermutu tinggi akan membuat bangsa tersebut lebih mudah dalam meningkatkan pembangunan sehingga mampu bersaing dengan bangsa lain. Salah satu cara dalam meningkatkan kualitas SDM adalah dengan memberikan pendidikan yang berkualitas. Berdasarkan UU RI No. 20 tahun 2003 pendidikan menjelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang dilakukan untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran dengan tujuan mengembangkan potensi diri peserta didik sehingga peserta didik memilikipengendalian diri yang baik, kekuatan spiritual keagamaan, akhlak mulia, kepribadian, keterampilan dan kecerdasan yang diperlukan oleh dirinya sendiri, masyarakat, serta bangsa dan negara. Suatu program pendidikan dapat dikatakan berkualitas apabila pendidikan tersebut dapat memenuhi beberapa standar mutu, salah satunya yaitu standar mutu kelulusan dalam ujian nasional atau UN. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 19 tahun 2005 menjelaskan bahwa UN dilakukan untuk mengevaluasi dan mengukur kompetensi siswa dalam IPTEK dalam tujuan untuk mencapai Standar Nasional Pendidikan pada satuan pendidikan, atau program pendidikan (pasal 66, ayat 1) yang kemudian hasilnya dijadikan syarat untukmelanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya.

Pelaksanaan ujian nasional mendapatkan respon yang beragam dari masyarakat. Sebagian masyarakat setuju dengan adanya ujian nasional namun sebagian masyarakat menganggap ujian nasional tidak cocok dijadikan sebagai standar kelulusan untuk mengukur kualitas pendidikan dari seseorang, karena ujian nasional hanya mengukur aspek kognitif dari kemampuan seseorang, sedangkan di dalam pendidikan terdapat beberapa aspek yang wajib dikuasai dan dikembangkan oleh siswa yaitu aspek kognitif, psikomotor, dan afektif(Rini,

2013), jika hanya mengukur satu aspek saja maka kedua aspek yang lain akan sia-sia, padahal ketiga aspek tersebut memiliki peran yang sama penting. Tidak hanya mendapatkan respon yang beragam dari masyarakat, persoalan lain juga timbul akibat ujian nasional yaitu munculnya kecemasan pada siswa yang hendak mengikuti UN. Kurangnya persiapan materi belajar dan kesiapan mental membuat siswa merasa cemas menghadapi ujian nasional. Kecemasan pada siswa muncul karena siswa mengkhawatirkan hasil ujian nasional yang akan mereka dapat nantinya akan dijadikan standar atau syarat untuk melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hasil ujian nasional pada tingkat SMP dijadikan sebagai syarat utama bagi siswa untuk masuk SMA yang diinginkan dan jurusan yang akan diikuti selama bersekolah di SMA. Hal tersebut menimbulkan kecemasan menghadapi ujian nasional khususnya pada siswa tingkat SMP.

Terdapat beberapa kasus yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian nasional yang terjadi pada beberapa siswa di Indonesia. Salah satu contoh kasus kecemasan yang dialami siswa terjadi pada seorang siswi kelas IX SMP di Pondokpetir, Depok, Jawa Barat. Siswi tersebut berinisial FW dan berusia 17 tahun. Pada hari Sabtu (18/5/2013) FW ditemukan tidak bernyawa dengan kondisi menggantungkan diri di rumahnya, peristiwa tersebut terjadi sekitar pukul 06.15 WIB, diduga FW bunuh diri karena FW ketakutan tidak bisa lulus ujian nasional (diakses dari <https://megapolitan.kompas.com> pada 30 Oktober 2018, pukul 19.00 WIB). Kasus kecemasan juga terjadi pada salah satu siswa SMK Budi Utomo, Gandrungmangu, Cilacap, Jawa Tengah. Siswa tersebut berinisial NH berusia 19 tahun, NH secara tiba-tiba lemas saat mengikuti ujian nasional mata pelajaran matematika dan tidak lama kemudian NH pingsan hingga pada akhirnya NH dinyatakan meninggal dunia, Kamis (25/3/2010). Berdasarkan pengakuan dari orang tua NH, pada hari itu NH tidak sarapan sebelum berangkat mengikuti ujian nasional dan NH selalu belajar hingga larut malam (diakses dari <https://regional.kompas.com> pada 30 Oktober 2018, pukul 20.15 WIB).

