

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN)

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Sebagian besar kehidupan manusia didominasi oleh kecemasan tingkat rendah yang konstan. Rasa takut yang tidak jelas bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan kehidupan akan terus bertambah buruk secara tidak jelas (Frager, 2005:281). Kehidupan sekarang ini sering dikatakan “*age of anxiety*” yaitu abad kecemasan (Sundari, 2005:50). Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa Latin, *angere*, yang berarti tercekik atau tercekot. Kecemasan sendiri dapat diartikan sebagai keadaan tegang yang berlebihan atau tidak pada tempatnya, yang ditandai dengan perasaan khawatir, tidak menentu atau takut (Cahyono, 2011:25).

Nevid (2005:163) menyatakan 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. Ditambahkan pula oleh Haber dan Runyon (dalam Suryani, 2007:84) kecemasan adalah perasaan samar-samar yang tidak menyenangkan bahwa ada firasat sesuatu yang buruk akan terjadi. Jika individu mengalami perasaan gelisah,

gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan dan merupakan suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan menjadi hal normal apabila rasa cemas tersebut tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari, dapat dikendalikan dan berlangsung singkat. Ketika seorang individu diberikan tenggat waktu untuk memperbaiki nilainya maka kecemasan akan segera muncul dan mendorong dirinya untuk belajar sekuat tenaga. Namun apabila reaksi cemas berlangsung lama dan mempengaruhi sendi-sendi kehidupan, kecemasan akan berubah menjadi sebuah gangguan kognitif (kecemasan yang muncul akibat adanya pikiran yang merisaukan) atau somatik (kecemasan yang mengakibatkan gejala-gejala fisiologis seperti dada berdebar, sesak napas dan lainnya). Sama halnya dengan yang diungkapkan oleh Gunawan (2006:10) bahwa kecemasan merupakan kondisi yang dipenuhi oleh perasaan takut dan khawatir dalam lingkungan yang tidak terkendali. Ketika seseorang mengalami kecemasan yang tinggi maka orang tersebut akan dibimbing dan diarahkan oleh pemikiran-pemikiran yang negatif dan cenderung destruktif.

Pendapat lain menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010:104).

Sementara Lazarus (1976, dalam Spielberger dan Rickman, 1990:71-72) membedakan perasaan cemas menjadi dua yaitu (1) *State Anxiety* merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subektif, dan (2) *Trait Anxiety* yaitu disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasi suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian. Dengan demikian kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.

Dari berbagai pengertian kecemasan yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman.

2.1.2 Gejala-Gejala Kecemasan

Individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala-gejala yang bersifat fisik di antaranya jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak napas. Gejala bersifat mental yaitu

ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2005:51).

Morgan (dalam Sari, 2013:4) mengemukakan beberapa gejala tentang kecemasan yaitu (1) gejala fisiologis berupa gejala yang terlihat atau tampak pada fisik seperti gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tidak dapat diam, mudah kaget, berkeringat, jantung berdegup cepat, rasa dingin, telapak tangan lembab, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering kencing, diare, rasa tidak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah, pucat, denyut nadi dan napas cepat, waktu istirahat terganggu. (2) gejala psikologi yaitu rasa khawatir yang berlebihan akan hal-hal yang akan datang. Seperti cemas, khawatir, takut, berpikir berulang-ulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, kewaspadaan yang berlebih, perhatian mudah teralih, sulit konsentrasi, merasa nyeri dan sukar tidur.

Hawari (2013: 67) menjelaskan gejala kecemasan sebagai berikut:

1. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
2. Merasa tegang, tidak senang, takut pada keramaian dan banyak orang.
3. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
4. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
5. Keluhan somatik seperti pendengaran berdenging, sesak napas dan lainnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang muncul dari kecemasan dapat berupa fisik dan psikis. Gejala fisik berupa jari-jari tangan

dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak napas, gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, tidak dapat diam, mudah kaget, telapak tangan lembab, mulut kering, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas dingin, sering kencing, diare, rasa tidak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah, pucat, denyut nadi dan napas cepat, waktu istirahat terganggu. Sedangkan gejala psikis berupa ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan, berpikir berulang-ulang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, kewaspadaan yang berlebih, sulit konsentrasi, merasa nyeri dan sukar tidur, takut pada keramaian, dan keluhan somatik.

2.1.3 Dimensi Kecemasan

Sue (2010:132) mengemukakan 4 dimensi kecemasan yaitu :

1. Dimensi Kognitif

Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir seperti menjadi sulit tidur di malam hari, mudah bingung, dan lupa.

2. Dimensi Motorik

Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggigit bibir, tidak dapat duduk diam, dan mengembangkan *tics*.

3. Dimensi Somatis

Perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa kering, kesulitan bernafas, jantung berdebar, banyak berkeringat, dan otot menjadi tegang.

4. Dimensi Afektif

Perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror seperti menjadi tidak enak, gelisah, dan menjadi gugup (*nervous*).

