

BAB II

KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Hakikat Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Spielberger , kecemasan, merupakan suatu keadaan yang relatif namun sekaligus juga pola abadi tingkah laku, yang menggambarkan suatu keadaan emosional yang merupakan kombinasi yang unik dari pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan diikuti perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan pengaktifan susunan saraf otonom (Spielberger, 1972).

Gerard Corey mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memaksa kita untuk berbuat sesuatu. Kecemasan ini menurutnya berkembang dari konflik antara sistem Id, Ego dan Super Ego. Fungsinya adalah mengingatkan adanya bahaya yang datang (Corey, 1995).

Sama dengan Benjamin B. Wolman (1994) bahwa kecemasan merupakan keadaan yang menegangkan bahwa akan ada yang hal buruk yang akan terjadi. Sedangkan keadaan yang menegangkan menurut Irwin L. Kutaz & Louis B. Schlesinger and Associates (1981)

adalah ketakutan, tekanan atau kegelisahan yang berakar dari antisipasi akan bahaya, sumber dari sesuatu hal yang secara luas tidak diketahui atau tidak dikenali. Sama halnya dalam buku Psikologi Abnormal, Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid S jeffery, dkk. 2005).

Menurut Elizabet Harlouck (1991) Rasa cemas adalah keadaan mental yang tidak berkenan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan serta perasaan yang tidak berdaya karena merasa menemui gejala buntu dan disertai dengan ketidakmampuan menemukan pemecahan masalah yang dihadapi. Sedangkan Basowitz et al (1995) mendefinisikan kecemasan sebagai "pengalaman sadar dan pelaporan dari intensi takut dan firasat, dikonseptualisasikan sebagai berasal internal dan tidak terkait dengan ancaman dari luar.

Dengan demikian berdasarkan paparan beberapa ahli tentang kecemasan maka penulis menyimpulkan kecemasan adalah suatu keadaan yang bersifat emosional menggambarkan rasa takut, khawatir dan tidak aman yang menimbulkan tekanan rendah atau tinggi karena merasa tidak mampu menemukan pemecahan masalah yang dihadapi saat itu, dengan intensitas yang selalu berubah tiap waktu.

2. Jenis-jenis Kecemasan Dapat Dibagi Menjadi Dua Kategori :

a. *Anxiety State* (Kecemasan Sesaat)

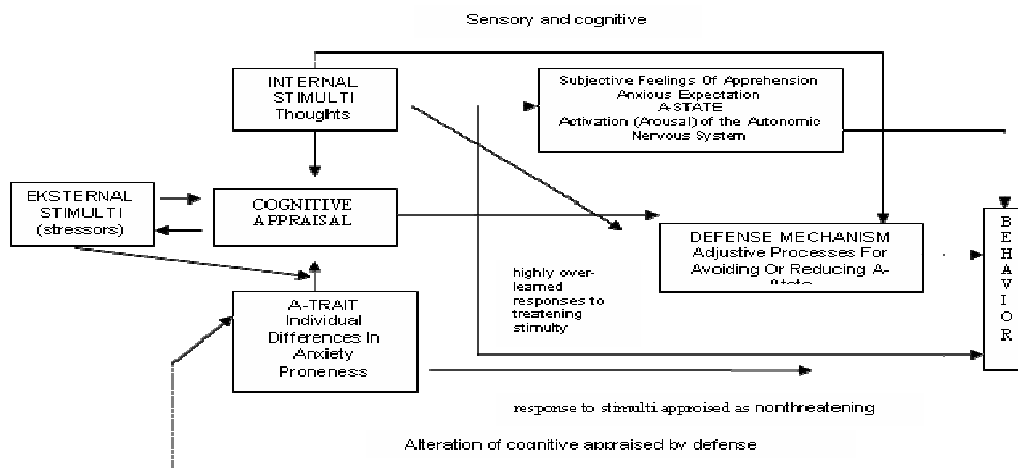
Kecemasan sesaat (*A-State*) dapat diartikan sebagai emosi sesaat yang tidak tetap atau kondisi dari organisme manusia yang bervariasi dalam intensitas dan perubahannya sepanjang waktu. Kondisi seperti ini diartikan secara subjektif, secara sadar dirasakan perasaan tegang dan ketakutan, dan kegiatan susunan saraf otonom. Tingkat *A-State* dapat meningkat dalam keadaan yang dirangsang mengancam individu, terlepas dari tujuan yang membahayakan. Intensitas *A-State* dapat menurun dalam situasi yang tidak menekan, atau dalam keadaan dimana bahaya yang ada dirangsang tidak mengancam.

b. *Anxiety Trait* (Kecemasan Dasar)

Kecemasan dasar (*A-Trait*) menunjukkan secara relatif perbedaan individu dalam kecenderungan kecemasan, untuk membedakannya dalam merasakan dorongan dari situasi yang membahayakan dan mengancam, dan dalam kecenderungan untuk merespon ancaman dengan reaksi *A-State*. *A-Trait* dapat juga dianggap sebagai refleksi pengalaman individu di masa lalu, dan dalam kemungkinan juga keadaan yang dapat dialami individu di masa yang akan datang. Orang-orang yang memiliki kecenderungan *A-trait* yang tinggi merasakan situasi yang sangat mengancam dibandingkan

orang-orang yang rendah dalam *A-Trait* dan untuk merespon situasi yang mengancam dengan evaluasi *A-State* dari intensitas yang lebih besar (Spielberger, 1972).