Siapa pun dapat mengalami kecemasan termasuk siswa yang sedang mengikuti ujian nasional. Kecemasan adalah sebuah kata yang di gunakan untuk menggambarkan suatu perasaan yang tidak mudah, perasaan khawatir, dan

ketakutan. Kondisi tersebut melibatkan sensasi fisik dan emosi yang mungkin akan di alami oleh seseorang yang merasa khawatir atau gugup pada saat menghadapi suatu situasi yang di anggap penting (Pamungkas & Samsara, 2015).

Kecemasan pada siswa timbul akibat adanya perasaan khawatir tentang bagaimana kinerja dirinya pada saat ujian sehingga mencemaskan hasil yang akan di perolehnya. Kecemasan menghadapi tes disebut dengan *test anxiety*. *Test* yang berarti tes dan *anxiety* yang berarti cemas, jadi secara harfiah *test anxiety* adalah kecemasan menghadapi suatu tes atau ujian. Revilla (2009) menyatakan kecemasan berdasarkan psikologi memiliki arti sebagai gejala yang normal ketika seseorang menghadapi sesuatu yang dianggap penting dalam hidupnya, contohnya siswa yang sedang menghadapi ujian nasional. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi tidak menyenangkan berupa perasaan takut, sedih dan perasaan tidak tentram (Revilla, 2009) .

Kecemasan menghadapi ujian merupakan sesuatu yang sering terjadi dan cemas saat ujian akan sangat mempengaruhi proses individu saat menjalani ujian tersebut. Ketika seseorang mengalami perasaan cemas saat menghadapi ujian, maka kecemasan tersebut dapat mengganggu dirinya dalam proses belajar sehingga akan mempengaruhi hasil ujiannya. Kecemasan akan berpengaruh pada daya konsentrasi, daya kritis, daya ingat, serta kemampuan kreativitas yang dimiliki siswa, selain itu kecemasan juga dapat membuat emosi siswa menjadi kacau, nafsu makan menjadi menurun, mengalami gangguan tidur dan menurunkan kesehatan badan, sehingga mengakibatkan siswa menjadi gagal dalam ujian (Turmudhi, 2004).

Berdasarkan Penelitian Hembre terhadap 562 studi yang berkaitan dengan *test anxiety* dan prestasi akademik dapat diketahui bahwa *test anxiety* menyebabkan *performance* seseorang menjadi menurun, yang secara negatif berhubungan dengan *self-esteem* dan secara langsung berhubungan dengan pengaruh terhadap pertahanan diri siswa serta rasa takut (Revilla, 2009).

Hasil Penelitian Hill dan Wigfield menunjukkan bahwa beberapa studi menemukan korelasi hingga 0,60 antara *test anxiety* dengan prestasi akademik, dimana kecemasan dan prestasi sebagai varian yang signifikan. Sehingga dapat

diperkirakan bahwa dalam kebanyakan kelas terdapat kira-kira 10% dari keseluruhan jumlah siswa pada setiap kelas mengalami *test anxiety* yang relative tinggi, rata-rata 2–3 siswa pada setiap kelas. Secara keseluruhan, hasil penelitian tersebut memperkirakan bahwa 25% dari siswa-siswa di kelas akan mengalami beberapa masalah dengan kecemasan yang berarti kira-kira 10 juta siswa di Amerika kemungkinan dapat mengalami *test anxiety* (Revilla, 2009). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa situasi dan suasana dalam ujian dapat menimbulkan perasaan cemas pada siswa sehingga mengakibatkan siswa gagal menunjukkan kemampuan yang dimiliki secara optimal. Sebaliknya jika siswa dapat memperoleh hasil yang lebih baik dan dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki secara optimal merupakan siswa yang berada dalam kondisi yang lebih baik, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa cemas dikurangi atau hilang.

Kecemasan menghadapi ujian nasional dialami oleh beberapa siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang. Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang. Subjek berinisial H merupakan siswa SMP N 9 Semarang kelas IX dengan usia 14 menyatakan:

“Paling ya kalo mau tidur gitu kepikiran jadi gak jadi tidur malah melamun mikir ujianku nanti gimana ya, jadi mikir bisa gak ya aku nanti masuk SMA 2. Kalo keinget rasane deg-degan, takut gak bisa ngerjain, takut hilang fokusnya kalo belajar, takut nanti lupa sama materinya. Belum siap ujian soalnya masih banyak yang belum mudeng pelajarannya. Aku ikut les tapi cuma les IPA sama matematika dirumah, gak ikut bimbel. Hampir tiap malem disuruh belajar mbak. Kalo kelas 9 ini jarang dibolehin main sama orang tua, beda sama dulu kelas 8.”