Sama halnya dengan Shah (dalam Gufron, 2010:144) membagi komponen kecemasan menjadi tiga, yaitu komponen fisik seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi, dan lainnya. Komponen emosional seperti panik dan takut. Serta komponen mental atau kognitif seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Spielberger, Liebert, dan Morris; Gonzales, Tayler, dan Anton (dalam Gufron, 2010:143) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung

berdebar keras, tubuh berkeringat dan badan gemetar saat mengerjakan sesuatu. Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dimensi kecemasan terbagi menjadi 4 di antaranya dimensi kognitif, dimensi motorik, dimensi somatis dan dimensi afektif.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Pada dasarnya kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Nevid, dkk (2005:196) menjelaskan faktor-faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan antara lain:

1. Faktor sosial lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

2. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik, iregualitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

3. Faktor behavioral

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

4. Faktor kognitif dan emosional

Meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika), faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh dan efikasi diri yang rendah.

Sedangkan Stuart dan Sundeen (1998:182) menambahkan faktor yang mempengaruhi kecemasan terbagi atas 2 yaitu faktor eksternal meliputi ancaman integritas diri (ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar) dan ancaman sistem diri (ancaman terhadap identitas diri, harga diri, kepercayaan diri dan hubungan interpersonal, kehilangan serta perubahan status/peran). Sedangkan faktor internal meliputi potensi stressor, maturitas individu, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dan umur.

Menurut Burnham (1997:24), sumber rasa cemas akan lebih mudah ditelusuri dengan meneliti 3 penyebab dasar, yaitu:

1. Rasa percaya diri yang mungkin terancam oleh keraguan akan penampilan lahiriah maupun kemampuan.

2. Kesejahteraan pribadi mungkin terancam oleh ketidakpastian akan masa depan, keraguan dalam pengambilan keputusan dan keprihatinan akan materi.
3. Kesejahteraan mungkin terancam oleh berbagai konflik yang tidak terpecahkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dibagi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah meliputi ancaman integritas diri dan sistem diri. Faktor internal adalah potensi stressor, maturitas individu, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, dan umur.

2.1.5 Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi. Adapun macam-macam kecemasan menurut Sundari (2005:51) adalah kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya, dan terakhir kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal yang tidak berbahaya. Senada dengan Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu (1) Kecemasan Rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. (2) Kecemasan Irrasional yaitu individu mengalami emosi ini dibawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam. (3) Kecemasan Fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut

sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jenis kecemasan terbagi 3 antara lain kecemasan rasional, irrasional, dan fundamental.

2.1.6 Ujian Nasional (UN)

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 19 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 20 menjelaskan bahwa yang dikatakan dengan ujian adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik sebagai pengakuan prestasi belajar dan/atau penyelesaian dari suatu satuan pendidikan (lembaga penelitian, 2004:51).

Dalam kehidupan sehari-hari istilah tes sering digunakan untuk pengertian ujian. Menurut Akbar (2001:140) tes diartikan sebagai ujian untuk menilai hasil kerja, kapabilitas dan sifat seseorang. Ditambahkan pula oleh Syah (2010:139-140) menyatakan bahwa ujian adalah penilaian terhadap tingkat keberhasilan siswa mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam sebuah program. Sedangkan Ujian Nasional adalah ujian untuk menilai hasil pembelajaran para siswa pada akhir jenjang pendidikan tertentu.

Tilaar (2012:46) menjelaskan bahwa Ujian Nasional merupakan sarana kontrol standarisasi nasional pendidikan. Hasil dari ujian akhir yang diselenggarakan oleh negara adalah upaya peta permasalahan pendidikan nasional dalam rangka penyusunan kebijakan pendidikan nasional.

Azwar (2007:11) menjelaskan beberapa fungsi dari ujian/tes di antaranya adalah (1) fungsi penempatan yaitu penggunaan hasil tes untuk klasifikasi

individu ke dalam bidang atau jurusan yang sesuai dengan kemampuan yang telah diperlihatkannya pada hasil belajar yang telah lalu. (2) fungsi formatif yaitu penggunaan hasil tes guna melihat sejauhmana kemajuan belajar yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pelajaran. (3) fungsi diagnostik yaitu ujian yang dilakukan setelah selesai penyajian sebuah satuan pelajaran dengan tujuan mengidentifikasi bagian-bagian tertentu yang belum dikuasai siswa. (4) fungsi sumatif yaitu penggunaan hasil ujian untuk memperoleh informasi mengenai penguasaan pelajaran yang telah direncanakan sebelumnya dalam suatu program pelajaran. Tes sumatif merupakan penilaian akhir dalam suatu program dan hasilnya dipakai untuk menentukan apakah siswa dapat dinyatakan lulus dalam program pendidikan tersebut.

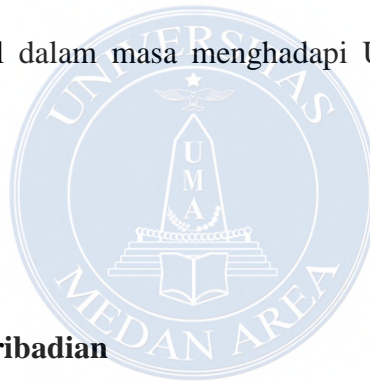
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Ujian Nasional (UN) adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengukur hasil pembelajaran siswa pada akhir jenjang pendidikan tertentu. Ujian Nasional pada prinsipnya memiliki fungsi sumatif dalam arti sebagai alat penentu kenaikan status siswa.