3. Proses Kecemasan



Gambar 2.1 : Bagan Proses Kecemasan Spielberger (1979)

Dalam teori *state-trait* atau kecemasan dasar sesaat, Spielberger menyajikan suatu kerangka untuk mengklasifikasi variabel-variabel utama yang patut dipertimbangkan dalam suatu penelitian di bidang kecemasan dan kemungkinan-kemungkinan hubungan antar variabel tersebut (Spielberger, 1972). Bagian digambarkan dalam bagan ini, dimana terjadinya kecemasan dapat dilihat dari faktor eksternal sebagai stressor (penyebab stres).

Faktor internal seperti pikiran, perasaan serta faktor trait. Dari ketiga faktor tersebut diproses dalam *cognitive appraisal* seseorang, yang pada akhirnya dapat menimbulkan *defence mechanism*, *anxiety state*, dan tidak cemas sama sekali yang akan dimunculkan dalam bentuk perilaku. Di dalam *cognitive appraisal* terdapat persepsi, Banyak ahli memaparkan mengenai pengertian persepsi, diantaranya Bimo Walgito, menjelaskan bahwa persepsi merupakan proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus yang diterima oleh organisme atau individu sehingga merupakan sesuatu yang berarti dan merupakan aktivitas yang integrated dalam diri individu (Walgito, 2002).

Jalaludin Rakhmat , menjelaskan bahwa persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi adalah memberikan makna pada stimuli inderawi (*sensory stimuli*) (Rakhmat, 2002). Secara lebih lengkap Gould mengungkapkan persepsi sebagai:

“Perception is the subsequent selection, organization and interpretation of sensory input. It is the process of obtaining information about both external and internal environment, which results, via integration utilizing memory, in the conscious experience, recognition and interpretation of object” (Gould, 2003).

Menurut Gould, persepsi adalah proses seleksi, organisasi dan interpretasi dari masukan saraf sensorik. Ini adalah proses mendapatkan informasi dari lingkungan eksternal dan internal yang hasilnya melalui integrasi menyatukan memori, dalam pengalaman sadar, pengenalan dan interpretasi objek (Gould, 2003). Senada dengan pendapat Gould, Kotler, menjelaskan persepsi sebagai proses bagaimana seseorang menyeleksi, mengatur, menginterpretasikan masukan-masukan informasi untuk menciptakan gambaran keseluruhan yang berarti (Kotler, 2002).

Dari definisi persepsi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa persepsi merupakan suatu proses bagaimana seseorang menyeleksi, mengatur, dan menginterpretasikan masukan-masukan informasi dan pengalaman-pengalaman yang ada baik eksternal maupun internal dan kemudian menafsirkannya untuk menciptakan keseluruhan gambaran yang berarti. Proses pembentukan persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penginderaan. Penginderaan adalah suatu proses diterimanya stimulus oleh individu dengan alat penerima yaitu alat indera. Pada awalnya, objek menimbulkan stimulus, dan stimulus mengenai alat indera atau reseptor. Dalam proses persepsi perlu adanya perhatian sebagai langkah persiapan dalam persepsi itu. Individu dikenai berbagai macam stimulus yang ditimbulkan oleh keadaan sekitarnya.

Stimulus mana yang akan dipersepsi atau mendapatkan respons dari individu tergantung pada perhatian individu yang bersangkutan. Disinilah berperannya proses seleksi dimana hanya stimulus tertentu yang akan diteruskan ke otak. Agar stimulus dapat dipersepsi, maka stimulus harus cukup kuat. Stimulus harus melampaui ambang stimulus, yaitu kekuatan stimulus yang minimal tapi dapat menimbulkan kesadaran sehingga dapat dipersepsi oleh individu.

Kejelasan stimulus akan berpengaruh dalam ketepatan persepsi. Bila stimulus berwujud benda-benda yang bukan manusia, maka ketepatan persepsi terletak pada individu yang mengadakan persepsi. Karena benda-benda yang dipersepsi tersebut tidak ada usaha untuk mempengaruhi yang mempersepsi. Proses stimulus mengenai alat indera merupakan proses kealaman atau proses fisik. Stimulus yang telah terdeteksi tersebut diteruskan oleh syaraf ke otak sebagai pusat susunan syaraf. Proses ini disebut proses fisiologis (Walgito, 2002).

Kemudian terjadilah proses di otak sebagai pusat kesadaran sehingga individu menyadari apa yang dilihat, atau apa yang didengar, atau apa yang diraba. Proses yang terjadi dalam otak inilah yang disebut sebagai proses psikologis. Stimulus yang telah terdeteksi ini akan mengalami proses pengorganisasian. Pada proses ini kita menggunakan fungsi kognitif yang disebut skema.

Skema (*schema*), yakni kerangka mental yang berpusat pada tema-tema spesifik yang dapat membantu kita mengorganisasi informasi sosial (Baron, 2004). Skema ini akan mempengaruhi kita dalam proses pengorganisasian stimulus yang diterima indera. Skema ini didasarkan pada pengalaman masa lalu kita (skema merefleksikan pengetahuan yang di dapat dari pengalaman kita di dunia sosial).