Wawancara kedua juga dilakukan pada subjek berinisial D merupakan siswa SMP N 9 Semarang kelas IX dengan usia 14 tahun, yang menyatakan :

“Perasaanya takut mbak, takut dapet nilai jelek soalnya banyak yang belum mudeng, takut nanti kalo gak dapet SMA yang tak pengen. Pelajaran yang dulu-dulu kelas 7 8 juga dah lupa jadi belajar ulang. Aku gak ikut les apa-apa, ya cuma belajar sendiri dirumah. Ya dingetin belajar terus mau ujian. Aku sekarang kalo mau main ya mikir-mikir o. Aku kadang-kadang kalo misal mau ulangan tu sebelum berangkat sekolah mules, nanti pas di sekolah dah mau mulai tu ya kerasa mules lagi, apalagi kalo ulangannya lisan kadang kalo mau maju malah jadi lupa sama yang udah tak hafalin. Lhaya ulangan aja gitu gimana nanti ujian, ujian kan juga ada yang lisan yang praktik itu makannya aku takut mbak.”

Wawancara ketiga juga dilakukan pada subjek berinisial E merupakan siswa SMP N 9 Semarang kelas IX dengan usia 14 tahun, yang menyatakan :

“Ya perasaanya takut mbak jadi deg-degan kepikiran gitu bisa ngerjain ndak ya, soalnya masih banyak pelajaran yang belum mudeng. Ini juga lagi ngulang-ngulang belajar yang kelas 7 sama 8. Aku takut nilai ipaku nanti jelek soale kan sekarang Nem dipakek buat nentuin jurusan SMA, aku tu pengennya IPA soale pengen kedokteran nanti, tapi sekarang aku fisika aja masih gak bisa, menurutku fisika sekarang susah banget, takut jadine kalo ntar SMA gak masuk ipa. Aku les privat les bimbel juga. Ndredek mbak, pernah sih dulu mau UTS aku ngerasa kalo aku gak bisa pelajarannya terus pas belajar aku nangis. Kalo gak belajar aku rasanya kepikiran o mbak makannya aku mintak les tiap hari sama orang tuaku, soalnya kalo belajar sendiri aku males.”

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, penyebab utama dari timbulnya rasa cemas menghadapi ujian nasional adalah belum adanya persiapan yang matang untuk menghadapi ujian nasional.

Cervone & Lawrence menjelaskan seseorang yang hendak mengikuti ujian memerlukan suatu strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi pada saat ujian, strategi tersebut berupa motivasi internal yang dapat menimbulkan keinginan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai yaitu lulus ujian dan melakukan evaluasi serta melakukan modifikasi perilaku, hal ini di kenal dengan sebutan regulasi diri (Mirza & Azhari, 2016). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang dalam menghadapi sebuah ujian adalah kemampuan dalam melakukan regulasi diri (Woolfolk, 2010). Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan suatu bentuk proses yang dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan personal yang melibatkan pengaktifan dan pemeliharaan pikiran, perasaan, dan tindakannya (Husna, Hidayati, & Ariati, 2014). Menurut Pintrich individu yang melakukan regulasi diri dalam belajar merupakan individu yang dapat menentukan tujuan, membuat rencana-rencana kegiatan yang akan dilakukan, memonitor, dan mengontrol aspek kognitif yang dimiliki, serta dapat memotivasi tingkahlaku diri

untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Rachmah, 2015). Bandura menjelaskan regulasi diri adalah himpunan struktur-struktur kognitif yang melibatkan evaluasi, persepsi, dan regulasi perilaku. Kemampuan regulasi diri dapat membuat seseorang untuk mengevaluasi perilakunya dengan pengalaman yang dimiliki sehingga dapat mengantisipasi munculnya konsekuensi yang akan muncul di masa yang akan datang (Veronica Damay, 2010).

Setiap individu memiliki tingkat kemampuan regulasi diri yang berbeda-beda, beberapa individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik namun juga terdapat beberapa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang buruk. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga dapat membawa dirinya pada konsekuensi yang positif dalam pencapaian tujuan yang dimiliki. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang buruk tidak akan mampu mengatur perilakunya sendiri sehingga memiliki kecenderungan menimbulkan efek negatif dalam pencapaian tujuan yang dimiliki dan cenderung akan mengalami kegagalan. Siswa yang akan menghadapi ujian nasional apabila memiliki kemampuan regulasi diri yang baik akan membuat dirinya dapat mengontrol pikirannya, perasaannya, dan tindakannya untuk mencapai tujuannya dalam hal persiapan menghadapi ujian nasional, sehingga pada saat menghadapi ujian nasional siswa tidak lagi mengalami kecemasan.

Mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian tidak hanya membutuhkan regulasi diri yang baik, namun individu juga membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar, contohnya seperti keluarga. Kedekatan yang positif dengan orang lain, terutama dengan keluarga dan teman secara konsisten dapat dijadikan sebagai pertahanan yang baik untuk menghadapi kecemasan dalam kehidupan (Santrock, 2003).

Rook menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi sebagai ikatan sosial, dimana ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari suatu hubungan interpersonal (Kumalasari, 2012). Individu yang memiliki persahabatan dan ikatan dengan orang lain dapat memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Ketika seseorang mendapatkan

dukungan dari lingkungannya segala sesuatu yang dihadapinya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat membuat dirinya merasa tenang, dicintai, diperhatikan, sehingga timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Dukungan yang paling dibutuhkan siswa dalam menghadapi ujian nasional adalah dukungan dari keluarganya yaitu dukungan dari orang tua dan saudara (Hurlock, 1991). Menurut Purnamaningsih (1993) adanya hubungan dan komunikasi yang hangat antara orang tua dan anak secara konsisten akan membantu anak untuk memecahkan suatu masalah yang dihadapinya dengan mudah. Kecemasan dalam menghadapi ujian saat ini sering dialami siswa karena pada kenyataannya dukungan sosial orang tua dan saudara pada anak tidak dapat berjalan dengan lancar, melihat kondisi saat ini kebanyakan orang tua sibuk bekerja di luar sehingga orang tua tidak memiliki banyak waktu untuk anak, hal tersebut menyebabkan interaksi orang tua dengan anak menjadi terbatas (Widanarti & Indati, 2002).

Kesimpulan dari penjelasan diatas adalah siswa yang mempunyai regulasi diri buruk dan tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarganya akan menimbulkan perasaan cemas pada saat menghadapi ujian nasional, sedangkan siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik serta mendapat dukungan sosial dari keluarganya akan berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan yang akan dialami pada saat dirinya menghadapi UN.

Beberapa penelitian terkait kecemasan dalam menghadapi ujian telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Atik (2016) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan antara kecemasan dalam menghadapi ujian dengan hasil belajar matematika siswa kelas IX SMP Negeri 2 Banyubiru” didapatkan hasil dimana kecemasan tidak berpengaruh pada nilai matematika siswa kelas IX SMP Negeri 2 Banyubiru Kabupaten Semarang. Penelitian mengenai kecemasan menghadapi ujian juga dilakukan oleh Permana, dkk (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “ Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes” yang hasilnya terdapat hubungan

signifikan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dengan nilai $r = -0,575$.

Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Rosliani dan Ariati (2016) dengan judul “Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI)” dengan hasil antara regulasi diri berpengaruh negatif pada kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI. Sanitiara, dkk (2014) juga melakukan penelitian mengenai “Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Riau 2013/2014” dimana kecemasan akademik tidak berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar, namun berhubungan dengan perhatian berhubungan negatif dengan regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan akademis. Katarina (2013) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX SMP “X” di Semarang” yang hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya peneliti mengamati bahwa penelitian terkait kecemasan menghadapi ujian nasional, regulasi diri, dan dukungan sosial keluarga sudah sering dilakukan, namun belum terdapat penelitian dengan menggabungkan ketiga variabel tersebut. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah adanya penggabungan dua variabel bebas yaitu regulasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan satu variabel tergantung yaitu kecemasan dalam menghadapi ujian serta penelitian ini menggunakan subjek yang diambil dari siswa kelas IX SMP Negeri 9 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah yaitu apakah ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis penelitian yaitu hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, bagi penulis secara khusus dan pembaca pada umumnya. Penjelasan teoritis dari beberapa tokoh diharapkan dapat bermanfaat untuk diaplikasikan dalam kehidupan, manfaat tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah pengetahuan dalam bidang psikologi, tentang hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX di SMP N 9 Semarang.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian dan penjabaran teori di atas, yaitu sebagai bahan pertimbangan antisipatif sebab-sebab terjadinya kecemasan saat menghadapi ujian nasional. Diharapkan dapat mengambil pelajaran dan dapat digunakan untuk membenahi diri dengan membentuk kemampuan regulasi diri yang positif dan memahami pentingnya dukungan sosial keluarga bagi siswa yang akan menghadapi ujian nasional, sehingga tidak akan menimbulkan kecemasan pada saat menghadapi ujian nasional.