2.1.7 Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)

Pada penjelasan sebelumnya telah disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman. Salah satu situasi yang dapat dirasakan sebagai ancaman bagi siswa adalah Ujian Nasional, karena hasil dari Ujian Nasional yang mereka peroleh akan menjadi tolak ukur dari pengetahuan yang telah diterima dan penentu apakah siswa dapat melanjutkan ke program pendidikan selanjutnya.

Syah (2010:140) telah menyebutkan bahwa Ujian Nasional adalah ujian untuk menilai hasil pembelajaran para siswa pada akhir jenjang pendidikan tertentu. Ujian Nasional dapat dikatakan sebagai sumber stressor bagi sebagian besar siswa, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini senada dengan Santrock (2007:167) yang mengemukakan bahwa Ujian Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan siswa.

Berkaitan dengan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) adalah perasaan subjektif siswa mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi emosi sementara yang timbul dalam masa menghadapi Ujian Nasional dan dirasakan sebagai ancaman.



2.2 Kepribadian

2.2.1 Pengertian Kepribadian

Kepribadian merupakan kata yang sering dipergunakan untuk menggambarkan diri individu dan orang lain. Poerwadarminta (1999:768) mendefinisikan kepribadian sebagai keadaan manusia sebagai perseorangan, keseluruhan sifat-sifat yang merupakan watak orang.

Allport memandang kepribadian sebagai organisasi dinamis di dalam individu yang terdiri dari sistem-sistem psikofisis yang menentukan cara-caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sistem psikofisis terdiri dari kebiasaan, sikap, nilai, kepercayaan, keadaan emosi, motif, dan sentimen (Hurlock, 2000:524–525). Allport (dalam Aiken, 1993 : 84) menambahkan bahwa

kepribadian manusia itu sebagai organisasi dinamis yang terdiri dari sifat-sifat (*trait*) yang menentukan penyesuaian diri individu yang unik terhadap lingkungannya.

Menurut Schultz (2008:11) kepribadian adalah aspek-aspek internal dan eksternal yang unik dan bertahan pada karakter individu yang mempengaruhi perilaku dalam situasi yang berbeda. Sedangkan Pervin (2010:6) menyatakan kepribadian sebagai karakteristik yang menyebabkan munculnya konsistensi perasaan, pemikiran dan perilaku.

Kepribadian dibatasi dengan penyesuaian seseorang terhadap lingkungannya yang khas dan konsisten, yang memberikan kepadanya keunikan perseorangan. Keseluruhan yang membedakan dan menentukan, yang dibentuk oleh integrasi, pola-pola, dan kecenderungan-kecenderungan yang kurang lebih permanen. Kesemuanya menentukan dan membedakan seseorang.

Jung mendefinisikan kepribadian melalui istilah *psyche*. *Psyche* merupakan totalitas segala peristiwa psikis baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Menurut Jung *Psyche* tersusun dari beberapa struktur yang saling mempengaruhi yaitu ego, ketidaksadaran personal, ketidaksadaran kolektif. Ego adalah aspek kesadaran dari kepribadian. Ketidaksadaran personal adalah tempat penyimpanan pengalaman-pengalaman yang pernah dialami namun telah dilupakan atau ditekan ke alam bawah sadar. Ketidaksadaran kolektif adalah tingkat terdalam dari *psyche* yang berisi akumulasi dari pengalaman-pengalaman manusia yang diwariskan (Schultz, 2008: 81-85).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepribadian adalah keadaan manusia sebagai perseorangan, yang terdiri dari kebiasaan, sikap, nilai, kepercayaan, keadaan emosi, motif, dan sentimen yang menentukan penyesuaian diri individu yang unik terhadap lingkungannya.

Ada banyak pendapat mengenai tipe kepribadian. Namun, tipe kepribadian yang dimaksud dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua tipe yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert yang merupakan bagian dari sistem kepribadian yang dikembangkan oleh Jung.

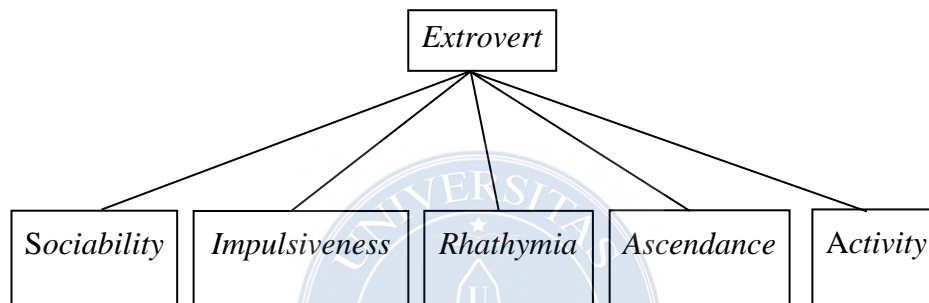
2.2.2 Kepribadian Ekstrovert dan Introvert

