

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teori

Dalam bab ini akan dijelaskan teori mengenai kecemasan. Diantaranya akan dijelaskan mengenai definisi kecemasan, batasan kecemasan, proses terjadinya kecemasan, faktor kecemasan, reaksi kecemasan, kecemasan tes, gejala kecemasan tes, hakikat ujian nasional, dan kecemasan menghadapi tes/ujian.

1. Hakikat Kecemasan

a) Definisi Kecemasan

Menurut etimologi, kecemasan yang dalam bahasa Inggris disebut "*Anxiety*" berasal dari bahasa latin, yang terdiri dari dua kata yaitu "*angustus*" yang berarti sempit, sesak dan "*ango, anci*", yang berarti terikat (Rambe,1986). Hal ini dapat diartikan sebagai sesuatu yang sempit, sesak, dan menyumbat.

Beberapa ahli psikologi mengemukakan definisi kecemasan, diantaranya Darajat (1989) mendefinisikan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin.

Definisi kecemasan menurut Spielberger (1979) adalah suatu reaksi yang muncul akibat adanya penilaian subyektif individu terhadap suatu objek yang dianggap membahayakan dirinya.

Atkinson & Ernest R (1993) mengartikan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Sedangkan Ormrod (2006) mendefinisikan kecemasan adalah suatu perasaan gelisah dan kekhawatiran mengenai situasi dengan hasilnya yang belum diketahui.

Freud (Feist & Feist, 2008) menekankan bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang mendekat. Ketidaksenangan dari kondisi ini seringkali samar-samar saja dan sulit untuk ditegaskan namun, kecemasan itu sendiri selalu dapat dirasakan.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi yang muncul dari individu yang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan, dibayangkan, diberikan penilaian subyektif dari individu tersebut sebagai sesuatu hal yang membahayakan dirinya. Reaksi tersebut ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang berada pada tingkat yang berbeda-beda, serta melibatkan reaksi fisiologis yang muncul akibat adanya penilaian subyektif individu terhadap suatu objek yang dianggap membahayakan

dirinya di masa mendatang, dimana sumbernya tidak diketahui dengan pasti oleh individu tersebut.

b) Batasan Kecemasan

Pembahasan tentang kecemasan sebagai pengarah dalam penelitian ini akan menggunakan *State- Trait Anxiety* (Teori Kecemasan Dasar Sesat) yang dikemukakan oleh Spielberger (1979).

Spielberger (1979) mendiskusikan pengukuran kecemasan dan mengelaborasi konsep *state* dan *trait anxiety* yang diperkenalkan oleh Cattell dan Scheir (Rachman, 2004). Di dalam membahas kecemasan, perlu dipahami pula istilah "*stress*" dan "*threat*". *Stress* sering digunakan untuk mengartikan suatu rangsang yang berbahaya '*stressor*' yang mengakibatkan tergugahnya reaksi-reaksi kecemasan dan juga suatu gejala perubahan pada bidang kognitif, afektif, tingkahlaku dan fisiologis yaitu '*stress reactions*' yang dihasilkan suatu rangsang. *Stress* merupakan suatu situasi objektif yang ditandai oleh adanya unsur-unsur yang membahayakan baik secara fisik maupun secara psikologis. Sedangkan '*threat*' adalah persepsi seseorang terhadap suatu keadaan yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya secara pribadi.

Menurut Spielberger (1979) 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 (1979) mengemukakan konsep tentang kecemasan dengan membagi dua jenis yaitu *anxiety state* (kecemasan sesaat) dan *anxiety trait* (kecemasan dasar). Kecemasan sesaat (*A-State*) adalah kondisi emosional yang sifatnya sementara dan bisa bervariasi. Kondisi ini memiliki karakteristik yang bersifat subyektif, menimbulkan rasa tegang atau ketakutan, perasaan gelisah, khawatir dan meningkatkan kerja sistem saraf otonom. Perasaan ini juga bisa berdampak pada perubahan kondisi fisik seperti berkeringat dingin, badan gemetar, hingga jantung berdebar-debar dan juga kondisi psikis seperti sulit berkonsentrasi. Kondisi cemas seperti ini sifatnya sementara atau sesaat karena biasanya individu akan mencari jalan untuk meredusir atau menghilangkannya.

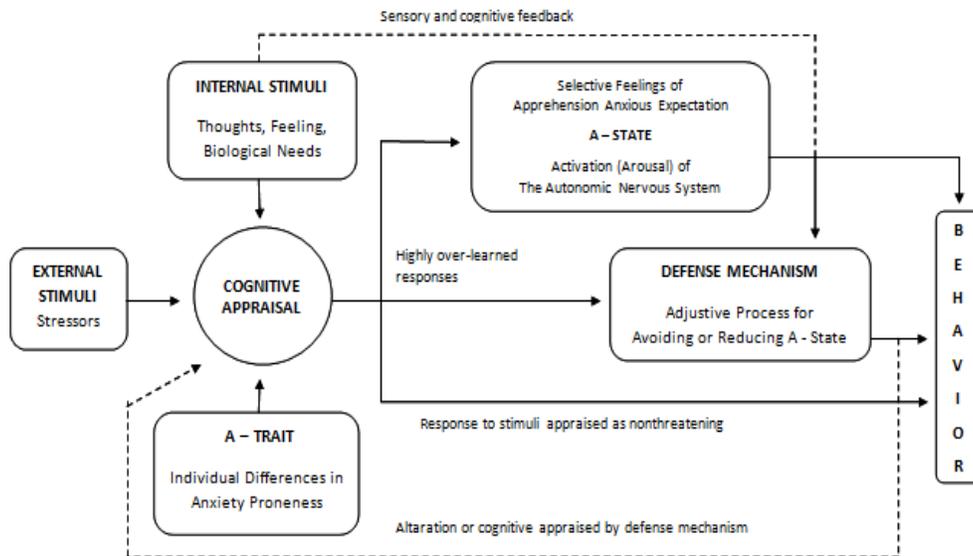
Kecemasan dasar (*A-Trait*) terbentuk dari pengalaman dimasa lalu dan dari hasil pemikiran individu tentang kecemasan tersebut. Setiap orang akan memiliki pengalaman dan pemikiran akan kecemasan yang berbeda-beda tergantung bagaimana kecenderungan persepsi mengenai situasi disekitarnya, apakah situasi disekitar dipersepsikan sebagai situasi mengancam atau tidak. Pengalaman inilah yang akan menjadi rentang panjang berisi stimulus-stimulus yang dapat mengancam bagi dirinya dan menempatkan individu pada kecenderungan untuk bereaksi cemas, karenanya setiap orang pun akan memiliki rentang kecemasan yang

