

Kontrol Diri Dan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Desy Anggarawati⁽¹⁾, Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi⁽²⁾

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: ¹ Desyanggarawati16@yahoo.com, ² snh147@ums.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 29 Oktober 2018
Disetujui pada 01 November 2018
Dipublikasikan pada 20
November 2018 Hal. 463-469

Kata Kunci:

Kontrol Diri, Siswa SMA,
Kecemasan, Ujian Nasional

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i3.249>

Abstrak: Ujian nasional (UN) sering disebut sebagai salah satu sumber kecemasan siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UN. Metode yang digunakan yaitu studi korelasional. Subjek dalam penelitian adalah siswa SMA kelas XII sebanyak 109 siswa, 1 dengan teknik *purposive sampling*. alat ukur yang digunakan adalah Skala Kontrol Diri dan Skala Kecemasan. Data dianalisis dengan teknik analisis *non parametrik* dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution 15.0 for windows program*. Hasil penelitian diperoleh r sebesar $-0,075$; (p) = $0,218$ artinya tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Variabel kecemasan memiliki Rerata Empirik = $71,17$ dan Rerata Hipotetik = 70 , artinya tingkat kecemasan tergolong sedang. Variabel kontrol diri memiliki Rerata Empirik = $66,31$ dan Rerata Hipotetik = $52,5$, artinya tingkat kontrol diri tergolong tinggi. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap kecemasan sebesar $5,625\%$, sisanya $94,375\%$ faktor lain yang mempengaruhi kecemasan.

PENDAHULUAN

Ujian Nasional (UN) menurut definisi Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) merupakan “kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi siswa secara nasional pada jenjang pendidikan menengah”. Hasil tersebut digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan atau program pendidikan, dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, penentuan kelulusan siswa dari program dan atau satuan pendidikan dan pembinaan serta pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan (BSNP, 2008).

UN merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada siswa. Astuti & Purwanto (2014) menyatakan bagi siswa ujian nasional adalah penentu kelulusan pendidikan formal, sehingga menjadikan beban tersendiri yang membuat pikiran menjadi resah. Keresahan tersebut bisa menjadi beban dan membuat para siswa merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi UN dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus.

Fenomena yang terjadi pada siswa kelas XII di SMA X Simo. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 25 Maret 2017 dengan beberapa guru bimbingan konseling (BK) di SMA X Simo mengatakan bahwa kasus kecemasan

siswa di SMA X terjadi pada saat mendekati ujian nasional. Kecemasan tersebut terlihat pada saat siswa mengikuti *try out* yang diadakan di sekolah terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan seperti kurang fokus ketika proses pembelajaran di kelas, gugup pada saat diberi pertanyaan guru di kelas, jantung berdebar – debar, gemeteran, keluar keringat dingin jika menyadari bahwa ujian nasional semakin dekat. Ditambahkan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa kelas XII di SMA X Simo pada tanggal 29 Maret 2017. Beberapa siswa mengatakan bahwa mengalami kecemasan pada saat mendekati ujian nasional. Siswa mengatakan pada saat menghadapi latihan ujian siswa mengatakan tegang, gelisah, muncul pikiran buruk akan mendapatkan nilai yang kurang baik, khawatir pada saat menjawab pertanyaan. Beberapa siswa mengatakan kurang mampu menguasai pelajaran tertentu seperti matematika dan bahasa Inggris sehingga membuat siswa takut dan memiliki perasaan yang tidak menyenangkan seperti mendapatkan nilai yang jelek. Hal tersebut membuat siswa mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian nasional.

Menurut model transaksional Lazarus dan Folkman (dalam Mukhlis & Koentjoro, 2015) kecemasan dapat dipandang sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan yang dihasilkan dari persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego yang mengancam. Kecemasan dipandang berkaitan dengan karakteristik situasional yang spesifik dari tes dan ujian melalui proses persepsi dan penilaian kognitif. Ujian nasional yang dipandang oleh siswa sebagai sesuatu yang menakutkan dan mengancam akan meningkatkan kemungkinan munculnya penilaian negatif terhadap UN, sehingga akan meningkatkan perasaan partisipatif dan penilaian kognitif yang bersifat negatif berupa ketakutan, kekhawatiran, dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi situasi ujian.