Feist (2011:137) mengartikan ekstrovert sebagai sebuah sikap yang menjelaskan aliran psikis ke arah luar sehingga orang yang bersangkutan akan memiliki orientasi objektif dan menjauh dari subjektif. Pikiran, perasaan, serta tindakannya lebih banyak ditentukan oleh lingkungan (Hall dan Lindzey, 2005: 125). Karakteristik kepribadian ini dapat dilihat melalui luasnya hubungan suatu individu dengan lingkungan sekitar dan sejauh mana kemampuan mereka menjalin hubungan dengan individu yang lain khususnya ketika berada di lingkungan yang baru (Gufron, 2010:134).

Eysenck (dalam Aiken, 1993:86-87) menyatakan bahwa sifat yang khas dari ekstrovert adalah mudah bergaul, suka pesta, mempunyai banyak teman, membutuhkan teman untuk bicara, dan tidak suka membaca atau belajar sendirian, sangat membutuhkan kegembiraan, mengambil tantangan, sering menentang bahaya, berperilaku tanpa berpikir terlebih dahulu, dan biasanya suka menurutkan kata hatinya, gemar akan gurau-gurauan, selalu siap menjawab, dan biasanya suka

akan perubahan, riang, tidak banyak pertimbangan (*easy going*), optimis, serta suka tertawa dan gembira, lebih suka untuk tetap bergerak dalam melakukan aktivitas, cenderung menjadi agresif dan cepat hilang kemarahannya, semua perasaannya tidak disimpan di bawah kontrol, dan tidak selalu dapat dipercaya.

Eysenck (2002:6) selanjutnya membentuk hierarki organisasi karakteristik yang diasosiasikan dengan faktor ekstrovert seperti Gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Struktur Hirarki Ekstrovert

Pada pribadi ekstrovert, *sociability* ditandai dengan senang terlibat dengan aktivitas yang melibatkan banyak orang, senang terlibat dengan aktivitas bersama orang lain dibandingkan beraktivitas sendiri, banyak memiliki teman, dan suka pesta. Individu ekstrovert yang *impulsiveness* ditandai dengan cenderung bertindak secara mendadak, kurang pertimbangan sebelum melakukan sesuatu. Adapun *rhathymia* ditandai dengan tidak terlalu menghiraukan perkataan atau perbuatan orang lain dan cenderung memaafkan kesalahan orang lain. Sedangkan *ascendance* ditandai dengan kegemaran untuk memulai percakapan bersama orang lain, bahkan ketika orang tersebut tidak dikenal sebelumnya. *Activity* ditandai dengan perilaku yang aktif dalam berbagai aktivitas yang dilakukan dan cepat dalam bertindak.

Crow (1990:189) juga memaparkan mengenai ciri-ciri kepribadian ekstrovert yaitu fasih dalam berbicara, bebas dari rasa khawatir, tidak mudah malu, konservatif, tertarik pada atletik, dikuasai oleh data yang objektif, ramah, menyukai bekerja secara kelompok, tidak mementingkan diri sendiri, mudah menyesuaikan diri dan beradaptasi. Lucas seperti dikutip Pervin (2010:240) menambahkan bahwa inti dari kepribadian ekstrovert adalah sensitivitas imbalan yang artinya orang-orang ekstrovert amat termotivasi untuk mendapatkan imbalan yang berkaitan dengan tujuannya.

Menurut Eysenck (dalam Pervin, 2010: 240), introvert adalah satu ujung dari dimensi kepribadian introvert-ekstrovert dengan karakteristik watak yang tenang, pendiam, suka menyendiri, suka termenung dan menghindari resiko. Tipe kepribadian ini memiliki sifat yang sabar, serius, sensitif, lebih suka beraktivitas sendiri, mudah tersinggung, saraf otonom labil, mudah terluka, rendah diri, suka melamun dan gugup. Individu yang introvert juga cenderung menjauhkan diri, tidak mudah bergabung dengan orang lain, dan susah mengartikulasikan ide-idenya.

Berbeda dengan ekstrovert, Jung (dalam Schultz, 2008: 81), mendefinisikan kepribadian introvert sebagai sebuah sikap yang dikarakteristikkan dengan orientasi ke dalam pemikiran dan perasaan individu tersebut. Individu introvert selalu dipengaruhi dunia subjektif, yaitu dunia di dalam dirinya sendiri. Orientasi utamanya tertuju ke dalam, yakni pada pikiran, perasaan, dan tindakan-tindakan yang terutama ditentukan oleh faktor-faktor subjektif. Penyesuaiannya dengan

dunia luar kurang baik, jiwanya tertutup, sukar bergaul, dan kurang dapat menarik hati orang lain (Gufron, 2010: 136).