berbeda-beda. Sebuah situasi lebih memiliki kemungkinan untuk dipersepsikan berbahaya dan mengancam oleh individu yang memiliki kecemasan dasar tinggi dari pada individu yang memiliki kecemasan dasar rendah.

Pada intinya, suatu konsep kecemasan sebagai proses merupakan pembahasan yang mencakup unsur stres, *threat* dan *A-trait* sebagai dasarnya. Jadi kecemasan sebagai proses memberikan pengertian adanya keurutan dalam hal proses-proses kejadian kognitif, fisiologis dan tingkah laku. Proses ini dapat tergugah oleh adanya situasi atau keadaan dilingkungan yang mengandung stres dan yang dianggap berbahaya. Atau proses ini dapat tergugah oleh adanya ingatan tentang keadaan yang berbahaya di waktu yang lalu.

c. Proses Terjadinya Kecemasan

Proses terjadinya kecemasan itu, dalam teori kecemasan dasar-sesaat atau *state-trait anxiety* Spielberger (1972) menyajikan suatu kerangka untuk mengklarifikasikan variabel-variabel utama yang patut dipertimbangkan dalam suatu penelitian di bidang kecemasan dan kemungkinan-kemungkinan hubungan antar variabel tersebut. Bila digambarkan dalam bagan, akan tampak sebagai berikut :



Bagan.1. Teori 'State-Trait Anxiety' menurut Spielberger (1966,1979: 78 – 79) (dalam Spielberger, 1972)

Teori ini terutama bermaksud menjelaskan hakekat kecemasan sesaat dan kecemasan dasar sebagai suatu *“psychological-construct”* dan juga dengan memberikan arti khusus pada karakteristik kondisi-kondisi rangsang yang bersifat sebagai stress. Teori ini juga menonjolkan fungsi penilaian kognitif dalam tergugahnya suatu kecemasan sesaat, dan pentingnya proses kognitif dan motorik yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi kecemasan sesaat.

Situasi yang dirasakan mengancam disebut sebagai stressor, atau dengan perkataan lain sebagai situasi yang memiliki karakteristik objektif dengan beberapa derajat bahaya fisik atau psikologis.

Ancaman atau situasi mengancam didapat sebagai hasil persepsi individu atau penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) pada situasi atau stimulus sebagai potensi yang berbahaya atau merugikan. Penilaian terhadap keadaan maupun rangsang yang dianggap mengancam dipengaruhi juga oleh sikap, fikiran-fikiran, kemampuan dan pengalaman sebagai hasil belajar dimasa lalu dan tertentu saja oleh *A-Trait* atau kecemasan dasarnya.

Proses dimana seorang individu melihat situasi stres sebagai mengancam hingga menimbulkan reaksi cemas, menunjukkan keadaan stress (Spielberger, 1979).

Pada saat seseorang mengakui atau menginterpretasikan suatu situasi sebagai potensi yang merugikan, membahayakan atau mengancam dirinya, maka akan muncul kecemasan sesaat (Spielberger, 1979).

Situasi yang mengancam biasanya akan menggugah juga usaha untuk mengatasinya, untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam atau kecemasan sesaat. Untuk itu seseorang dapat meningkatkan aktivitas kognisi, motorik atau dapat menggunakan mekanisme pertahanan dirinya. Hasil penggunaan mekanisme pertahanan diri akan menjadi umpan balik bagi internal stimuli dan penilaian kognitif seorang individu dalam menginterpretasikan situasi lingkungan yang dihadapinya (Komalasari, 1995).

d) Faktor-faktor Kecemasan

Menurut Spielberger (1979) ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor eksternal yang meliputi stressor dan faktor internal meliputi, pikiran, perasaan, dan kecenderungan kepribadian (A-Trait). Di bawah ini akan dijelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan pada seseorang.

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri individu. Seseorang individu dikatakan cemas jika sumber stress (stressor) yang merupakan faktor eksternal dianggap sebagai sebuah ancaman oleh individu tersebut. Stressor menurut Spielberger merupakan proses yang dimulai dari situasi atau rangsangan yang berpotensi merugikan atau membahayakan. Stressor merupakan sumber ancaman dari lingkungan eksternal yang pada akhirnya mempengaruhi penilaian kognitif seseorang (Spielberger, 1979). Sumber stressor dalam pembahasan penelitian ini adalah ujian nasional. Kebanyakan siswa menganggap ujian merupakan 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.

Sumber stressor lainnya juga terdapat pada kondisi tes seperti, pengawasan terlalu ketat oleh guru, tim independent dan polisi dapat menyebabkan siswa cemas (<http://edukasi.kompas.com/read/2010/03/23>).

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 (<http://diana1asril.multiply.com/journal/item/21>).

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 ujian dengan baik (Schaefer dan Millman, 1981)

2. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor dalam diri individu yang bekerja untuk mengantisipasi situasi yang merugikan. Rangsangan internal yang dapat menyebabkan kecemasan meliputi pikiran, perasaan, kebutuhan biologi dan kecenderungan kepribadian A-Trait.

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 (Spilberger, 1979).

Faktor internal dalam kaitannya dengan ujian nasional menurut Mandler dan Sarason terdiri dari dua komponen yaitu *worry dan emosionalitas*. *Worry* merupakan pikiran yang berkaitan dengan pemikiran siswa tentang konsekuensi akan kegagalan (Spilberger, 1979).