Akyas Azhari menguraikan proses pengorganisasian dalam persepsi meliputi:

- a. Konstansi, maksudnya adalah bahwa benda yang dipandang dari sudut yang berbeda, jarak yang berbeda dan penerangan yang berbeda, akan tetapi dipersepsikan sebagai mempunyai bentuk, warna, dan ukuran yang sama.
- b. Wujud latar, yakni objek-objek yang kita amati di sekitar kita akan selalu muncul dengan wujud (*figure*) sedangkan hal-hal lainnya hanya sebagai latar.
- c. Pengelompokan, hal-hal tertentu cenderung kita kelompok-kelompokan dalam persepsi kita. Bagaimana kita mengelompokkan akan dapat menentukan bagaimana hal-hal tersebut, terutama antara lain berkenaan dengan hal-hal sebagai berikut:
 - 1) Kesamaan (*similarity*), berkenaan dengan unsur penglihatan mengenai warna, bentuk, permukaan yang sama akan dilihat sebagai suatu kelompok.

1. Kedekatan (*proximity*), unsur penglihatan yang saling berdekatan satu sama lain cenderung dilihat secara kelompok.
2. Simetri (*simetry*), berkenaan dengan unsur penglihatan yang membentuk hal yang teratur, sederhana dan seimbang, cenderung akan dilihat dalam pengelompokan.
3. Kontinuitas, berkenaan unsur penglihatan yang berisi garis lengkung dan gerak yang bersambung cenderung akan dilihat dalam pengelompokan.
4. *Closure object*, berkenaan dengan objek yang terlihat belum lengkap, maka kita cenderung untuk mengisi kekurangannya sehingga menjadi lengkap.

Informasi yang telah terorganisasi bersama faktor-faktor internal individu akan melalui proses interpretasi yang merupakan proses akhir dalam pembentukan persepsi. Interpretasi berlangsung ketika yang bersangkutan memberi tafsiran atau makna terhadap informasi tersebut secara menyeluruh.

Para psikolog Gestalt menyatakan bahwa setiap bagian dari dunia di sekitar kita diinterpretasikan dan dipahami hanya dalam relasinya dengan bagian-bagian atau stimuli lain. Robert A. Baron dan Donn Byrne, Interpretasi dipengaruhi berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, motivasi, kepribadian

dan kecerdasan (Baron, 2004). Interpretasi juga bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengadakan pengkategorian informasi yang diterima, yaitu proses mereduksi informasi yang kompleks menjadi sederhana (Sobur, 2003).

Interpretasi adalah hasil penafsiran dari pengorganisasian yang merupakan proses penyatuan antara stimulus yang diterima indera dengan melibatkan faktor-faktor internal seperti pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, kecerdasan, wawasan, serta harapan individu yang bersangkutan menjadi sebuah informasi yang lebih sederhana namun bermakna. Maka dari itu Individu merasakan cemas ketika ada ancaman dari luar (eksternal) berupa stressor, dan dari dalam diri yaitu (internal) setelah terbentuknya persepsi.

State anxiety (kecemasan sesaat) memiliki intensitas yang bervariasi (Spielberger, 1979). Pada tingkat rendah sampai menengah, dapat digambarkan melalui keadaan *nervous*, tegang dan ketakutan pada apa yang akan terjadi. Dari tingkat sedang sampai tinggi direfleksikan dalam keadaan gelisah, sukar bernafas, gemetar, telapak tangan berkeringat, otot menjadi tegang. Sedangkan pada tingkat yang tinggi dapat digambarkan melalui upaya mengatasi rasa takut dan kadang disertai tingkah laku panik. Pada penurunan keadaan cemas, dapat ditandai melalui penurunan detak jantung, tekanan darah kecepatan bernafas dan tegangan otot. Penurunan *anxiety state*

dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu: (1) Menghindari sumber bahaya, (2) Menghadapi sumber bahaya dan (3) memodifikasi situasi bahaya/mengancam melalui pertahanan diri (*defense mechanism*) (Spielberger, 1979).

Anxiety trait, orang dengan kecemasan trait yang tinggi (*A-trait*) cenderung melihat suatu keadaan lebih berbahaya daripada orang-orang dengan kecemasan trait yang rendah, dan persepsi mereka akan sebuah ancaman lebih sering terjadi dalam kecemasan state (*A-state*). Orang yang memiliki *A-trait* tinggi cenderung melihat situasi sebagai ancaman, sehingga mereka sangat rentan terhadap stres. Individu yg memiliki *A-trait* tinggi juga lebih mungkin mengalami kecemasan neurotik yang muncul ketika seseorang merasa tertekan atau ingatan masa lalu dari situasi berbahaya akan endapan reaksi *A-state* (Spielberger, 1979). Spielberger, mengatakan pada umumnya orang yang mempunyai kecemasan *A-trait* tinggi lebih rawan tersingkir oleh orang lain karena mereka mempunyai perasaan rendah diri dan kurang percaya diri dalam diri mereka.

4. Faktor-faktor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan siswa terhadap ujian nasional di sebabkan oleh adanya penilaian subjektif seseorang terhadap suatu objek yang mengancam (Stimuli) dan *A-Trait*. Di dalam penilaian subjektif

seseorang terdapat persepsi yang merupakan suatu proses kognitif yang di pengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan individu (Mar'at, 1991). Di dalam persepsi terdapat seleksi, organisasi, dan interpretasi yang akan mempengaruhi penilaian subjektif seseorang terhadap objek (Ujian Nasional).

Bangkitnya kecemasan dapat dilihat melalui proses atau urutan peristiwa yang saling berkesinambungan, proses ini diawali dengan adanya rangsangan yang bersifat eksternal dan internal yang dipersepsi merupakan suatu proses kognitif, yang mempengaruhi penilaian subyektif seseorang terhadap stimuli (rangsangan) dinilai secara kognitif oleh individu (*appraisal stimuli*) sebagai bahaya yang mengancam.