Lebih lanjut Crow (1990: 189) menyebutkan bahwa ciri-ciri kepribadian introvert adalah lebih baik pada tulis menulis dari pada berbicara, cenderung mudah khawatir, mudah malu, cenderung radikal, menggemari buku dan majalah, lebih terpengaruh pada perasaan subjektif, agak pendiam, menyukai bekerja secara individu, peduli terhadap diri sendiri, tidak terlalu pandai menyesuaikan diri.

Kedua tipe ini selanjutnya akan ditinjau melalui empat macam fungsi, yaitu *thinking*, *feeling*, *sensing*, dan *intuiting*. *Thinking* membuat seseorang mengerti arti sesuatu, *feeling* membuat seseorang mengerti nilai sesuatu, *sensing* membuat seseorang dapat menjelaskan bahwa sesuatu itu benar-benar ada, dan *intuiting* dapat membuat seseorang mengetahui sesuatu tanpa mengetahui bagaimana caranya (Feist 2011:139-142). Berikut uraian dari masing-masing fungsi:

1. *Thinking*

Cara berpikir pribadi yang ekstrovert berbeda dengan cara berfikir pribadi yang introvert. Orang dengan kepribadian ekstrovert cenderung bergantung pada pemikiran yang nyata dan berpikir secara objektif. Mereka juga hidup dengan sangat terikat pada aturan masyarakat yang berlaku sehingga terkesan kaku. Sedangkan orang dengan kepribadian introvert cenderung bereaksi subjektif terhadap rangsangan eksternal yang mereka terima. Cara berfikir mereka lebih diwarnai oleh pemaknaan internal yang mereka bawa dalam diri mereka sendiri dibandingkan dengan terpaku pada fakta objektif yang ada.

2. *Feeling*

Orang-orang dengan perasaan yang ekstrovert menggunakan data objektif untuk melakukan evaluasi. Mereka lebih dipandu oleh nilai eksternal dan penilaian yang diterima luas. Sedangkan orang-orang dengan perasaan introvert cenderung mendasarkan penilaian mereka pada persepsi subjektif dibandingkan dengan fakta objektif.

3. *Sensing*

Sensing merupakan fungsi yang memungkinkan manusia untuk menerima rangsangan fisik dan merubahnya ke dalam sebuah keadaan perseptual yang disebut dengan sensasi. Orang-orang dengan *sensing* ekstrovert menerima rangsangan eksternal secara objektif, sebagai sebuah kenyataan yang nyata. Sedangkan orang-orang dengan *sensing* introvert cenderung dipengaruhi oleh sensasi subjektif akan penglihatan, pendengaran, rasa, sentuhan, dan lainnya.

4. *Intuiting*

Intuisi meliputi persepsi yang berada jauh di luar kesadaran. Orang-orang dengan intuisi ekstrovert selalu berorientasi pada fakta dalam dunia eksternal. Sedangkan orang-orang dengan intuisi introvert dipandu oleh persepsi ketidaksadaran terhadap fakta yang umumnya subjektif dan memiliki sedikit atau bahkan tidak ada kesamaan dengan kenyataan eksternal.

Ekstrovert dan introvert dipahami sebagai dimensi yang kontinyu daripada sebagai tipe dikotomi (Aiken, 1993 : 86). Baik ekstrovert dan introvert memiliki hubungan saling mengisi satu dengan yang lain. Sehingga setiap orang berkemungkinan untuk memiliki kecenderungan ekstrovert ataupun introvert

tergantung dari sisi mana yang lebih dominan untuk muncul. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk mengukur kepribadian seseorang adalah *Eysenck Personality Inventory* (EPI) yang dikonstruksi oleh Eysenck berdasarkan ciri-ciri dari kepribadian ekstrovert-introvert. Penilaian dilakukan dengan melihat nilai ekstrovert yang diperoleh. Semakin tinggi nilai E semakin mengindikasikan ekstrovert. Nilai yang tinggi mengindikasikan seseorang yang ramah, impulsif, memiliki banyak kontak sosial dan aktif mengikuti kegiatan kelompok sedangkan semakin rendah nilai E maka mengindikasikan seorang individu termasuk dalam tipe kepribadian introvert.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa kepribadian ekstrovert adalah suatu tipe kepribadian yang ditandai dengan orientasi ke dunia luar dan merupakan satu ujung dari dimensi kepribadian ekstrovert-introvert yang memiliki ciri *sociability*, *impulsiveness*, *rhythymia*, *ascendance*, dan *activity*. Sedangkan tipe kepribadian introvert adalah suatu tipe kepribadian yang ditandai dengan orientasi ke dalam pemikiran dan perasaan individu dan merupakan satu ujung dari dimensi kepribadian ekstrovert-introvert yang memiliki ciri sukar bergaul, tenang, pasif, pendiam, dan menghindari resiko.