Perasaan dapat menjadi faktor internal karena ketika seseorang berfikir mengenai 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 gejala perasaan tegang, ketakutan, gelisah, khawatir (Spilberger, 1979).

Pikiran dan perasaan seseorang ketika menilai sumber stress sebagai bahaya dipengaruhi juga oleh kecenderungan seseorang (*A-Trait*). *Anxiety trait* (kecemasan dasar) menunjuk secara relative kepada keseimbangan individu dalam kecenderungannya mempersepsi ancaman sebagai suatu ancaman, *Anxiety trait* (kecemasan dasar) dapat juga dianggap sebagai refleksi perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitas dimana *anxiety trait* (kecemasan dasar) telah ditunjukkan diwaktu yang lalu, dan dalam kemungkinan seperti keadaan yang dapat dialami di masa yang akan datang. Orang-orang yang tinggi *anxiety trait*-nya cenderung merasakan lebih banyak situasi yang membahayakan atau mengancam dibandingkan orang-orang

yang rendah dalam *anxiety trait*. *Trait* dihubungkan dengan kecenderungan untuk menilai situasi sebagai suatu hal yang mengancam, dan dapat mengarah pada persepsi berlebihan terhadap adanya bahaya (Spilberger, 1979).

3. Reaksi Mengatasi Kecemasan

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan. Kecemasan tidak akan dapat dihadapi dalam jangka waktu yang lama. individu akan termotivasi kuat untuk melakukan sesuatu guna meredakan keadaan yang tidak menyenangkan itu. Ada dua cara utama untuk menanggulangi kecemasan (Atkinson & Ernest R,1993). Cara yang pertama menitik beratkan masalahnya: individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemudian melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya. Cara yang kedua menitikberatkan emosinya: individu berusaha mereduksi perasaan cemas melalui berbagai macam cara dan tidak secara langsung menghadapi masalah yang menimbulkan kecemasan tersebut.

Spielberger (1979) menjelaskan bahwa ada tiga cara untuk mengatasi atau menurunkan *anxiety state* seseorang yaitu dengan cara menghindari sumber bahaya, menghadapi sumber bahaya dan memodifikasi situasi yang mengancam/berbahaya dengan cara mekanisme pertahanan diri.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa cara mengatasi kecemasan dengan metode menghadapi atau menghindari sumber bahaya

merupakan cara yang menitikberatkan kepada permasalahannya. Misalkan anda menerima peringatan bahwa anda kemungkinan besar tidak akan lulus ujian dalam mata kuliah tertentu. Anda bisa merundingkannya dengan dosen Anda dengan cara menyusun rencana kerja untuk memenuhi persyaratan, dan kemudian melaksanakannya atau mungkin anda memutuskan tidak mampu memenuhi persyaratan tersebut dan mengulang kembali mata kuliah tersebut di semester yang akan datang. Kedua tindakan ini dirancang untuk menanggulangi masalah tersebut dan merupakan metode mengatasi kecemasan dengan menitikberatkan pada permasalahannya.

Sedangkan mengatasi kecemasan dengan metode memodifikasi situasi yang mengancam/bahaya dengan cara mekanisme pertahanan diri merupakan cara yang menitikberatkan kepada emosinya. Jika mekanisme pertahanan diri berhasil, keadaan yang menimbulkan kecemasan akan terlihat kurang mengancam dan akan ada penurunan intensitas kecemasan yang sesuai pada kecemasan sesaat. Menurut Freud (Darajat, 1998) cara ini merupakan cara yang tidak sehat dan hampir selalu tidak efisien sehingga maladaptif. Cara-cara tersebut diantaranya :

1. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal; akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang tidak terasa daam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya dapat diterima.

3. Identifikasi

Identifikasi kebalikan dari proyeksi, dimana seseorang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain.

4. Represi

Represi adalah proses pembuangan perasaan, pikiran atau kenangan dari alam sadar yang dapat menimbulkan kecemasan sesaat, karena represi mencegah kenangan, pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut tidak terdaftar dalam pikiran sadar.

5. Penyangkalan

Penyangkalan mirip dengan represi dalam hal membela terhadap kecemasan dengan menempatkan rangsangan mengancam ke alam bawah sadar. Tapi penyangkalan adalah pertahanan yang lebih primitive/kuno dari represi yang menyebabkan individu membelokkan realitas eksternal juga, memblokir penyebab stress yang mengganggu dari kesadaran dengan tidak mengakui bahwa ada ancaman nyata.

2. Kecemasan Tes

a) Definisi Kecemasan Tes

Pembahasan berikutnya adalah tentang pengertian *test anxiety* atau kecemasan tes. Spielberger (1979) mengatakan bahwa kecemasan tes adalah bentuk dasar pada situasi yang spesifik, yaitu pada saat menghadapi suatu proses penilaian. Ormord (2006) mengatakan kecemasan tes adalah perasaan cemas yang berlebihan mengenai sebuah tes atau penilaian secara menyeluruh.

Menurut Suinn (Senna, Lowe, dan Lee, 2007) kecemasan tes merupakan ketidak mampuan untuk berpikir dan mengingat, juga perasaan penuh tekanan, dan kesulitan dalam membaca dan memahami kalimat atau

petunjuk yang mudah dalam ujian. Sedangkan menurut Nicaise (Senna, Lowe, dan Lee, 2007) kecemasan tes didefinisikan sebagai respon fisiologis, kognitif, dan tingkah laku individu, yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai. Ketika individu menjadi cemas, sistem fisiologis menjadi terjaga seperti detak jantung terasa lebih cepat, telapak tangan mengeluarkan keringat, berlebih. Ketika individu mengalami kecemasan tes, respon kognitif dan fisik mengantarkan seseorang pada perasaan dan pikiran negatif mengenai situasi tes tersebut.

