

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL  
PADA SISWA SMA NEGERI 2 KOTA MAGELANG**

**(The Correlations Between Social Support With Test Anxiety to students  
SMA Negeri 2 Magelang)**

**Oleh:**

**Fiona Fisabillia Lastina, Zaenal Abidin**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**[ffisabillia@rocketmail.com](mailto:ffisabillia@rocketmail.com), [zaenal\\_psi@yahoo.com](mailto:zaenal_psi@yahoo.com)**

**ABSTRACT**

*The purpose of the research is to know correlation between the social support and the test anxiety on senior high school student at SMA Negeri 2, Magelang. Hypothesis of this study expressed that there is a negative correlation between the social support and the test anxiety on the senior high school students at SMA Negeri 2, Magelang. The more positive social support the lower levels of test anxiety in the senior high school students at SMA Negeri 2, Magelang.*

*The instruments of this study used Social Support Scale text anxiety Scale. Social Support Scale consists of 38 items with difference indices of items ranged of 0.332 to 0.639 and a reliability coefficient of 0.913. Test Anxiety Scale consists of 31 items with a difference indices of items ranged of 0.307 to 0.846 and reliability coefficient of 0.940.*

*Population in this study was 200 senior high school students at SMA Negeri 2, Magelang. The samples were amounted 100 students and sampled by using cluster random sampling technique. Analysis of the data carried out by using simple regression analysis with the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of -0.581 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), it means that the hypothesis stated that there is a negative correlation between academic self-concept and academic procrastination was **accepted**.*

*Contribution of social support on the test anxiety in the senior high school students at SMA Negeri 2, Magelang is 33.80%. While the remaining of 66.20% is influenced by other factors that are not discussed in this study.*

**Keywords : Social Support, Test Anxiety, Senior High School Students**

## **PENDAHULUAN**

Salah satu kebijakan Pemerintah dalam proses pendidikan adalah bahwa penyelenggaraan ujian nasional yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan pembelajaran setiap anak didik. Ujian nasional merupakan sebuah strategi pemerintah dalam menciptakan standarisasi kualitas lulusan sekolah tingkat lanjutan. Kebijakan pemerintah yang komprehensif ini ternyata sampai saat ini masih menjadi perbincangan yang aktual antara pihak yang setuju dan pihak yang tidak setuju.

Situasi pembelajaran yang berbeda dimasing-masing SMA mengundang pro dan kontra terkait ujian nasional. Karena hasil ujian merupakan komponen kelulusan. Siswa yang lulus dalam ujian lokal namun tidak lulus ujian nasional, maka tentunya belum dinyatakan lulus. Ketentuan ini memberikan arti bahwa ujian nasional sebagai indikator utama bagi siswa dalam menyelesaikan studinya dalam tingkat SD, SMP maupun SMA. Kondisi tersebut kurang ideal bagi perkembangan pembelajaran setiap anak didik.

Pihak yang menentang adanya ujian nasional, seharusnya menyadari maksud dan tujuan dari pelaksanaan ujian nasional karena dengan sumberdaya manusia yang berkualitas tentunya akan dapat mendukung kelancaran pelaksanaan pembangunan nasional. Sebagaimana diketahui bahwa pada masa orde baru, tidak sedikit perusahaan-perusahaan yang menggunakan tenaga ahli asing dikarenakan belum tersedianya tenaga ahli dalam negeri. Kondisi inilah yang sering tidak dipahami oleh beberapa pihak yang menentang pelaksanaan ujian nasional.

Pemerintah telah membentuk BSNP dalam mendukung pelaksanaan ujian nasional dan membantu pengajar dalam pelaksanaan pembelajaran. Badan Standar Nasional Pendidikan selaku penyelenggara Ujian Nasional telah menerbitkan Peraturan Nomor: 0012/P/BSNP/XII/2011 tentang Prosedur Operasi Standar Ujian Nasional Sekolah Dasar, Madrasah Ibtidaiyah, dan Sekolah Dasar Luar Biasa Tahun Pelajaran 2011/2012 dan Peraturan Nomor: 013/P/BSNP/XII/2011 tentang Kisi-Kisi Ujian Nasional untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah Tahun Pelajaran 2011/2012.

