

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII SMAN 2 MATARAM

Muhammad Dinullah Akbar, Achmad Mujab Masykur

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

dinulakbar15@gmail.com

Abstrak

Ujian Nasional (UN) dilakukan untuk mengembangkan potensi siswa dan merupakan tahapan proses belajar mengajar yang normatif dan menyenangkan, namun kenyataan bahwa pelaksanaan UN masih merupakan hal yang ditakuti oleh siswa-siswi dan sering menimbulkan kecemasan pada anak didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa Kelas XII di SMAN 2 Mataram. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMAN 2 Mataram yang akan menghadapi UN yang berjumlah 635 siswa. Tingkat kesalahan yang digunakan adalah 10 %, maka jumlah sampel yang telah diteliti adalah 478 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (25 aitem, $\alpha = 0,854$) dan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (20 aitem, $\alpha = 0,818$). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,362 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan terbukti, yaitu ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian nasional atau sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Mataram.

Kata kunci: Ujian Nasional; Kecerdasan Emosional; Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional; Siswa SMA

Abstract

The National Examination (UN) is conducted to develop students' potential and is a normative and enjoyable stage of teaching and learning process, but the fact that the implementation of UN is still a thing that is feared by the students and often cause anxiety to the students. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence with the anxiety of facing the national exam on the students of Class XII in SMAN 2 Mataram. This research uses sampling with cluster random sampling technique. The population in this research is the 12th grader of SMAN 2 Mataram who will face the UN which amounts to 635 students. The error rate used is 10%, then the number of samples that have been studied is 478 students. Data were collected using Emotional Intelligence Scale (25 items, $\alpha = 0,854$) and anxiety scale faced National Examination (20 items, $\alpha = 0,818$). The results showed correlation coefficient (r_{xy}) = -0.362 with value $p = 0,000$ ($p < 0.001$). These results indicate that the proposed hypothesis is proven, there is a negative relationship between emotional intelligence with anxiety facing the national exam. The higher the emotional intelligence the lower the anxiety of facing the national exam or the lower the emotional intelligence, the higher the anxiety of facing the national exam on the students of SMA Negeri 2 Mataram.

Keywords: *National Exam; Emotional Intelligence; Anxiety of Facing The National Exam; Highschool Students*

PENDAHULUAN

Pembangunan nasional mengamanatkan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui sistem pendidikan nasional. Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri,

kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003). Ujian nasional merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Siswa harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan (Puspitasari, Abizin, & Sawitri, 2013). Hasil ujian nasional digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan; dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya; penentuan kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan dan pembinaan serta pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan (BSNP, 2008).

Ujian nasional dianggap oleh beberapa siswa sebagai sebuah ancaman yang dapat merugikan mereka. Ujian nasional dalam pelaksanaannya ditemukan beberapa permasalahan. Salah satu permasalahan yang di temui adalah banyak siswa yang frustrasi bahkan di antaranya sampai nekat melakukan pelanggaran dengan berbagai cara seperti meminta jawaban melalui sms dan lain-lain (Muntholi'ah, 2013).

Kecurangan yang terjadi yaitu adanya sindikat jual beli kunci jawaban ujian nasional di kalangan siswa Pontianak dan Cikampek selain itu, sejumlah siswa melaporkan soal ujian nasional berbasis kertas atau (PBT) dengan soal UNBK dibuat sama. Kecurangan lainnya peserta UNBK dapat saling bertanya soal yang dikerjakan karena ada tiga sesi pengerjaan akibat keterbatasan jumlah komputer, dan paket soal UNBK diduga tidak mencapai 21 paket untuk satu ruang, sehingga peserta menyatakan mereka mendapat paket soal yang sama (Siswadi, 2016).

Kecemasan yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi kecemasannya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon kecemasan yang dialami oleh siswa (Agustiar & Azmi, 2010). Kecemasan menghadapi UN disebabkan karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam UN.

Beberapa resiko yang harus ditanggung siswa bila gagal dalam UN yaitu rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulang dan tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Maisaroh & Falah, 2011). Kecemasan yang tinggi menurut Santrock (2012) dialami oleh sejumlah remaja disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan untuk berprestasi yang tidak realistis baik dari orangtua atau dari pihak sekolah.