Menurut Tobias (Klausmeier, 1985) kecemasan tes biasa ditemukan pada beberapa siswa yang memiliki keinginan untuk memiliki nilai yang tinggi. Kecemasan yang rendah dapat membantu usaha untuk mencapai prestasi, sedangkan tingginya kecemasan tes dapat menyebabkan rendahnya pencapaian prestasi.

Menurut Wine (Klausmeier, 1985) siswa yang memiliki kecemasan tes yang tinggi akan merasa khawatir akibat tidak mampu mengerjakan tes dengan baik. Orientasi terhadap perasaan khawatir juga mempengaruhi konsentrasi selama ujian/pengerjaan tes. Orang yang memiliki kecemasan tes yang rendah tidak akan merasa khawatir dan mereka hanya konsentrasi pada tes tersebut.

Berdasarkan pengertian mengenai kecemasan test diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan tes adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas yang berlebihan pada saat individu

dihadapkan pada suatu keadaan penilaian (ujian/tes) ditampilkan dalam respon fisiologis, kognitif dan behavioral, yang mendorong perasaan negatif dalam situasi yang dinilai tersebut.

b) Gejala KecemasanTes

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari. (Bellack & Hersen, dalam <http://tysar.wordpress.com>).

Menurut Sarason (Ahiri, 2007) bahwa siswa-siswa yang mengalami kecemasan tes menunjukkan gejala-gejala tertentu yang dapat diidentifikasi dalam pelaksanaan tes. Gejala-gejala yang menunjukkan kecemasan tes adalah; 1) Merasakan tes lebih sebagai ancaman dari pada sebagai tantangan, 2) Merasa sangat khawatir atau berpikiran negatif tentang apa yang akan terjadi jika tidak mampu menyelesaikan tes, 3) Reaksi fisik, seperti gugup, keringat dingin ketika menyelesaikan tes, 4) Mempunyai hambatan dalam memikirkan butir tes atau mengingat materi yang telah dibaca sebelumnya, 5) Khawatir bahwa siswa lainnya akan mencapai skor yang

lebih tinggi, dan 6) Kuatir tentang tes akan mengurangi kematangan seperti yang telah dimiliki. Gejala-gejala ini dapat mempengaruhi mental yang dapat menghambat proses berfikir dan konsentrasi siswa.

Menurut Zeidner (1998) terdapat tiga segi dalam kecemasan tes. Segi kognitif, segi afektif, dan segi behavioral. Ketiga segi itu mempunyai gejala-gejala yang berbeda-beda. Di bawah ini akan diuraikan mengenai tiga segi dalam tes kecemasan. Namun, dapat dijelaskan juga gejala yang dijelaskan oleh Darajat (1998) dan Borrios&Hardmann (Mash & Wolfe, 2002), baik segi kognitif, afektif dan behavioral.

a) Segi kognitif

Menurut Sarason (Zeidner, 1998) segi kognitif dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi tes. Segi kognitif juga terdiri dari dua komponen yaitu worry dan self-preoccupation.

Segi kognitif dari kecemasan tes menurut Sarason (Zeidner, 1998) mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry* yang dijelaskan oleh Sharma & Sud (Schwarzer, Van Der Ploeg & Spielberger, 1989). Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan tes atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluasi/penilaian.

Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan

perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil tes yang tidak memuaskan, dan ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi tes.

Komponen *self-Preoccupation* menurut Sarason (Zeidner, 1998) merupakan kecenderungan untuk menjadi sibuk dan terfokus pada diri sendiri ketika dihadapkan pada ancaman evaluasi/penilaian. Gejala yang akan dimunculkan pada kecemasan ini meliputi, dikuasai oleh ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri sendiri, mengkritik diri, penilaian melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian/penilaian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, dan merasa terasing dalam situasi ujian/penilaian.

Darajat (1998) menjelaskan bahwa gejala kecemasan yang muncul secara kognitif ditandai dengan gejala seperti pemikiran akan ditimpa bahaya dan tidak mampu memusatkan perhatian.

Barrios & Hartmann (Mash & Wolfe, 2002) menjelaskan bahwa gejala kecemasan yang disajikan melalui respon kognitif berupa, pikiran akan ditimpa bahaya, pikiran menyalahkan diri sendiri, pikiran tentang ketidakmampuan atau tidak mampu, kesulitan berkonsentrasi, dan lupa.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Individu yang memiliki gejala dalam segi kognitif akan mempunyai pikiran khawatir yang sangat berlebihan dan situasi yang cenderung sibuk dan fokus pada diri sendiri ketika individu tersebut dihadapkan pada situasi tes. Pemikiran individu yang buruk mengenai ujian akan menimbulkan pemikiran yang tidak relevan menyesatkan perhatian dari informasi terhadap tes misalnya, "Saya tidak tahu jawaban atas semua pertanyaan ini," "Semua orang di ruang ujian ini tampaknya akan melakukan hal yang lebih baik dari saya". Pemikiran-pemikiran seperti itu seringkali timbul pada individu yang memiliki kecemasan pada saat menghadapi ujian/tes.

b) Segi Afektif

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa segi afektif terdiri dari gejala-gejala fisiologis dan gejala emosi seseorang. Menurut Suinn (Zeidner, 1998) Gejala fisiologis dalam kecemasan tes itu seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, dan tangan atau tubuh gemetar.

Segi afektif menurut Zeidner (1998) dibahas juga mengenai komponen *emotionality* yang dijelaskan oleh Speilberger (1979) yaitu potensi yang mengalami reaksi kecemasan telah muncul lebih dari generasi yang tak terhitung jumlahnya selama evolusi manusia. Setiap kali sebuah stimulus atau situasi yang dipandang sebagai ancaman, hal ini membangkitkan sebuah *state of anxiety*, suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan

yang terdiri dari perasaan tegangan, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan akan apa yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih.