2.3 Kepercayaan Diri

2.3.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Rasa percaya diri merupakan sesuatu yang sangat vital dalam kehidupan individu. Seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Kepercayaan diri

sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Fatimah (2010:149) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut bahwa ia merasa memiliki kompetensi, yakin mampu percaya bahwa dia bisa karena dukungan oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut Purwanto (1990:122) percaya diri adalah *the self* yaitu individu sebagaimana diketahui dan dirasakan oleh individu itu sendiri, termasuk di dalamnya adalah kepercayaan individu tentang dirinya sendiri yang mencakup siapa, apa dan dimana sebenarnya dirinya berada. Sikap percaya diri merupakan salah satu hal yang sangat mempengaruhi pikiran dan tingkah laku seseorang, percaya diri bukanlah bawaan, namun diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri hanya dapat dirasakan oleh individu yang bersangkutan dalam bentuk kemantapan hati mengadapi tugas yang akan dilakukan (Khairani, 2014:147).

Leman (dalam Pratiwi, dkk, 2007:77) mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah bagaimana seseorang merasakan tentang diri sendiri dan perilakunya akan merefleksikan tanpa disadari. Rasa percaya diri dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuat seseorang merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Senada dengan Yeung (2014:21) mendefinisikan

kepercayaan diri sebagai kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien walaupun akan terlihat sulit pada saat tersebut.

Dengan demikian yang dimaksud dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah keyakinan individu terhadap diri sendiri akan segala aspek kelebihan yang dimilikinya sehingga mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

2.3.2 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Adapun Syaifullah (2010: 9) menyatakan bahwa percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan memupukkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan. Pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri di antaranya memiliki ciri-ciri 1) percaya dengan kemampuan diri sendiri, 2) mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain, 3) tidak mudah mengalami rasa putus asa, 4) berani menyampaikan pendapat, 5) mudah berkomunikasi dan membantu orang lain, 6) bertanggung jawab dengan tugas-tugasnya, 7) memiliki cita-cita untuk meraih prestasi.

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Senada dengan yang dijelaskan oleh Hurlock (1993:214) bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri bersikap tenang dan seimbang dalam situasi sosial. Namun Lauster (dalam Khotimah, 2014:169) berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati. Hal ini menjadi

sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Individu yang memiliki kepercayaan diri positif disebutkan sebagai berikut:

a. Kognitif, meliputi:

1) Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

2) Realistis/rasional

Realistis dan rasional adalah analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

b. Afektif, meliputi:

1) Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Individu mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2) Optimis

Sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

3) Bertanggung jawab

Kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Untuk menumbuhkan rasa percaya diri yang positif, individu harus memulainya dari dalam diri sendiri. Hal ini sangat penting mengingat bahwa individu tersebutlah yang dapat mengatasi rasa kurang percaya diri yang sedang dialami. Harter (dalam Santrock, 2007: 339) menyatakan empat cara untuk meningkatkan rasa percaya diri yaitu dengan (1) mengidentifikasi penyebab dari rendahnya rasa percaya diri dan domain-domain kompetensi diri yang penting. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Harter memperlihatkan bahwa program peningkatan rasa percaya diri yang telah dilakukan menunjukkan hasil yang tidak efektif, namun ketika intervensi diberikan terhadap penyebab dari munculnya rasa tidak percaya diri, maka peningkatan dalam rasa percaya diri meningkat dengan signifikan. Selain itu juga, seseorang memiliki tingkat rasa percaya diri yang paling tinggi ketika mereka berhasil di dalam domain-domain diri yang penting. Oleh karena itu, mereka harus didukung untuk mengidentifikasi dengan lebih spesifik dan menghargai kompetensi yang mereka miliki. (2) dukungan emosional dan penerimaan sosial. Dukungan emosional dan persetujuan sosial dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri individu. Rasa percaya diri yang rendah dapat muncul ketika individu memiliki keluarga yang bermasalah atau tidak memperoleh perhatian dan dukungan dari lingkungan. (3) prestasi. Prestasi merupakan salah satu faktor untuk memperbaiki tingkat rasa percaya diri individu. Rasa percaya diri individu meningkat lebih tinggi karena mereka tahu tugas penting apa yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuannya dan mereka mampu untuk menyelesaikannya. Penekanan dari pentingnya prestasi dalam meningkatkan rasa

percaya diri memiliki banyak kesamaan dengan konsep teori belajar sosial kognitif yaitu keyakinan individu bahwa dirinya dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif. (4) mengatasi masalah. Rasa percaya diri juga dapat meningkat ketika individu menghadapi masalah dan berusaha untuk mengatasinya, bukan hanya menghindarinya. Perilaku ini menghasilkan suatu evaluasi diri yang menyenangkan dan dapat mendorong terjadinya persetujuan terhadap diri sendiri yang bisa meningkatkan rasa percaya diri.

Adapun ciri-ciri individu yang percaya diri dapat disimpulkan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, bertanggung jawab, objektif dan rasional/realistis.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Gufon (2010:37) selanjutnya mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu yaitu:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

2.4 Penelitian yang Relevan

Sehubungan dengan penelitian ini, maka perlu dikaji penelitian-penelitian yang relevan berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Berikut ini beberapa penelitian yang relevan, yaitu:

1. Yulia Putri Puspitasari dan kawan-kawan (2009) melakukan penelitian tentang Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang Ujian Nasional (UN) pada siswa kelas XII yang berarti semakin

tinggi dukungan sosial yang diperoleh siswa dari teman sebayanya, maka semakin rendah kecemasan siswa menjelang UN begitu juga sebaliknya.