Siswa yang cemas ketika akan menghadapi ujian cenderung menghasilkan prestasi yang buruk di sekolah. Kecemasan menimbulkan beberapa reaksi fisiologis diantaranya, gugup, pusing, lemas, mual, tubuh kaku, sering buang air kecil, dan diare (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Seseorang yang mengalami kecemasan menurut Gunarsa (2004) cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk, yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain. Orang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit konsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur.

Untuk menghadapi ujian nasional siswa harus menyiapkan diri seperti belajar, mental, fisik, dan rohani. Menurut pernyataan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene, (2005) gejala individu yang mengalami kecemasan dibagi dalam tiga gejala yaitu gejala fisik seperti gelisah, anggota tubuh bergetar, berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas panas dingin, mudah marah dan tersinggung.

Gejala selanjutnya adalah gejala behavioral. Gejala behavioral dari kecemasan meliputi berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen. Gejala yang terakhir yaitu gejala kognitif. Tanda-tanda yang muncul dari gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir akan

sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi. Reaksi kecemasan menghadapi ujian menurut Casbarro (2005) yaitu :

a. Kognitif

Bentuk ketegangan pikiran siswa sehingga siswa sulit berkonsentrasi, kebingungan dalam menjawab soal dan mengalami *mental blocking*

b. Afektif

Manifestasi yang diwujudkan dalam perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut dan gelisah yang berlebihan.

c. Fisiologis

Manifestasi yang diwujudkan seperti perilaku yang tidak terkendali, dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar, jantung berdebar dan keringat berlebih.

Kemampuan seorang siswa untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional diduga dapat mengurangi rasa cemas menghadapi ujian nasional. Kecerdasan emosional menurut Goleman (2009) merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain.

Salovey dan Mayer dalam Goleman (2009), menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang muncul dalam hidupnya.

Individu yang cerdas emosinya akan bersikap optimis, bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat teratasi walau ditimpa kemunduran atau frustrasi (Seligman dalam Goleman (2009). Ujian nasional diharapkan akan menghasilkan mutu pendidikan yang standar sehingga siswa dihadapkan pada keinginan untuk meraih prestasi yang cemerlang. Masing-masing siswa mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menyiapkan mental, materi, waktu, dan lain-lain untuk menghadapi ujian nasional.

Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik, akan mencapai tujuan dalam membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan belajar. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih. Individu yang tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya secara efektif tidak akan mampu mengkomunikasikan emosinya secara efektif dan tidak akan mampu mengontrol emosinya ketika terjadi situasi krisis bermasalah.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMAN 2 Mataram yang akan menghadapi UN yang berjumlah 635 siswa. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *cluster random sampling* yaitu pengambilan sampel atau bagian dari populasi dengan cara kluster, melakukan randomisasi terhadap kelompok yang memiliki ciri-ciri populasinya, bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2013). Peneliti menetapkan pengambilan delapan kelas untuk penelitian berdasarkan tabel yang dikembangkan oleh Isac dan

Michael dalam Sugiyono (2014) dengan taraf kesalahan 10%. Dengan jumlah populasi sebanyak 635 dikurangi 10% taraf kesalahan menjadi sebanyak 478 sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi dengan model skala Likert yang terdiri dari dua pernyataan *favorable* berisikan pernyataan yang mendukung atau menunjukkan ciri dari atribut yang diukur.

Sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah isinya tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur (Azwar, 2013). Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Kecemasan Menghadapi Ujian nasional. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS 17.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai Kolmogrov-Smirnov sebesar 0,991 dengan signifikansi $p=0,279$ ($p>0,05$) untuk variabel Kecerdasan Emosional. Sedangkan nilai Kolmogrov-Smirnov dari variabel Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional memiliki nilai Kolmogrov-Smirnov sebesar 1,103 dengan signifikansi $p=0,175$ ($p>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional memiliki distribusi yang normal.

Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas, menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional menghasilkan nilai koefisien F sebesar 72,22 dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linier.