Individu dengan gejala *emotionality* akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal-hal yang kurang relevan dengan apa yang harus dikerjakannya seperti selama mengerjakan suatu ujian timbul pikiran tidak percaya diri dan rendah diri, memikirkan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tes, yang menjadi pengganggu dan hambatan dalam menyelesaikan tes dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan. Kadang-kadang terjadi juga suatu hambatan total sehingga materi yang sudah dipelajari tidak dapat diingat sama sekali.

Menurut Darajat (1998) gejala-gejala kecemasan yang muncul berupa gejala fisik dan mental yang termasuk dalam segi afeksi meliputi, Fisik : ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, detak jantung terasa lebih cepat, keringat berlebihan, nafsu makan hilang. Mental: adanya rasa takut, tidak berdaya , rasa rendah diri, perasaan tidak tenang dan tidak percaya diri.

Barrios & hartmann (Mash & Wolfe, 2002) menyebutkan hanya terdapat gejala-gejala fisik yang termasuk dalam segi afeksi berupa, peningkatan denyut jantung, kelelahan, nafas pendek-pendek, mual, sakit perut, pusing, penglihatan kabur, mulut kering, otot tegang, dan tubuh mengeluarkan banyak keringat.

Dapat disimpulkan kecemasan menghadapi tes akan muncul dari segi afektifnya dan berdasarkan beberapa gejala yang dijelaskan oleh pendapat ahli yang hampir serupa dengan demikian bahwa segi afektif meliputi gejala fisiologis (fisik) dan gejala emosi (perasaan). Gejala fisiologis seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, dan tangan atau tubuh gemetar.

Gejala emosi yang muncul seperti perasaan tegangan, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan akan apa yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih. Dimana rasa yang muncul tidak enak pada saat menghadapi tes/ ujian.

c) Segi Behavioral

Zeidner (1998) menjelaskan bahwa segi behavioral dalam kecemasan tes merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan oleh situasi tes/ujian. Gejala-gejala dari segi perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis. Gejala dari perilaku kecemasan tes adalah seperti penundaan, perilaku menghindar, dan perilaku melarikan diri.

Perilaku penundaan pada siswa sebelum menghadapi ujian/tes yaitu penundaan pada akademiknya, perilaku diam merupakan sebuah penghindaran dari karakteristik siswa menghadapi kecemasan, dan siswa menjelang ujian/tes menunda-nunda untuk belajarnya.

Sedangkan perilaku menghindar dan melarikan diri hampir sama yaitu merupakan perangkat “melindungi diri sendiri” dalam mengurangi ketegangan dan stress sebelum ujian berlangsung, akan tetapi perilaku melarikan diri pada situasi tes adalah sebuah pikiran yang negatif. Dengan demikian perilaku melarikan diri tidak berlaku pada penelitian ini karena bagaimanapun siswa harus tetap mengikuti ujian yang akan terlaksana.

Barrios & Hartmann (Mash & Wolfe, 2002) menyebutkan gejala kecemasan berupa reaksi perilaku seperti, menghindar, menggigit kuku, suara gemetar, bicara terbata-bata, gemetar bibir, menelan ludah, tubuh tidak dapat bergerak atau kaku, menghindari kontak mata.

Dapat disimpulkan perilaku behavioral dapat mengarah pada situasi penundaan dan menghindar.

Dari pengertian dan gejala yang diberikan tentang *test anxiety* nyata terlihat adanya kesamaan dengan *state anxiety*. Hanya suatu *test anxiety* keadaan yang dihadapi lebih spesifik, yaitu pada saat akan menghadapi suatu proses penilaian, suatu ujian menurut Sarason (Raksadjaya, 1982). Untuk selanjutnya dalam penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tes/ujian. Namun dalam usaha penelitian ini yang akan diteliti terbatas pada kecemasan sesaat dan di spesifikasikan pada siswa yang akan mengikuti tes/ujian.

3. Hakikat Ujian Nasional

Ujian Nasional adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional untuk jenjang pendidikan SMP/SMPLB/MTs, SMA/SMALB/MA dan SMK, berdasarkan (Peraturan bersama Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta dan Kepala Kantor Wilayah Kementrian Agama Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Nomor: 01 tahun 2010 dan Nomor: KW.09.04/HK.00.7/86/2010. Tentang petunjuk teknis pelaksanaan ujian akhir sekolah berstandar nasional, ujian nasional, dan ujian sekolah/madrasah tahun pelajaran 2009/2010 Bab 1 pasal 1 ayat 2). Istilah Ujian Nasional baru digunakan pada tahun pelajaran 2001/2002 sebagai pengganti EBANAS (Evaluasi Belajar Tahap Akhir Nasional).

Pelaksanaan Ujian Nasional yang memberlakukan nilai standar kelulusan sejak tahun 2003 sampai sekarang yang bertujuan menggantikan EBANAS, apabila ditelaah kebelakang ternyata akan sama halnya dengan proses evaluasi yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia sejak awal merdeka sampai dengan tahun 1971 dimana evaluasi pada masa itu dikenal dengan nama Ujian Negara. Alasan Ujian Negara diberlakukan hanya sampai 1971 adalah bahwa Ujian Negara ternyata mempunyai banyak kelemahan seperti; guru dan siswa hanya terdorong untuk menghargai bidang studi yang diujikan saja dan mengabaikan bidang studi yang tidak diujikan. Sistem Ujian Negara juga membiarkan siswa belajar hanya untuk menghadapi Ujian Negara saja dan guru baru akan serius mengajar apabila Ujian Negara sudah dekat, bahkan kalau perlu sampai mengadakan pelajaran tambahan. Pada

akhirnya Ujian Negara pelaksanaannya dihentikan pada tahun 1971 dan diganti dengan Ujian Sekolah (Herlyah,1981)

Ternyata apa yang menjadi kebijakan pemerintah pada tahun 2003 mengenai Ujian Nasional seakan-akan memutar balikan situasi pada masa lampau ketika pemerintah pada masa itu memberlakukan Ujian Negara. Perbedaan Ujian Negara pada masa tersebut tidak memakai standar nilai kelulusan.