Menurut Spielberger terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal yang meliputi stressor dan faktor internal meliputi, pikiran, perasaan dan kecenderungan kepribadian (*A-Trait*). Persepsi dalam hal ini adalah pemahaman terdapat faktor eksternal (UN). Dalam hal ini persepsi adalah penilaian terhadap faktor eksternal dan internal.

a. Persepsi terhadap ujian nasional

Pada saat individu menilai suatu stimulus sebagai potensi yang mengancam, maka individu akan melihat situasi tersebut sebagai situasi yang berbahaya. Proses individu menilai secara kognitif inilah yang disebut persepsi. Dimana persepsi adalah proses seleksi, organisasi, dan penginterpretasian terhadap stimulus yang ada (Gould, 2003). Persepsi merupakan proses integral yang melibatkan keseluruhan aspek dalam individu yang meliputi pikiran, perasaan, pengalaman masa lalu, dll (Walgito, 2002). Persepsi dapat diartikan sebagai proses kognitif untuk memberikan makna terhadap objek yang dipersepsikan yang dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut berfikir dan merasa.

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa peran stimulus sangat penting dalam pembentukan persepsi. Stimulus dalam penelitian ini merupakan faktor eksternal. Ketika individu mempersepsikan UN sebagai potensi yang mengancam maka UN dapat dianggap sebagai *stressor*. *Stressor* merupakan sumber ancaman dari lingkungan eksternal yang pada akhirnya mempengaruhi persepsi seseorang (Spielberger, 1979). Persepsi terhadap *stressor* akan berbeda pada setiap individu, individu yang menganggap *stressor* sebagai ancaman akan mudah menjadi cemas, sebaliknya

individu yang menganggap *stressor* bukan sebagai ancaman maka individu tersebut tidak akan merasa cemas. Sumber stres dalam pembahasan penelitian ini adalah Ujian Nasional. Kebanyakan siswa mempersepsikan Ujian sebagai 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, 1979). Kebijakan Pemerintah mengenai standar nilai kelulusan yang selalu meningkat setiap tahunnya yang tahun ini mencapai 5,50 untuk 4 mata pelajaran (Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris dan IPA/IPS) menambah ketegangan siswa karena terlalu khawatir tidak dapat melampaui standar kelulusan yang telah ditentukan oleh pemerintah. Selain itu mekanisme penanganan kegagalan UN seperti adanya ujian ulang atau program kesetaraan paket C, yang diberlakukan pemerintah untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat lulus dari jenjang pendidikan SMA, hal ini bukan berarti dapat menyelesaikan masalah kecemasan, siswa yang dinyatakan sudah tidak lulus pasti akan mengalami trauma atau pengalaman buruk terhadap kegagalan.

Mekanisme tes dapat pula memicu timbulnya kecemasan, diantaranya adalah *tekanan waktu* pengerjaan soal membuat siswa mudah panik sehingga siswa gagal mengingat hal – hal yang mereka

sudah kuasai, tingkat kesulitan soal yang sangat tinggi, dan instruksi tes yang terlalu panjang dan sulit dipahami juga membawa kecemasan tersendiri bagi para siswa (Diana, 2006).

Stressor lain yang dapat menyebabkan siswa menjadi cemas dalam menghadapi Ujian Nasional adalah sikap orang tua dan guru yang menuntut anak mendapatkan nilai yang terbaik, 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 (Schaefer, 1981).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap ujian nasional dapat mencakup persepsi terhadap waktu tes, prosedur pengisian tes, pengaturan tempat duduk, pengawasan, kesulitan tes, standar kelulusan yang semakin meningkat, dan mekanisme penanganan ketidakkelulusan seperti adanya ujian ulang atau program paket C. Selain itu, tuntutan orang tua juga dapat menjadi stimulus yang membentuk persepsi, orang tua lebih menuntut anaknya untuk dapat lulus dengan nilai yang memuaskan .

Selain itu, ujian nasional yang dipersepsikan sebagai ancaman oleh individu dipengaruhi juga oleh faktor internal dalam diri individu. Bagaimana individu berfikir dan merasa akan mempengaruhi persepsinya terhadap stimulus/ faktor eksternal. Faktor internal

merupakan faktor dalam diri individu yang bekerja untuk mengantisipasi situasi yang merugikan. Rangsangan internal yang dapat mempengaruhi pembentukan persepsi meliputi pikiran, perasaan, kebutuhan biologi ketika pikiran dan perasaan memaknai stimulus sebagai bahaya yang mengancam maka individu tersebut akan mudah menjadi cemas.

Pikiran yang menjadi faktor internal penyebab kecemasan adalah Pemikiran-pemikiran yang berkaitan dengan bahaya yang mengancam. Pikiran akan mempengaruhi bagaimana individu mempresepsikan sumber ancaman. Pemikiran merupakan memori yang distimulasikan oleh sebuah situasi dan kemampuan seseorang meniru keahlian dan pengalaman masa lampau dengan situasi yang sama dapat memberikan dampak yang lebih terhadap penilaian seseorang (Spielberger, 1979). Lebih lanjut, Spielberger, *et.al* menjelaskan bahwa pikiran negatif pada penyebab orang cemas dapat berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya (Gufon, 2010).