Tabel 1.
Uji Hipotesis

<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1 (Constant)	72,22	3,464		20,848	0,000
Kecerdasan Emosional	-0,309	0,047	-0,362	-6,631	0,000

Hasil uji analisis tersebut yang menguji hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional yang menghasilkan nilai korelasi sebesar -0,362 ($p<0,01$) yang artinya ada hubungan negatif signifikan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan “terdapat hubungan negatif antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. Semakin tinggi Kecerdasan Emosional maka akan semakin rendah Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. Sebaliknya apabila Kecerdasan Emosional rendah

makan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional akan tinggi". Menurut Salovey dan Mayer dalam Goleman (2009), bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang muncul selama mengikuti ujian nasional.

Individu yang cerdas emosinya akan bersikap optimis, bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat teratasi (Seligman dalam Goleman, 2009). Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik dapat menjadi pandai dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang terular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih peka dalam memahami orang lain dan lebih baik ketika mengerjakan tugas akademis di sekolah (Gottman, 2000).

Berdasarkan nilai konstanta dan variabel prediktor di atas, maka didapatkan persamaan regresi $Y = 72.22 + -0,309 X$, sehingga dapat diperkirakan bahwa variabel Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional akan berubah sebesar -0,309 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel Kecerdasan Emosional.

Tabel 2.
Sumbangan Efektif

R	R Square Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
.362 ^a	.131	5.293

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi sebesar .131 yang memiliki arti kecerdasan emosional memberikan pengaruh yang efektif sebesar 13,1% dengan kecemasan menghadapi ujian nasional, sedangkan 86,9 % ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak dapat diukur dalam penelitian ini. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang rendah menjadi perhatian bagi pengelola sekolah untuk melakukan perbaikan kecerdasan emosional. Siswa yang kecerdasan emosionalnya rendah dapat menimbulkan kecemasan saat menghadapi ujian nasional dan akhirnya mengganggu prestasi belajar (Putri, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution dan Fasti (2012), menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecemasan tinggi membuat perhatiannya mudah teralihkan dan menjadi kurang berkonsentrasi. Selain itu, siswa yang memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal buruk yang belum tentu terjadi menimbulkan distress fisiologis seperti detak jantung berdetak cepat, keringat dingin dan tegang otot.

Maka dari itu siswa diharapkan dapat memotivasi dirinya sendiri agar dapat memberi semangat kepada dirinya sendiri untuk memiliki kecerdasan emosional sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat menambah semangat belajar. Siswa yang dapat mengelola emosinya, jika terjadi masalah pada dirinya, mereka tidak akan terlalu larut dalam permasalahannya sehingga prestasi yang dicapai juga akan tetap baik. Goleman (2009) menyatakan bahwa anak-anak yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah percaya diri, lebih bahagia, populer, dan sukses di sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Mataran. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi ujian nasional, demikian juga sebaliknya. Semakin rendah komitmen organisasi maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian nasional. Sumbangan efektif yang diberikan variabel kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional adalah sebesar 13,1% dan sisanya 86,9% merupakan faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W., & Azmi, Y. (2010). Kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar pada siswa kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi, Volume 8*, 9-15.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Casbarro, J. (2005). *Test anxiety & what you can do about it: A Practical guide for teachers, parents, and kids*. Florida: National Professional Resources Inc.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: Mengapa EI Lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gottman, J. (2000). *Kiat-kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Maisaroh, N. E., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (UN) pada Siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Proyeksi, Volume 6(2)*, 78-88.
- Muntholi'ah. (2013). Ujian nasional, dulu, kini, dan yang akan datang: Tinjauan normatif. *Jurnal Pendidikan Islam, Volume 7(1)*, 162-180.
- Nasution, H., & Fasti, R. (2012). Hubungan antara kecemasan akademik dengan academic self management pada siswa kelas X unggulan. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatra Utara*, 1-16.
- Nevid, S., Rathus, A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, Y. P., Abizin, Z., & Sawitri, D. R. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Empati, Volume 2(3)*, 1-17.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas, jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Siswadi. (2016). *FSGI beberkan tujuh jenis kecurangan UN 2016*. Diambil kembali dari <http://edupost.id/berita-pendidikan/fsgi-beberkan-tuju-jenis-kecurangan-un-2016/>.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