Ujian Nasional yang diberlakukan oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003, menerapkan adanya standar nilai minimal yang mengalami kenaikan setiap tahunnya, dimana siswa yang memperoleh nilai dibawah standar pemerintah dinyatakan tidak lulus dan berhak mengikuti ujian mengulang/*her* atau ujian persamaan yang dikenal dengan program paket C. Standar nilai tersebut pada tahun 2003 sebesar 3,01 , kemudian meningkat pada tahun 2004 menjadi 4,01 , tahun 2005 menjadi 4,26 , tahun 2006 menjadi 4,51 , tahun 2007 tetap 4,51 , tahun 2008 menjadi 5,00 , dan pada tahun 2009/2010 peserta didik dinyatakan lulus UN apabila memenuhi standar kelulusan dengan memiliki nilai rata-rata minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan, dengan minimal 4,00 untuk paling banyak dua mata pelajaran dan minimal 4,25 untuk mata pelajarannya; dan khusus untuk SMK nilai mata pelajaran kompetensi kejuruan minimal 7,00 dan digunakan untuk menghitung nilai rata-rata Ujian Nasional (Peraturan bersama kepala dinas pendidikan provinsi daerah ibukota Jakarta dan kepala kantor wilayah

kementrian agama provinsi ibukota Jakarta. (*Tentang petunjuk teknis pelaksanaan USBN/UN tahun ajaran 2009/2010. Bab XVI. Ketentuan Umum Pasal 40 ayat 1*)

Mata Pelajaran yang diujikan sebagai Ujian Nasional pada tahun ajaran 2009-2010 untuk tingkat SMA dan MA berdasarkan peraturan bersama kepala dinas pendidikan provinsi daerah ibukota Jakarta dan kepala kantor wilayah kementrian agama provinsi ibukota Jakarta. (*Tentang petunjuk teknis pelaksanaan USBN/UN tahun ajaran 2009/2010. Bab III*).

1. Program Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) : Bahasa Indonesia, Biologi, Bahasa Inggris, Matematika, Fisika, dan kimia.
2. Program Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) : Bahasa Indonesia, Sosiologi, Bahasa Inggris, Matematika, Geografi, Ekonomi.
3. Program Bahasa : Bahasa Indonesia, Sejarah Budaya/Antropologi, Bahasa Inggris, Matematika, Sastra Indonesia, Bahasa Asing.
4. Program Keagamaan : Bahasa Indonesia, Fikih, Bahasa Inggris, Matematika, Hadist, Tafsir.

Dalam pelaksanaan Ujian Nasional yang telah ditentukan maka yang berhak menjadi calon peserta UN adalah peserta didik yang belajar pada tahun terakhir di satuan pendidikan SMP, MTs, SMPLB (Tunanetra, Tunarungu, Tunadaka ringan dan Tunalaras) dan SMK, berhak mengikuti UN, Peserta didik yang memiliki laporan lengkap penilaian hasil belajar pada satuan pendidikan sampai dengan semester 1 tahun akhir (*petunjuk teknis pelaksanaan USBN/UN tahun ajaran 2009/2010. Bab III, bagian kedua. Calon Peserta UN Pasal 16 ayat 1&2*)

Menurut Menteri Pendidikan Nasional, pada pidatonya tanggal 2 Mei 2005 pada peringatan hari Pendidikan Nasional, Ujian Nasional adalah salah satu kegiatan evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan dalam menyelenggarakan pendidikan, dimana diperlukan sebuah standar nasional untuk mengetahui kualitas sekolah dan lulusannya dengan tujuan untuk dapat memperbaiki mutu pendidikan. Dengan demikian tujuan UASBN/UN adalah untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi serta mendorong tercapainya pendidikan dasar dan menengah yang bermutu (*petunjuk teknis pelaksanaan USBN/UN tahun ajaran 2009/2010*. Bab II. Tujuan UN Pasal 2 ayat 1).

Setelah mengetahui beberapa definisi mengenai Ujian Nasional maka dapat disimpulkan bahwa Ujian Nasional adalah salah satu sarana evaluasi yang dilakukan pada akhir tingkat satuan pendidikan strata tertentu yang bertujuan untuk mengetahui mutu pendidikan yang dilaksanakan di sekolah apakah sudah sesuai dengan standar mutu pendidikan nasional.

4. Kecemasan Menghadapi Tes/Ujian Nasional

Menurut Spielberger (Zeidner, 1998) orang yang memiliki kecemasan menghadapi tes yang tinggi memiliki karakter persepsi yang negatif pada dirinya dan juga memiliki harapan yang negatif pada ujiannya. Dilihat melalui kecemasan tes merupakan orang-orang yang sering merasa takut dan

aktivitas fisiologis yang tinggi dalam situasi seperti ujian, dimana ia merasa dievaluasi dan mempengaruhi sikapnya dalam menginterpretasikan dan merespon situasi dalam keadaan itu.

Ujian Nasional merupakan suatu moment penting bagi siswa SMA kelas XII dimana Ujian Nasional merupakan kegiatan yang harus dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dalam upaya menyukseskan program pendidikan nasional. Mengikuti ujian nasional kadang kala dianggap sebagai stressor yang dapat memicu kecemasan bagi siswa. Hal ini disebabkan karena adanya nilai standar pendidikan yang tiap tahunnya meningkat, kegiatan belajar yang padat karena adanya tambahan pelajaran dari luar sekolah, untuk sekolah-sekolah yang fasilitasnya belum terpenuhi akan menjadi kekhawatiran siswa untuk mengikuti ujian dan belum lagi ujian nasional dijadikan patokan berhasil atau tidak siswa pada jenjang sekolah tingkat menengah atas karena hanya dalam hitungan beberapa hari dan beberapa jam siswa nantinya dapat mengetahui lulus atau tidaknya.