Pemikiran ketika seseorang cemas juga berorientasi pada masa depan dan sering kali memprediksikan malapetaka atau memprediksikan hal-hal yang buruk. Pemikiran tentang kecemasan juga sering meliputi menganggap diri tidak mempunyai kemampuan untuk mengatasi masalah, sering berpikir hal-hal yang buruk, dan memikirkan bahaya secara berlebihan (Greenberger, 2008).

Faktor internal dalam kaitannya dengan ujian nasional menurut Mandler dan Sarason terdiri dari dua komponen yaitu *worry and emosionalitas*. *worry* merupakan pikiran yang berkaitan dengan pemikiran siswa tentang konsekuensi akan kegagalan lulus Ujian Nasional (Spielberger, 1979). Dari penjelasan ini, dapat dikaitkan bahwa siswa yang memiliki kecemasan akan memprediksikan hal-hal yang buruk bila nanti dia gagal dalam UN. Pemikiran negatif terhadap diri sendiri juga dapat menyebabkan kecemasan seperti ketidakpercayaan akan kemampuan diri yaitu ketidakpercayaan siswa untuk mengerjakan soal UN (Greenberger, 2008). Selain itu, pemikiran lain yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa adalah pemikiran mengenai kemungkinan akan gagal yang disebabkan oleh kinerja siswa yang buruk. Contohnya, siswa yang sering mendapat nilai ulangan rendah dan peringkat rendah di kelas akan lebih cemas dalam menghadapi UN (Woolfolk, 1998).

Perasaan dapat menjadi faktor internal karena ketika seseorang mempersepsikan stimulus sebagai bahaya yang mengancam, secara tidak langsung orang tersebut akan membawa serta perasaannya. Perasaan tersebut merupakan emosi yang tidak menyenangkan akibat adanya sumber bahaya, yang disertai dengan perasaan tegang, ketakutan, gelisah, khawatir (Spielberger, 1979).

Mandler dan Sarason menggambarkan perasaan sebagai bentuk dari *Emosionalitas* yaitu merupakan perasaan tidak menyenangkan akibat datangnya Ujian Nasional (Spielberger, 1979). Siswa yang memiliki kecemasan tinggi juga akan selalu memiliki perasaan tegang/nervous, biasanya perasaan tersebut ditunjukkan dengan kata-kata “saya tegang”, (Woolfolk, 1998) perasaan lain yang dapat menyebabkan kecemasan pada siswa adalah Perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti, tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan (Gufon, 2010)

Selain pikiran dan perasaan Spielberger juga menyebutkan bahwa kebutuhan biologis juga dapat menyebabkan kecemasan pada individu. Kebutuhan biologi berkaitan dengan manusia yang pada dasarnya selalu ingin keadaan tubuhnya homeostatis. Homeostatis adalah kemampuan seseorang untuk menjaga lingkungan internal tetap konstan. Homeostatis berkaitan dengan fungsi Vital dari tubuh seperti pernapasan, sirkulasi darah dan temperatur tubuh. Psikolog Walter B Canon menjelaskan meneliti hubungan antara mekanisme homeostatis dengan reaksi terhadap *stressor*. Dia mencatat perubahan kelenjar adrenalin, sistem saraf simpatik dengan sampel manusia dan hewan untuk memverifikasi sumber stres. Dia

menghubungkan perubahan didalam proses biologi internal untuk mengaktifkan mekanisme homeostatis. Cannon percaya bahwa fungsi penting dari homeostatis adalah untuk menetralkan atau meniadakan efek-efek yang mengganggu dari rangsangan bahaya, sehingga keseimbangan lingkungan internal dapat tercipta kembali (Spielberger, 1979).

Perubahan tubuh yang terjadi ketika "*Hypotalamus Pitruari Adrenal axis*" diaktifkan oleh sumber stress membuat hewan atau seseorang siap untuk merespon "*fight or flight*". Jantung meningkatkan aktifitasnya, menyediakan lebih banyak darah untuk otak dan otot, pembuluh darah menutup untuk menutup luka di kulit yang menyebabkan pendarahan berkurang; pernapasan lebih cepat dan lebih dalam, menyediakan lebih banyak oksigen, air liur dan kelenjar tubuh mengering meningkatkan volume udara yang melewati paru-paru dan peningkatan pernapasan yang mendinginkan tubuh (Spielberger, 1979).

Kebutuhan biologi sangat berkaitan dengan bagaimana sistem saraf secara otomatis menerima stimulus eksternal yang membahayakan, manusia yang membutuhkan keadaan konstan dalam tubuhnya, akan secara otomatis merubah keadaan biologi dalam tubuhnya agar seimbang kembali. Faktor kebutuhan biologis menjadi sulit untuk diukur karena berkaitan dengan pengaktifan syaraf-syaraf

dan kelenjar-kelenjar dalam tubuh pada saat tubuh menerima bahaya. Hal ini sangat bersifat klinis dan tidak menjadi ranah penelitian sosial khususnya penelitian bimbingan dan konseling. Untuk itu faktor kebutuhan biologis tidak peneliti pergunakan dalam kisi-kisi instrumen pada penelitian ini.