2. Salim Abu Rabia (2014) melakukan penelitian tentang Hubungan antara Keterampilan Linguistik, Tipe Kepribadian dan Kecemasan Berbahasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan berbahasa. Sampel penelitian berjumlah 80 orang dan merupakan siswa SMA di Israel yang berumur 16 dan 17 tahun.
3. Siti Nur Deva Rachman (2010) melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Belajar. Penelitian dilakukan terhadap 42 siswa SMP Fatahillah Jakarta Selatan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat kepercayaan diri dan hasil belajar dengan sumbangsih sebesar 57%.
4. Anak Agung Putu Chintya Putri Suardana (2013) melakukan penelitian mengenai Hubungan antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas VI di Denpasar sebanyak 100 orang. Metode pengambilan sampelnya dengan metode *cluster random sampling*. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI. Artinya, bila terjadi peningkatan pada variabel motivasi belajar maka akan terjadi penurunan pada variabel kecemasan.
5. Siska dan kawan-kawan (2003) melakukan penelitian dengan judul Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada

Mahasiswa. Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel Yogyakarta yang berjumlah 118 orang. Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Berarti semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya.

Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto* yaitu membandingkan tipe kepribadian dan kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa menjelang Ujian Nasional. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini membandingkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan kecemasan yang terjadi pada siswa serta membandingkan rasa percaya diri rendah-tinggi dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional. Sedangkan penelitian sebelumnya hanya melihat hubungan yang terjadi antara kecemasan, tipe kepribadian, dan kepercayaan diri.

2.5 Kerangka Berpikir

2.5.1 Pengaruh Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional adalah suatu keadaan emosional yang dialami oleh siswa berupa rasa tegang, gugup ataupun gelisah yang timbul dalam masa menghadapi Ujian Nasional dan keadaan tersebut dirasakan sebagai ancaman. Kondisi ini hanya bersifat sementara dan timbul pada masa-masa menjelang Ujian Nasional. Sebenarnya, reaksi yang mendasari

kecemasan adalah kewaspadaan terhadap bahaya yang mengancam. Jika rasa takut memicu otak secara emosional, bagian dari rasa cemas yang muncul akan terfokus pada ancaman yang sedang dihadapi, memaksa pikiran untuk terus menerus memikirkan bagaimana mengatasi permasalahan yang ada.

Hampir setiap orang pernah mengalami rasa cemas, namun yang membedakannya adalah tinggi rendahnya kecemasan yang dirasakan individu serta buruk tidaknya efek yang dimunculkan oleh rasa cemas itu sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi rasa cemas yang dirasakan oleh seseorang, maka dikhawatirkan akan semakin mengganggu aktivitas kesehariannya. Oleh karena itu karakter atau tipe kepribadian yang dimiliki oleh seseorang sangat berpengaruh dalam kemampuan seseorang mengelola tingkat kecemasannya. Dalam penelitian ini, penulis membandingkan dua tipe kepribadian yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert.

Tipe kepribadian ekstrovert merupakan sisi ujung dari tipe kepribadian introvert yang lebih mengorientasikan diri ke dunia luar dan lingkungan yang ada disekitarnya sehingga individu-individu dengan tipe ekstrovert lebih suka untuk bergaul dengan banyak orang, ramah, aktif melakukan kegiatan lapangan, bersemangat, lebih memperdulikan lingkungannya dan berani mengambil resiko. Ketika individu ekstrovert diminta untuk menyendiri dan memusatkan perhatian ke dalam dirinya sendiri, maka akan menimbulkan kegelisahan bagi diri mereka. Hal ini dikarenakan bagi individu ekstrovert, pemulihan energi mereka dapatkan kembali dari bersosialisasi dengan lingkungannya. Selain itu pula, individu ekstrovert memiliki logika berpikir tentang apa yang harus dilakukan pada saat

itu, sehingga jika dikaitkan dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional, individu ekstrovert akan memiliki rasa kecemasan yang lebih rendah karena mereka akan lebih berfokus pada apa yang harus dilakukan untuk meminimalkan kecemasan itu sendiri.

Tipe kepribadian introvert merupakan sisi lain dari kepribadian ekstrovert. Tipe ini lebih bersifat subjektif atau mengorientasikan diri ke arah pemikiran dan perasaannya sendiri. Ciri-ciri individu introvert merupakan kebalikan dari individu ekstrovert yaitu sulit bergaul dengan lingkungan sekitar, lebih pendiam, tenang, sabar, sensitif dengan perasaannya, lebih mudah gugup, dan cenderung menghindari resiko. Kaitannya dengan Ujian Nasional adalah Ujian Nasional dapat dikatakan sebagai tantangan tersendiri bagi para siswa, dengan karakteristik yang cenderung menghindari resiko dan mudah gugup, dapat disimpulkan bahwa individu introvert akan lebih cenderung untuk memunculkan rasa cemas yang lebih tinggi dibandingkan individu ekstrovert dalam menghadapi Ujian Nasional. Ditambah lagi dengan susunan saraf otak yang dimiliki oleh individu introvert yaitu lebih berfokus pada pemikiran yang abstrak, maka ketika mereka dihadapkan pada kondisi yang menegangkan mereka akan lebih banyak berfokus pada pemikiran mereka dibandingkan melakukan sesuatu.