Pangastuti (2014) mendeskripsikan bahwa Kecemasan yang muncul pada siswa yang akan menghadapi UN diantaranya siswa mengaku takut gagal, cemas, tidak punya selera makan karena takut gagal menjalani UN, dan siswa merasa masa depannya ditentukan hasil UN nanti. Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif (gelisah atau cemas) bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Farid (dalam Tuyanto, 2012) menjelaskan aspek-aspek dari kecemasan yang merupakan bentuk respon reaksi dari kecemasan antara lain: respon fisiologis, respon perilaku, respon kognitif, respon afektif. Adapun faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, dkk (2005) yaitu faktor lingkungan (sosial), faktor biologis, faktor behavioral, faktor kognitif dan emosional.

Gufon dan Risnawati (dalam Ekasari & Yuliyana, 2012) Dalam menghadapi ujian nasional kontrol diri dapat untuk menghilangkan rasa kecemasan yang dialami siswa – siswi. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan membaca situasi diri dan lingkungannya. Kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, dan menutupi perasaannya. Aspek – aspek kontrol diri menurut Konsep Averill (dalam permono, 2014) yaitu: Kemampuan mengontrol perilaku, Kemampuan memodifikasi perilaku, Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan

Kemampuan memilih tindakan. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri menurut pendapat Gufron dan Risnawati (dalam Larasati & Budiani, 2014) kontrol diri dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah: (a) faktor internal, faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan dan (b) Faktor eksternal, faktor eksternal meliputi keluarga dalam lingkungan keluarga terutama orangtua akan menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

Hurlock (dalam Faried & Nashori, 2012) mengatakan kecemasan bisa dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan – dorongan dari dalam dirinya. Imam (dalam Faried & Nashori, 2012) mengatakan kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan – dorongan dalam diri secara benar dan tidak menyimpang dari norma masyarakat. Kontrol diri difokuskan pada menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri sehingga mampu mengontrol kecemasan, yang terdiri dari konsentrasi, tidak percaya pada kemampuan diri, sering memikirkan bahaya, gelisah, dan khawatir.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional? maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Kontrol Diri dan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Kemudian hipotesis yang diajukan yaitu: Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan Siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional.

Kata pendahuluan tidak perlu ditulis. Pendahuluan pada artikel memuat empat gagasan, yaitu: (a) latar belakang penelitian, (b) masalah dan wawasan rencana pemecahan masalah, (c) solusi yang ditawarkan, (d) pembahasan singkat tentang solusi (d) tujuan dan harapan tentang manfaat hasil penelitian. Pencantuman istilah Pendahuluan berposisi sebagai subjudul yang mengawali isi artikel. Oleh karena itu, istilah Pendahuluan tidak dapat diganti oleh atau diberi subjudul lagi. Posisi Pendahuluan, ditulis langsung setelah abstrak.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif, memiliki variabel bebas kontrol diri dan variabel tergantung kecemasan. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA M X di Simo Boyolali. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, mengambil 4 kelas (109 siswa) dari 8 kelas yang ada dengan karakteristik : Usia 15-18 tahun, berstatus siswa SMA. Berikut tabel karakteristi subjek penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Usia	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
15	0	0	0
16	2	8	10
17	18	53	71
18	8	20	28

Total	28	81	109
--------------	----	----	-----

Pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala kecemasan dari Farid (dalam Tuyanto, 2012) yang meliputi; fisiologis, perilaku, kognitif, afektif dan skala kontrol diri Averill (dalam Permono, 2014) yaitu: kemampuan mengendalikan perilaku, kemampuan memodifikasi perilaku, kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan memilih tindakan. Skala kecemasan berdasarkan perhitungan dengan formula *aiken's* pada skala kecemasan 50 aitem, terdapat 35 aitem yang valid dan 15 aitem gugur. Jumlah aitem pada skala kecemasan adalah 26 aitem *favourable* dan 9 aitem *unfavourable*. Sedangkan skal kontrol diri berdasarkan perhitungan dengan formula *aiken's* pada skala kontrol diri 30 aitem, terdapat 25 aitem yang valid dan 5 aitem gugur. Jumlah aitem pada skala kontrol diri adalah 14 aitem *favourable* dan 11 aitem *unfavourable*.