Persepsi terhadap ujian nasional dapat diartikan sebagai penginterpretasikan atau pemaknaan terhadap stimulus dalam hal ini stimulus yang dimaksud adalah ujian nasional. Obyek stimulus yang dipersepsikan dalam hal ini mencakup mekanisme tes meliputi waktu tes, prosedur pengisian tes, pengaturan tempat duduk, pengawasan dan kesulitan tes dan kebijakan pemerintah mengenai standar kelulusan dan mekanisme ketidakkelulusan. Ketika stimulus tersebut diolah didalam otak, kemudian diinterpretasikan sebagai bahaya yang mengancam maka timbulah kecemasan. Proses pembentukan persepsi terhadap ujian nasional sebagai bahaya yang mengancam dipengaruhi juga dengan pemikiran dan perasaan individu. Pemikiran tersebut mencakup pemikiran mengenai konsekuensi kegagalan, pemikiran ketidakpercayaan akan kemampuan diri, pemikiran akan kemungkinan gagal. Sedangkan perasaan dapat mencakup perasaan mudah menyerah dan khawatir, khawatir tidak dapat mencapai standar nilai yang tinggi atau khawatir jika soal-soal yang keluar sulit bahkan

khawatir jika tidak lulus akan di cap jelek oleh keluarga, teman atau lingkungan sekitar.

b. Kecenderungan individu (A-trait)

A-Trait dapat dianggap sebagai refleksi perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitas dimana *A-State* telah ditunjukkan diwaktu yang lalu, dan dalam kemungkinan seperti keadaan yang dapat dialami di masa yang akan datang. 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 (Spielberger, 1979).

A-Trait adalah 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. Atkinson dalam buku spielberger menjelaskan bahwa ketakutan akan kegagalan merupakan karakteristik terbesar pada orang yang memiliki *A-Trait* (Spielberger, 1972). Ciri kepribadian lain dari *A-Trait* juga diungkapkan oleh Levit dalam buku spielberger yang menjelaskan bahwa umumnya orang yang tinggi dalam *A-Trait* lebih rawan dievaluasi oleh orang lain karena

mereka memiliki penghargaan diri yang rendah dan juga kurang percaya diri (Spielberger, 1972). Senada dengan Spielberger, Pintrich dan Schunk menjelaskan bahwa kecemasan yang tinggi terhadap ujian akan menyebabkan siswa kehilangan kepercayaan diri (Salvin, 2009).

Selain itu, Mandler dan Sarason juga menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kecemasan tes yang tinggi cenderung 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 terlihat pada orang yang tinggi dalam *A-Trait* dikarenakan siswa tersebut memiliki perasaan dan pemikiran negatif tentang dirinya (Spielberger, 1979).

A-Trait merupakan kecenderungan individu untuk merasakan cemas di berbagai situasi. Dari paparan di atas, karakteristik *A-Trait* dapat digambarkan dengan individu yang selalu merasa terancam, kurang percaya diri, penghargaan diri rendah dan unjuk kerja rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti juga menyadur instrument dari Spielberger mengenai *A-Trait*, yang di dalamnya terdapat beberapa perasaan yang menggambarkan karakteristik *A-Trait*, seperti tenang, aman, tegang, tertekan, tentram, kesal, tidak beruntung, puas, takut, nyaman, percaya diri, gugup, gelisah, tidak dapat memutuskan

sesuatu, santai, tercukupi, khawatir, bingung, mantap, dan senang (Spielbereg, 1983).

B. Ujian Nasional

1. Pengertian Ujian Nasional

Ujian Nasional biasa disingkat UN adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh Pusat Penilaian Pendidikan. Menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 153/U/2003 tentang Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2003/2004 disebutkan bahwa tujuan Ujian Nasional (UN) adalah untuk mengukur pencapaian hasil belajar peserta didik melalui pemberian tes pada siswa sekolah lanjutan tingkat pertama dan sekolah lanjutan tingkat atas.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional nomor 75 (2009; pasal 1), Ujian nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (Permendiknas, 2009). Peraturan Mendiknas No. 39 Th 2007 pasal 2 mengatakan tentang Ujian Nasional adalah mendorong tercapainya target wajib belajar pendidikan dasar yang bermutu (Permen, 2009).

Pada pelaksanaan Ujian Nasional tahun ajaran 2009/2010 akan dilaksanakan dua kali ujian, yaitu ujian utama dan ujian susulan. Ujian Susulan ialah Ujian Nasional yang diselenggarakan bagi peserta didik yang tidak dapat mengikuti Ujian Nasional Utama karena alasan tertentu disertai bukti yang sah. (PerMen.No.75.2009.psl 1). Sistem evaluasi standar pendidikan seperti UN yang dilakukan oleh pusat penilaian pendidikan, bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat pencapaian hasil belajar siswa dengan cara pemberian tes. Pemberian tes tersebut diperuntukan oleh siswa sekolah lanjutan tingkat pertama dan siswa sekolah lanjutan tingkat atas. Pelaksanaan UN dilaksanakan dua kali. Ujian utama dan ujian susulan untuk siswa yang tidak lulus.

Ujian Nasional sebagai dasar dari penilaian kompetensi pendidikan juga bertujuan untuk :

- a. Mengukur Pencapaian hasil belajar peserta didik.
- b. Mengukur mutu pendidikan tingkat sekolah kota, propinsi, dan nasional.
- c. Untuk memperoleh informasi tentang mutu hasil pendidikan.
- d. Mendorong tercapainya tujuan kurikulum yang disempurnakan (KBK).
- e. Sebagai alat pengendali mutu pendidikan.