Menjelang pelaksanaan ujian nasional merupakan masa-masa yang sulit bagi semua pihak, baik guru, siswa, bahkan lembaga pendidikan. Pihak guru dan lembaga sekolah, tentunya akan berusaha secara optimal untuk melakukan pembelajaran secara intensif dengan materi-materi yang dianggap mendukung keberhasilan ujian nasional bagi semua siswa. Terbitnya Peraturan Nomor: 013/P/BSNP/XII/2011 tentang Kisi-Kisi Ujian Nasional untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah Tahun Pelajaran 2011/2012, tentunya memberikan gambaran arah proses pembelajaran menuju keberhasilan dalam ujian nasional.

Kondisi inilah yang menyebabkan timbulnya rasa kekhawatiran atau cemas dari siswa. Kecemasan siswa apabila tidak diminimalkan sejak awal berpotensi berakibat buruk bagi psikologi seseorang. Kecemasan siswa yang berkepanjangan, tentunya menyebabkan tingkat konsentrasi siswa akan cenderung rendah bahkan dapat mengakibatkan terjadinya stress pada siswa. Kecemasan yang ada pada siswa harus diminimalkan agar berdampak negatif.

Menurut Nevid (2005, h.163), kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan *aprehensif* bahwa suatu yang buruk akan terjadi.

Pengertian ini mempunyai makna bahwa kecemasan sebagai rasa kekhawatiran akan kegagalan terhadap harapan yang diinginkan. Perasaan tegang yang ada pada diri seseorang, yang mendorong secara implisit menyebabkan seseorang berfikir secara tidak rasional dan emosional cenderung mendominasi setiap aktivitas yang akan dilakukan.

Casbarro, (2005, h.7) menyatakan bahwa kepercayaan diri dan konsep diri yang rendah menjadikan siswa rendah mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional nasional. Rendahnya kepercayaan diri dan konsep diri menjadikan siswa tidak mampu tampil dengan baik dan menilai diri mereka tidak mampu melaksanakan ujian dengan baik, seperti : merasa bodoh dan merasa tidak mempunyai persiapan diri, menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian.

Rasa tidak percaya diri pada siswa yang sedang menghadapi ujian pada umumnya akan menimbulkan pengaruh negatif yaitu dapat membuat siswa mengalami kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian. Sebaliknya

siswa yang mempunyai rasa percaya diri, akan bersikap tenang dalam menghadapi ujian.

Menurut House (dalam Puspitasari, 2010, h.5), dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab.

Pengertian tersebut mempunyai makna bahwa dengan adanya dukungan sosial, seseorang mempunyai rasa senang sehingga secara psikologi seseorang dapat berfikir secara jernih dan kecemasan dapat diminimalkan. Dukungan sosial internal berarti adanya dukungan dari keluarga seperti menyediakan berbagai fasilitas yang berkaitan dengan pendidikan. ketersediaan sarana dan prasarana belajar. Secara implisit menjadikan siswa mempunyai kesiapan yang lebih memadai.

Kondisi ini menjadi fenomena dimana siswa akan semakin cemas karena siswa harus mencari dukungan eksternal yang mempunyai kesiapan yang sepadan maupun rekan yang mempunyai kesiapan yang lebih tinggi untuk mendukung keberhasilan dalam mengikuti ujian nasional.

Penelitian tentang hubungan dukungan dengan kecemasan siswa, telah dilakukan oleh Puspitasari (2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya akan menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Hasil ini mempunyai implikasi bahwa dalam menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional, maka diperlukan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang sehingga diperlukan adanya penelitian mengenai hal tersebut.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional**

Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional adalah keadaan atau situasi yang buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat persiapan ujian, menjelang dan pelaksanaan ujian. Kecemasan menghadapi ujian nasional akan diukur dengan menggunakan skala kecemasan menghadapi ujian nasional sebagaimana yang dikemukakan oleh Casbaro (2005, h. 77) meliputi kecemasan emosional, kecemasan kognitif dan kecemasan fisiologis.