Reliabilitas skala dihitung dengan teknik *Alpha Cronbach* untuk mengetahui koefisien reliabilitas (α). Kedua skala tergolong reliabel dengan nilai α kecemasan = 0,957. (30 aitem); dan α kontrol diri = 0,789 (21 aitem). Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis *Non Parametric*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis secara *Non-Parametric* dari Spearman's dengan menggunakan bantuan program SPSS 15.0 *for Windows Program*. Hasil menunjukkan tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional. Berikut tabel uji hipotesis:

Tabel 2. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Variabel	R	Signifikansi
Minor	Kontrol Diri dengan Kecemasan	-0,075	0,218

Hasil sumbangan kontrol diri terhadap kecemasan yaitu 5,625 % dan 94,375 % dipengaruhi oleh faktor lain. Kecemasan subjek tergolong sedang dengan rerata empirik (RE) = 71,17 dan rerata hipotetik (RH) =70. Subjek yang berada dalam kategori sangat rendah 0%, kategori rendah 25%, kategori sedang 55%, kategori tinggi 2%, dan kategori sangat tinggi 18%. Kontrol diri tergolong tinggi dengan rerata empirik (RE) = 66, 31 dan rerata hipotetik (RH) = 52,5. Subjek yang berada dalam kategori sangat rendah 0%, kategori rendah 0%, kategori sedang 17%, kategori tinggi 67 %, dan kategori sangat tinggi 26%.

PEMBAHASAN

Hasil korelasi kontrol diri dengan kecemasan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional, artinya bahwa kontrol diri tidak berhubungan dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional di SMA X Simo. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti ditolak. Variabel bebas yaitu kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap variabel tergantung yaitu

kecemasan. Total sumbangan efektif yang diberikan yaitu 5,625% terhadap kecemasan. Hal tersebut menunjukkan masih ada 94,375 % faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap kecemasan.

Hal tersebut sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Rifin Anditya (2016) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan lebih disebabkan oleh kondisi situasi kelas yang kurang kondusif, lemahnya kemampuan guru dalam menyampaikan materi pelajaran yang sedang dipelajari, banyak rumus, harapan dari keluarga agar mendapat nilai yang bagus, siswa tidak bisa menyelesaikan permasalahan pada soal yang dihadapi. Hasil penelitian Anditya ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sammy, dkk (2015) bahwa faktor kontrol diri bukan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan, khususnya terhadap siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Sammy, dkk (2015) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa Kecemasan paling banyak dialami kelompok umur 17 tahun dan jenis kelamin perempuan karena kedua kelompok ini mendominasi keseluruhan responden selain faktor usia dan jenis kelamin tersebut faktor kecemasan juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga, peran guru pembimbing dan guru mata pelajaran di sekolah, serta kepribadian siswa itu sendiri yang rentan terhadap rasa cemas.

Hasil penelitian ini, juga pada penelitian yang dilakukan oleh Anditya (2016) dan Sammy, dkk (2015) diperkuat oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Lilis (dalam sammy, dkk. 2015) yang menyatakan bahwa ada pengaruh negatif kecemasan dan sangat signifikan antara percaya diri dengan kecemasan menghadapi ujian, yang artinya semakin tinggi percaya diri siswa maka akan makin rendah tingkat kecemasan yang dihadapi siswa tersebut dalam menghadapi ujian. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan selain kontrol diri misalnya faktor motivasi atau dorongan, faktor dari keluarga, kemampuan belajar, akibat kegagalan, rasa rendah diri, interaksi guru dengan siswa (Pearce, 2000).