- f. Mendorong peningkatan mutu pendidikan.
- g. Sebagai dasar dalam menentukan kelulusan peserta didik.
- h. Untuk dasar meningkatkan mutu pembelajaran bagi tahun yang akan datang.
- i. Sebagai persyaratan dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
- j. Untuk mengukur keberhasilan program belajar peserta didik

Dalam Ujian Nasional tidak seluruh mata pelajaran yang akan diujikan. Hanya pada mata pelajaran tertentu yaitu pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi seperti (Permendiknas No 75 2009):

a. SMA

- 1) Program IPA : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, Biologi, dan Kimia.
- 2) Program IPS : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Geografi, Sosiologi, dan Ekonomi.
- 3) Program Bahasa : Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Bahasa Asing yang diambil, Sejarah Budaya/ Antropologi, dan Sastra Indonesia.

b. SMK

Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, dan Teori Kejuruan.

c. MA

Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Matematika, Tafsir, Hadist, dan Fikih.

2. Standar Nilai Ujian Nasional

Penentuan standar yang terus meningkat diharapkan akan mendorong peningkatan mutu pendidikan. Penentuan standar pendidikan yang dimaksud adalah penentuan nilai batas (*cut off score*). Seseorang dikatakan sudah lulus bila telah melewati nilai batas tersebut berupa nilai batas antara peserta didik yang sudah menguasai kompetensi tertentu dengan peserta didik yang belum menguasai kompetensi tertentu. Bila itu terjadi pada ujian nasional atau sekolah maka nilai batas berfungsi untuk memisahkan antara peserta didik yang lulus dan tidak lulus disebut batas kelulusan, kegiatan penentuan batas kelulusan disebut *standard setting* (Kepmendiknas, 2008).

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 (Kepmendiknas, 2008). Batasan nilai kelulusan UN dari tahun ke tahun (UU No 20 Th 2003):

- a. Tahun Pelajaran 2005/2006 = 4,26.
- b. Tahun Pelajaran 2006/2007 = 5,00.
- c. Tahun Pelajaran 2007/2008 = 5,25.
- d. Tahun Pelajaran 2008/2009 = 5,25.
- e. Tahun Pelajaran 2009/2010 = 5,50.

Melihat standar kelulusan selama lima tahun diatas, membuktikan bahwa setiap tahun pemerintah menaikkan standar nilai Ujian Nasional. Kenaikan tersebut bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan yang sudah ada.

3. Mekanisme Program Standar Kelulusan

Pemerintah menetapkan kebijakan pada siswa yang tidak lulus Ujian Nasional untuk mengikuti Ujian Ulang dan Paket C. Peserta Ujian Nasional yang tidak lulus Ujian Nasional utama termasuk susulannya pada tahun pelajaran 2009/2010 dapat mengikuti Ujian Nasional ulangan pada seluruh atau sebagian mata pelajaran dengan nilai dibawah 5,50 yang dipilih. Nilai yang digunakan adalah nilai tertinggi. Jika pada ujian ulang utama siswa tetap tidak lulus maka siswa dapat mengikuti ujian pada tahun berikutnya dengan syarat :

- a. Harus mendaftar pada sekolah/madrasah asal atau sekolah/madrasah penyelenggara UN.

- b. Menempuh seluruh mata pelajaran yang diujikan atau hanya mata pelajaran yang nilainya belum memenuhi syarat kelulusan sesuai dengan Permendiknas Nomor 75 Tahun 2009.

Siswa juga dapat mengikuti program kejar paket C yang diselenggarakan oleh pemerintah untuk mendapat ijazah yang setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) sesuai dengan peraturan pemerintah nomor 76 tahun 2009 tentang ujian nasional program paket C (Permen, 2009).

C. Siswa

Siswa adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan. Siswa juga merupakan unsur penting dalam kegiatan interaksi edukatif karena sebagai pokok persoalan dalam semua aktifitas pembelajaran (Djamarah, 2000). Siswa yang dimaksud disini adalah remaja yang mempunyai rentangan usia 15-18 tahun, dimana siswa pada saat itu mengenyam pendidikan Sekolah Menengah Atas (Hurlock, 1991).

Menurut Papalia periode remaja adalah periode yang sudah mulai menggantungkan pengalaman yang diperoleh sebelumnya dengan tantangan saat ini dan memikirkan keadaan di masa datang (Hurlock,

1991). Santrock mengatakan masa remaja disebut juga masa pematangan identitas diri atau masa-masa *storm* dan *stress* atau masa *up* dan *down* (Hurlock, 1991). Remaja juga mempunyai reputasi berani mengambil resiko paling tinggi dibandingkan periode lainnya. Pada masa remaja juga dapat terjadi ketidakstabilan perasaan dan emosi. Mengingat usia siswa dan siswi ini termasuk kedalam usia remaja dimana remaja atau adolesen adalah usia yang menakutkan atau mengkhawatirkan. Bila periode ini remaja tidak memiliki kemantapan dalam dirinya maka akan menimbulkan kecemasan di dalam dirinya.

Pada periode masa remaja perempuan dan laki-laki memiliki kondisi khusus yang berbeda, baik dari segi fisik, biologis maupun dari segi psikologisnya. Hal ini dapat menjadikan tingkat kecemasan yang berbeda. Bila berkaitan dengan prospek masa depan kaum laki-laki biasanya lebih agresif sedangkan perempuan cenderung menerima apa adanya. Berkaitan dengan kecemasan pada remaja laki-laki dan perempuan, Myers, mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki.

D. Penelitian yang Relevan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Johnson, populasi kecemasan terhadap tes diantara murid-murid SD berkisar antara 10 %-

30 % dan 15 % untuk kasus kecemasan terhadap tes yang sangat tinggi. Beidel dkk (1994) menambahkan bahwa murid yang mempunyai kecemasan terhadap tes juga terkena stres psikologi, termasuk general anxiety yang tinggi dan semakin kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan kognitifnya.