Kecemasan sebagai proses merupakan suatu urutan proses kognitif, proses afektif yaitu fisik dan emosi dan proses behavioral. Proses terjadi karena adanya rangsang luar yang merupakan stres yang dirasakan sebagai keadaan yang mengancam atau membahayakan, atau karena adanya pikiran/ide yang memperkirakan/meramalkan suatu ancaman, atau ingatan terhadap keadaan yang membahayakan, akan segera diikuti oleh tergugahnya reaksi kecemasan pada saat menghadapi tes/ujian. Ketika

menghadapi tes saat menghadapi ujian nasional, siswa dapat mengalami kecemasan atau biasa disebut kecemasan test (*test anxiety*).

Hampir dapat dipastikan, seorang yang sedang menghadapi tes akan mengalami kecemasan. Hanya saja, tingkat kecemasan itu sendiri berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang sangat tinggi, sedang, atau rendah. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes).

Suatu *test anxiety* merupakan gejala yang dianjurkan oleh Sarason (Raksadjaya,1982) untuk diteliti secara mendalam karena relevansinya yang tinggi dengan kegiatan dan hasil belajar. *Test anxiety* adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan pada saat seseorang dihadapkan pada suatu keadaan penilaian seperti dalam menghadapi ujian. Seseorang dengan gejala *test anxiety* akan sulit memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dihadapinya. Pikiran dipenuhi oleh hal yang kurang relevan dengan apa yang harus dikerjakan. Misalnya selama mengerjakan suatu ujian, timbul pikiran, “Apakah saya akan lulus ujian ini”, “Bagaimana sikap orang tua saya kalau saya tidak lulus” dan lain pikiran yang sejenisnya. Kadang-kadang terjadi juga suatu hambatan total sehingga materi yang sudah dipelajari tidak dapat diingat sama sekali. Perasaan yang tidak enak dapat juga timbul menjelang suatu ujian, misalnya perasaan takut gelisah, dan khawatir.

Sebuah penelitian Hill 1980 (dalam <http://tysar.wordpress.com>) yang melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada dibawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan tapi gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes.

5. Profil Sekolah

SMA Negeri 14 Jakarta Timur merupakan SMA Negeri yang lulus 100% dalam melaksanakan Ujian Nasional dari tahun ajaran 2003 hingga pada tahun ajaran 2009/2010. Letak dari sekolah ini di Jln. SMA XIV Cililitan dimana lokasinya dibelakang BKN, cukup strategis dan dikelilingi banyak gedung bertingkat. Pada tahun 1969, seiring berjalannya waktu dan bertambahnya mutu serta kualitas siswa dan pengajar, SMAN 14 kemudian dipercaya Kanwil Depdikbud (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan) Daerah Khusus Ibukota (DKI) saat itu, untuk mengelola kelas-kelas jauh yang

sekarang telah menjadi SMAN 39, SMAN 42, SMAN 53 dan SMAN 62. Dengan kondisi seperti itu, SMAN 14 yang pada awalnya sekolah binaan khusus, kemudian berubah status menjadi salah satu SMA unggulan yang berlokasi di Jakarta Timur. Keunggulan itu patut diacungkan jempol dengan berhasilnya sekolah ini meraih peringkat ke-5 perolehan nilai Ujian Nasional Tahun Pelajaran 2006/2007 Se-DKI setelah SMA 28, SMA 61, SMA 81, dan SMA 8.

Ditambah lagi, pada tahun pelajaran 2005/2006 lalu, siswa yang berhasil diterima di perguruan tinggi negeri yang ada di dalam maupun luar negeri, mencapai 79 %, dari seluruh siswa kelas tiga yang kala itu berjumlah 240 siswa. Dengan prestasi yang membanggakan itu, status SMA Negeri 14 sebagai SMAN Unggulan berubah lagi. Oleh Dinas Dikmenti (Direktorat Pendidikan Menengah Tinggi) DKI, status SMA Negeri 14 menjadi SMA Negeri Unggulan DKI. Dengan status seperti itu, beban ke depan untuk SMA Negeri 14 tentunya makin bertambah. Sebab, sekolah ini bercita-cita menjadi SMA Negeri yang berwawasan Internasional.

Mulai tahun pelajaran 2008-2009 SMA Negeri 14 menyelenggarakan sistem belajar "*moving class*". Hal tersebut dilaksanakan sehubungan dengan ditunjuknya SMAN 14 menjadi SMA Berkategori Mandiri yang disingkat SMA SKM, dimana dalam SMA SKM siswa diberi kebebasan untuk menyelesaikan jenjang pendidikan SMA lebih cepat.

B. Penelitian Relevan

Menurut hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti dinyatakan terdapat siswa SMA menunjukkan bahwa 69.07% subjek penelitian mengalami kecemasan yang tinggi dan 1,89% subjek yang lainnya mengalami kecemasan rendah. Siswa yang mengalami kecemasan selama menempuh ujian, termasuk Ujian Nasional akan memperoleh hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan siswa yang tenang dan santai selama ujian berlangsung, berdasarkan pernyataan Martinah (Rifa, 2002).

Sebuah penelitian lain, Hill 1980 (dalam <http://tysar.wordpress.com>) yang melibatkan 10.000 ribu siswa sekolah dasar dan menengah di Amerika menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti tes gagal menunjukkan kemampuan mereka yang sebenarnya disebabkan oleh situasi dan suasana tes yang membuat mereka cemas. Sebaliknya, para siswa ini memperlihatkan hasil yang lebih baik jika berada pada kondisi yang lebih optimal, dalam arti unsur-unsur yang membuat siswa berada dibawah tekanan dikurangi atau dihilangkan sama sekali. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya para siswa tersebut menguasai materi yang diujikan tapi gagal memperlihatkan kemampuan mereka yang sebenarnya karena kecemasan yang melanda mereka saat menghadapi tes.

Berdasarkan penelitian yang relevan di katakan pula dari penelitian bahwa hasil penelitian didapatkan 40 orang subjek yang memenuhi syarat penghitungan statistik dari populasi sebanyak 192 orang. Dengan analisis

statistika korelasi, terdapat hubungan bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan prestasi yang dicapainya. Hubungan bersifat negatif yaitu semakin besar kecemasan tersebut, prestasi yang dicapai semakin kecil dan sebaliknya. (Sumarni, 2003).