Berdasarkan pemaparan hasil analisis dan pembahasan, peneliti telah mampu menjawab hipotesis yang diajukan yaitu tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah: (1) tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional; (2) Kontrol diri subjek tergolong tinggi; (3) Kecemasan subjek tergolong sedang; (4) Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap kecemasan sebesar 5,625%. Hal ini berarti masih terdapat 94,375% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan.

SARAN

Saran yang diberikan: (1) Bagi sekolah, diharapkan pemberian motivasi dengan cara bimbingan konseling, memberikan jam tambahan pelajaran setelah pulang sekolah, mengadakan *try out* dan sekolah mengadakan simulasi ujian nasional, memperbaiki cara mengajar guru mata pelajaran sehingga siswa dapat mengerti dan paham terhadap pelajaran yang disampaikan sehingga siswa saat menghadapi ujian nasional tidak mengalami kecemasan; (2) Bagi siswa kelas XII di SMA X, yang belum bisa memahami materi yang disampaikan guru diharapkan untuk berani dan tidak malu untuk bertanya kepada guru, karena lebih baik siswa dapat menanyakan pelajaran yang belum dimengerti, mengikuti jam tambahan

yang diselenggarakan sekolah maupun luar sekolah, belajar dengan sungguh sungguh, berdoa, dan dapat mengatur waktu dengan efektif; (3) keluarga (ibu bapak) diharapkan memahami masalah yang dihadapi anak terkait dengan ujian nasional, dengan demikian keluarga mampu memberikan motivasi seperti melalui bentuk kasih sayang terhadap anak, memberikan nasehat- nasehat kepada anak, memberikan fasilitas belajar yang lengkap, senantiasa mengingatkan dan mendampingi anak pada saat belajar, memasukan anak dalam lembaga bimbingan belajar sehingga tidak mengalami kecemasan saat ujian nasional; (4) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama agar dapat mengungkap lebih dalam mengenai munculnya kecemasan dengan menambah subjek penelitian. Penulis menyarankan untuk mengukur kecemasan dapat menggunakan variabel selain kontrol diri, sehingga dapat diungkap kontribusi variabel lain diluar variabel kontrol diri.

DAFTAR RUJUKAN

- Astuti, P. R., & Purwanto, E. (2014). Perbedaan Self Efficacy Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Di Smp Negeri 1 Boyolali Ditinjau Dari Keikutsertaan Bimbingan Belajar. *Educational Psychology Journal* 3 (1) (2014). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Badan Stadar Nasional Pendidikan. (2008). *Prosedur Operasi Standar (POS) Ujian Nasional (UN) Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah (SMA/MA) Tahun Pelajaran 2008/2009*. Jakarta: Dinas Pendidikan Nasional.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja. *Jurnal Soul*, Vol. 5, No 2, September 2012.
- Fariied, L & Nashori, F. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Jurnal Khazanah*, Vol. 5 No. 2 Januari 2012.
- Larasati, M.A & Budiani, M. S. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Pembelian Impulsif Pakaian Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang Melakukan Pembelian Secara Online. *Jurnal Character*. Vol. 02. Nomor 3 tahun 2014.
- Mukhlis, H. & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal of Profesional Psychology*. Volume 1, No. 3, Desember 2015: 203 -215 ISSN: 2407-7801.
- Nevid ,J. S, Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia . Jakarta : Erlangga.
- Pangastuti, M. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* Januari 2014, Vol. 3, No. 01, hal 32 – 41.
- Permono, A. T. (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Delinkuen pada Remaja SMA Negeri 1 Polanharjo. *Skripsi*. Tidak

- diterbitkan. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pearce, J. (2000). *Perilaku yang buruk*. Penerjemah Purnama Sidhi. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Rifin, A. (2016). Faktor – Faktor Penyebab Kecemasan Matematika. *Artikel Publikasi Ilmiah*. Program Studi Pendidikan Matematika. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sammy, A. W. Dundu, A. E. & Kaunang, T. (2015). Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal e-Clinic(Eci)*. Volume 3, Nomor 1, Januari – April 2015
- Tuyanto (2012). Efektifitas bimbingan kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok Sebaya untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. *Tesis*. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.