Kalau tidak diperhatikan 60 % dari murid yang terkena kecemasan terhadap tes berpotensi untuk menderita *anxiety* (King dkk, 1991). Oleh karena itu, kecemasan terhadap tes tidak hanya mempunyai hubungan yang kuat dengan tingkat prestasi, tetapi juga berhubungan dengan aspek kehidupan lainnya.

Fakta penelitian oleh Spielberger (1986) dalam Salvin 2009 : 311 menemukan bahwa siswa yang mengalami kegagalan akademik dengan akibat dikeluarkan dari sekolah dikarenakan lebih dari 20 % merasa cemas, hanya 6 % siswa yang tidak merasa cemas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oniex Diah Amarta tahun 2007 yang berjudul Studi Deskriptif tentang tingkat kecemasan dan Gaya Belajar siswa SMU kelas III dalam menghadapi Ujian Nasional. Diperoleh dari analisis data dideskripsikan bahwa terdapat perbedaan tipis antara yang cenderung memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 27 siswa (47,37) dalam menghadapi Ujian Nasional.

E. Kerangka Berpikir

Menghadapi Ujian Nasional (UN) merupakan saat yang merisaukan banyak pihak. Pada saat itu, hasil belajar siswa selama 3 tahun ditentukan kelulusannya. Dengan menggunakan instrumen soal yang mengukur penguasaan konsep, siswa harus mencapai nilai minimal pada setiap mata pelajaran untuk memastikan lulus dengan aman. Ujian Nasional boleh dikatakan sebagai saat yang paling menegangkan bukan saja bagi siswa, tetapi juga bagi Guru, sekolah dan orang tua. Sesungguhnya Ujian Nasional bukan saja ujian bagi kemampuan penguasaan materi pelajaran bagi siswa, tetapi bagi Guru juga merupakan ujian bagi proses pembelajaran yang diciptakan bagi siswa.

Bagi sekolah, Ujian Nasional merupakan ujian bagi kebijakan, strategi dan pendekatan yang diterapkan dalam pembinaan siswa. Ujian Nasional dipandang berat oleh siswa, karna nilai standar Ujian Nasional yang tinggi mencapai nilai rata-rata 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan. Dengan nilai 4,00 untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajaran lainnya dan jika siswa tidak dapat mencapai nilai standar tersebut akan membuat siswa tidak lulus (Kepmen, 2008). Prediksi akan kegagalan dapat membuat para siswa mengalami kecemasan dan Ujian Nasionalpun menjadi stresor bagi siswa.

Siswa memandang secara subjektif terhadap Ujian Nasional (*stressor*) yang merupakan faktor eksternal, dimana siswa

mempersiapkan ujian nasional sebagai keadaan bahaya yang mengancam dikarenakan adanya kenaikan standar nilai Ujian Nasional setiap tahun. Bagaimana siswa memaknai Ujian Nasional akan dipengaruhi oleh faktor internal yaitu; pikiran, perasaan, dan kebutuhan biologi. Ketika pikiran dan perasaan memaknai/mengartikan stimulus Ujian Nasional (*stressor*) sebagai potensi yang bisa membahayakan atau mengancam dirinya maka akan muncul kecemasan sesaat yang menimbulkan reaksi seperti gugup, berkeringat, jantung berdegup kencang.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi pemahaman penilaian terhadap Ujian Nasional adalah kecenderungan *A-trait* dimana siswa yang mempunyai *A-trait* yang tinggi rentan mengalami stres saat Ujian Nasional. Kemungkinan siswa juga mengalami kecemasan neurotik (Spielberger, 1979). Ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Johnson (1979) kasus kecemasan terhadap stres sebesar 15% dari rentangan 10-30%, Beidel menambahkan bahwa murid yang mempunyai kecemasan terhadap tes juga terkena stres psikologi, termasuk general anxiety yang tinggi dan semakin kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan kognitifnya. Kalau tidak diperhatikan 60 % dari murid yang terkena kecemasan terhadap tes berpotensi untuk menderita *anxiety*.

Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan efektif akan memunculkan *egonya*. Apabila *ego* tidak dapat

menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka ia akan kembali dengan cara-cara yang tidak realistis dan melakukan tindakan mekanisme pertahanan diri seperti ; menyangkal, mendistorsikan kenyataan, dan biasanya akan melakukan upaya-upaya efektif untuk menanggulangi kecemasan yang dihadapinya (les privat, belajar secara berkesinambungan, atau melakukan hal-hal positif agar kecemasan yang dialaminya lenyap).

Masalahnya saat ini ialah pencitraan bahwa UN adalah sesuatu yang menakutkan. Ini tampak pada 22 Maret 2010 yang lalu salah satu Kompas.com memberitakan mengenai seorang ibu yang mengantar anaknya ikut UN karena semalaman anaknya muntah-muntah. Muntah muntah itu mengindikasikan bahwa stress pada anak itu sangat tinggi. Oleh karena itu, penting sekali untuk mendapatkan bukti empiris yang memaparkan bagaimana tingkat kecemasan siswa SMA kelas XII di SMAN 113 Jakarta Timur saat menghadapi Ujian Nasional yang kemudian dapat dijadikan landasan untuk menangani kecemasan tersebut. Maka peneliti juga menyajikan bagan berikut yang menggambarkan secara keseluruhan tentang kecemasan itu terjadi :

Gambar 2.2 :Bagan kerangka berfikir