C. Kerangka Berfikir

Ujian Nasional adalah suatu tes, yang semua tentu mengharapkan ujian ini memberikan gambaran akan kemampuan siswa yang sebenarnya. Dengan kata lain, hasil ujian itu menunjukkan tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang telah dipelajarinya selama ini disekolah. Dan seperti yang telah digariskan Kementrian Pendidikan Nasional, hasil tes tersebut dijadikan standar kelulusan.

Siswa yang akan mengikuti tes biasanya mengalami kecemasan, akan tetapi kecemasan yang dihadapi merupakan kecemasan sesaat atau disebut *State Anxiety* yang dinilai atau dirasakan subyektif dan tingkat kecemasan itu sendiri berbeda-beda pada setiap siswa. Reaksi dan gejala yang dimunculkan dari tiap tingkat kecemasan pun dapat dilihat secara kognitif, afeksi dan behavioral (Zeidner, 1998).

Keterbangkitan kecemasan sesaat meliputi beberapa tahapan yang sistematis diawali dengan stimulus eksternal dan internal. Stimulus eksternal adalah yang berasal dari luar diri siswa yaitu, adanya stress (*stressor*) ujian nasional yang merupakan sumber *stress* suatu keadaan yang secara objektif.

Selain itu, kondisi tes juga dapat menjadi stressor seperti, pengawasan terlalu ketat oleh guru, tim independent dan polisi dapat menyebabkan siswa cemas. 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. Stressor yang disebutkan merupakan sumber ancaman dari lingkungan eksternal yang pada akhirnya mempengaruhi penilaian kognitif seseorang (Spilberger,1979). Pada saat memikirkan situasi stimulus-stimulus yang muncul berupa pikiran khawatir yang berlebihan ketika siswa dihadapkan pada situasi tes dinilai secara kognitif yang akan muncul pikiran-pikiran negatif terhadap ujian/tes. Gejalanya seperti, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berfikir mendapatkan hasil tes yang tidak memuaskan, dan ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi tes. serta komponen dari *Self-Preoccupation* akan muncul seperti, dikuasai oleh ketakutan akan kegagalan, menyalahkan diri sendiri, mengkritik diri, penilaian melemahkan diri, kurang puas terhadap diri sendiri, keraguan terhadap kompetensi akademik diri, ragu terhadap kemampuan diri untuk mengatasi situasi yang menantang, pikiran merendahkan diri, memiliki keyakinan

pesimis terhadap diri sendiri, keraguan diri dalam situasi ujian/penilaian, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, keyakinan bahwa diri tidak berdaya, dan merasa terasing dalam situasi ujian/penilaian.

Stimulus internal adalah stimulus yang berasal dari dalam diri dan ditimbulkan sendiri oleh siswa yang menyebabkan stimulus-stimulus tersebut muncul yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan kecenderungan kepribadian A-Trait dari siswa yang mengalami kecemasan.

Apabila pikiran-pikiran (Kognitif) ini menjadi ancaman maka akan muncul perasaan yang tidak nyaman dari bentuk afektif yang meliputi gejala fisik dan emosi sebagai hal yang berbahaya atau mengancam maka siswa tersebut akan mengalami kecemasan sesaat. Dari gejala fisik yang muncul diantaranya berupa, gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, dan tangan atau tubuh gemetar. Sedangkan gejala emosinya berupa perasaan tegangan, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, merasa tenang, merasa kesal, ketakutan akan apa yang akan terjadi, santai, bingung, marah, dan sedih.

Tinggi intensitas kecemasan sesaat akan dirasakan tidak menyenangkan bagi para siswa dan menjadi signal atau tanda bahwa harus dilakukan tindakan untuk menghindari atau menghadapi situasi yang dirasakan berbahaya tadi yang disebut behavioral atau perilaku untuk

mengatasi yang dapat dilakukan dengan perilaku dengan cara penundaan dan menghindar.

Tekanan stress yang luar biasa yang menimpa siswa dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyimpan, mengorganisir dan menarik kembali informasi yang diserap. Kecemasan menciptakan gangguan terhadap fungsi otak sehingga menghalangi kemampuan siswa untuk mengeluarkan informasi yang tersimpan dalam memori dan sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam memaparkan sesuatu dan memberikan penjelasan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa hasil penelitian didapatkan 40 orang subjek yang memenuhi syarat penghitungan statistik dari populasi sebanyak 192 orang. Dengan analisis statistika korelasi, terdapat hubungan bermakna antara kecemasan menghadapi ujian dengan prestasi yang dicapainya. Hubungan bersifat negatif yaitu semakin besar kecemasan tersebut, prestasi yang dicapai semakin kecil dan sebaliknya (Sumarni, 2003).

Masalahnya sekarang adalah pencitraan bahwa UN adalah sesuatu yang menakutkan. 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.

Kecemasan siswa menjelang UN di SMA Negeri 14 adalah adanya kekhawatiran tentang tingkat kesulitan soal UN, sehingga memicu kecemasan mereka yang berakibat tidak hanya soal yang sulit saja yang tidak dapat mereka jawab, tapi juga soal-soal yang mudah yang sebenarnya sudah mereka kuasai sehingga mereka pun khawatir akan kehabisan waktu pada saat mengerjakan soal-soal UN. Perilaku yang muncul dari kecemasan tersebut adalah keringat berlebihan, tangan gemetar, sulit berkonsentrasi, bahkan ada yang tidak bisa tidur sebelum menghadapi UN.

Oleh karena itu, penting sekali untuk mendapatkan bukti empiris yang memaparkan bagaimana tingkat kecemasan mengikuti UN pada siswa SMA kelas XII di SMA Negeri 14 Jakarta Timur yang kemudian dapat dijadikan landasan untuk menangani kecemasan tersebut.