### **Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, dan sebagainya). Umumnya berorientasi pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Taylor (2003, h. 235) meliputi dukungan emosional, dukungan penilaian, dukungan instrumen dan dukungan informasi yang bersumber dari orang tua, guru dan teman sebaya.

## **METODE PENELITIAN**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 2 Kota Magelang berjumlah 100 orang. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan model skala Likert yang terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan yang mendukung konsep atau *favorable (fav)* dan yang tidak mendukung konsep atau *unfavorable (unfav)* dengan lima alternatif jawaban. Kategori yang digunakan dalam skala kecemasan menghadapi ujian nasional adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N) Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian terhadap aitem *favorable* adalah SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1. Penilaian terhadap aitem *unfavorable* adalah SS = 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5. Kategori yang digunakan skala dukungan sosial adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian terhadap aitem *favorable* adalah SS = 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1.

Penilaian terhadap aitem *unfavorable* adalah  $SS = 1$ ,  $S = 2$ ,  $N = 3$ ,  $TS = 4$ ,  $STS = 5$ . Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis Regresi Linear Sederhana dengan bantuan komputer (Ghozali, 2007, h.34).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Hubungan antara kedua variabel yang signifikan terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar  $-0,581$  dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar  $p=0,00$  ( $p<0,05$ ). Tanda negatif pada angka koefisien korelasi menunjukkan arah hubungan yang negatif antara variabel kriterium, yaitu kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang dengan variabel prediktor yaitu dukungan sosial.

Hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin meningkat kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Sebaliknya, jika dukungan sosial semakin rendah maka akan semakin menurun kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang adalah dukungan sosial, yaitu dengan koefisien determinasi sebesar  $0,338$  yang artinya bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar  $33,80\%$  terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.

Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah keadaan atau situasi yang buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat persiapan ujian, menjelang dan pelaksanaan ujian. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian, faktor internal individu seperti rasa tidak percaya diri yang dialami siswa dalam menghadapi ujian, konsep diri yang

rendah, persiapan yang kurang memadai, takut gagal, rasa kekhawatiran yang berlebihan maupun pikiran yang tidak rasional terjadinya kegagalan dalam ujian. Faktor eksternal, baik itu lingkungan dan dukungan sosial, baik dukungan sosial yang bersifat material maupun non materiil.

Caplan (dalam Goldsmith, 2004, h.68) mengatakan bahwa ketidakhadiran dukungan sosial yang sesuai merupakan determinan utama bagi timbulnya kecemasan, keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan pengalaman atau pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain menyediakan bantuan.

Berdasarkan olah data hasil penelitian, diperoleh fakta bahwa sebagian besar kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang berada pada taraf tinggi yaitu 53 % atau 53 subjek. Jumlah ini di ambil berdasarkan nilai mean empirik yang diperoleh, yaitu sebesar 106,02 yang berada pada rentang antara skor 95 hingga 114. Tingginya kecemasan menghadapi ujian nasional mencerminkan perlu adanya kesiapan psikologi dari siswa dalam menghadapi ujian nasional. Kondisi ini mencerminkan bahwa kurang adanya kepercayaan diri dari siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang dalam menghadapi ujian.

Nevid (2005, h. 163) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang, maka akan dapat menimbulkan stress atau tekanan jiwa yang tentunya berakibat fatal bagi orang yang bersangkutan. maka, untuk mengantisipasi terjadinya tekanan jiwa, maka diperlukan pihak lain yang mampu memberikan pemahaman yang mudah dipahami atas masalah-masalah yang dihadapi, sehingga kecemasan tingkat dapat menurun dan terjadinya stress dapat dihindarkan.

Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang adalah sebesar 33,80 %. Kontribusi yang cukup besar ini disebabkan karena kurangnya kepercayaan diri

dan konsep diri menjadikan siswa tidak mampu tampil dengan baik dan menilai diri mereka tidak mampu tampil melaksanakan ujian dengan baik, seperti : merasa bodoh dan merasa tidak mempunyai persiapan diri menyebabkan siswa cemas menghadapi ujian. Dalam kondisi yang demikian, maka diperlukan dukungan sosial yang mampu memberikan alternatif-alternatif pemecahan terhadap sebuah masalah yang diresponen oleh orang yang bersangkutan. Tentunya akan dapat menurunkan kecemasan yang timbul.

Adapun kendala dalam penelitian ini diantaranya adalah adanya peraturan dari pihak sekolah yang baru bahwa Ujian Semester diajukan dari bulan Februari menjadi Januari menyebabkan jadwal penelitian yang sudah direncanakan sebelumnya harus dipercepat karena pihak sekolah tidak menginginkan adanya gangguan pada saat mendekati jadwal Ujian Semester. Penelitian ini mempunyai banyak keterbatasan-keterbatasan penelitian yaitu penyajian bahasa aiem dalam skala masih kurang memperhatikan social desirability sehingga menimbulkan kesan faking good.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional yang ditunjukkan dengan angka koefisien  $r_{xy} = -0,581$  dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang terbukti.

### **Saran**

Berdasarkan penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran pertama bagi sekolah, bahwa sekolah hendaknya ikut dalam memberikan dukungan sosial kepada setiap siswa. Memberikan tambahan pemebelajaran yang diorientasikan pada kisi-kisi ujian nasional. Kemudian saran bagi subjek untuk

meningkatkan kesiapan secara mandiri dan mempersiapkan sejak dini pola belajar yang efektif sehingga dapat menimbulkan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian. Dan terakhir saran bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam. Mengingat keterbatasan-keterbatasan di dalam penelitian ini, dibutuhkan penelitian lain yang dapat mengupas secara lebih terperinci mengenai dukungan sosial dengan mengambil lebih banyak tentang aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Mengambil obyek penelitian pada lembaga sekolah yang berada di pedesaan ataupun lembaga sekolah yang relatif terbatas ketersediaannya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2006. *Sikap ,Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Ypgjakarta : Pustaka Pelajar.
- Ayuningtyas. 2009. Hubungan Antara Presepsi Terhadap Kompetensi dengan Kecemasan menghadapi ujian nasional Pada Siswa Kelas IX SMP Semarang. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Casbarro, J. 2005. *Test Anxiety & What Can Do About it*. New York: Casbarro Consulting, Inc.
- Ghozali, Imam. 2006. *Aplikasi Analisis Multivarite dengan SPSS, Cetakan Keempat*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Golanty, E., & Edlin, G. 2010. *Health and Wellness 10<sup>th</sup>* edition. Canada: Janes and Barlett Publisher.
- Goldsmith, D.J. 2004. *Community Social Support*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hadi, S. 2004. *Metode Research II*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gaja Mada.
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maharani, T.I. 2008. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trisemester Ketiga. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Gunadarma.

- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Terjemahan: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Olsen, & Stamborg, M.F. 2004. *Instruments for Clinical Health Care Research*. Canada: Jones and Bartlett Publisher.
- Puspitasari, Y.P. 2010. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Reber, S.A. & Reber, S.E. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, E.P. 2008. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction 6<sup>th</sup> Edition*. United States of America: John Willey & Sons, Inc.
- Snooks, M.K.. 2009. *Health Psychology* . Canada: Jones and Barlett Publisher.
- Sugiyono. 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S.E. 2003. *Health Psychology 5<sup>th</sup> Edition*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Health Psychology 7<sup>th</sup> Edition*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Willis, Sofyan S. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winarsunu, T. 2004. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.