Berdasarkan hal yang telah diuraikan, maka diduga bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian ekstrovert-introvert terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

2.5.2 Pengaruh Kepercayaan Diri Tinggi dan Kepercayaan Diri Rendah terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh individu. Kepercayaan diri merupakan kunci awal menuju keberhasilan. Khususnya dalam dunia pendidikan, para siswa sangat diharapkan memiliki rasa percaya diri. Karena rasa percaya diri tersebut akan sangat mempengaruhi semua aspek kehidupan siswa, dimulai dengan bagaimana bersosialisasi dengan teman dan guru, bagaimana siswa mampu untuk bertanya dan mengeluarkan ide-idenya saat proses belajar berlangsung, dan bagaimana siswa mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Semua hal tersebut harus dimulai dengan rasa percaya diri yang tertanam di diri siswa. Kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang muncul dengan sendirinya di dalam diri melainkan diperoleh melalui suatu proses dan pembiasaan. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada pada dirinya.

Ujian Nasional merupakan tantangan tersendiri bagi para siswa. Layaknya sebuah tantangan, Ujian Nasional juga pasti memiliki resiko yang harus dihadapi siswa. Hal inilah yang memicu timbulnya kecemasan bagi para siswa. Ketidakpastian apakah berhasil atau tidak melalui ujian dengan sukses. Bagi siswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, kondisi seperti ini tidak akan membuat mereka terlalu cemas karena mereka yakin akan kemampuannya untuk menghadapi ujian. Rasa percaya diri yang mereka miliki akan membantu mereka

dalam menghadapi ketidakpastian, mereka dapat melihat tantangan sebagai batu loncatan untuk membuktikan kemampuan dan diri sendiri.

Bagi siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri, Ujian Nasional akan dianggap sebagai tantangan terbesar dalam hidup. Ketidakpastian dan resiko yang ada akan membuat siswa sangat cemas. Efek terburuk yang muncul adalah siswa menjadi pesimis akan kemampuan dirinya sendiri dan masa depan. Mereka menjadi gelisah dan tidak dapat berkonsentrasi dengan tindakan-tindakan yang harus dilakukan untuk mempersiapkan Ujian Nasional. Kondisi seperti ini juga yang akan membuat para siswa mau untuk melakukan kecurangan-kecurangan ketika ujian berlangsung. Jadi, dengan kepercayaan diri siswa mampu mengenal diri dan kemampuannya sendiri dan menghadapi tantangan masa depan sehingga mampu mengelola tingkat kecemasan yang ditimbulkan. Adapun siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, akan pesimis dengan kemampuan dan dirinya sendiri serta muncul keraguan untuk menghadapi tantangan dalam proses pendidikan sehingga terkadang menimbulkan kecemasan yang tinggi dalam dirinya.

Dengan demikian jika dikaitkan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional, maka diduga bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri tinggi dan rendah terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

2.5.3 Interaksi antara Tipe Kepribadian dan Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional

Ujian Nasional merupakan salah satu tolak ukur bagi siswa untuk menentukan apakah siswa tersebut layak atau tidak untuk meneruskan ke jenjang pendidikan selanjutnya. Ujian ini menguji kemampuan siswa akan hal-hal yang telah dipelajarinya selama proses belajar mengajar berlangsung. Karena itulah bagi para siswa Ujian Nasional dapat memicu kecemasan tersendiri di dalam diri. Kecemasan yang muncul ini tentu saja harus dikelola dengan sangat baik oleh setiap individu yang merasakannya. Karena jika tidak, kecemasan tersebut akan berakibat buruk bagi siswa. Siswa menjadi tidak dapat berkonsentrasi dengan apa yang harus dipersiapkannya dan menjadi gugup, yang pada akhirnya membuat siswa gagal menjalani Ujian Nasional dengan baik.

Pada dasarnya tipe kepribadian dan kepercayaan diri yang ada pada siswa memiliki pengaruh yang berbeda terkait dengan tinggi rendahnya kecemasan yang ditimbulkan ketika menghadapi Ujian Nasional. Bagi siswa dengan tipe kepribadian ekstrovert sering diidentikkan dengan kemampuan mereka dalam bergaul, memiliki banyak teman, pandai berbicara, ramah, menyukai bekerja secara kelompok serta mudah menyesuaikan diri dan beradaptasi. Siswa dengan tipe kepribadian seperti ini jika didampingi dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi maka mereka akan memiliki alasan untuk berbangga terhadap dirinya sendiri sekalipun dalam keadaan buruk sehingga tidak mudah untuk menyerah dan putus asa. Pujian maupun celaan bisa mendorong mereka untuk berhasil. Oleh karena itu, dalam menghadapi Ujian Nasional, mereka cenderung untuk tidak

mudah gelisah dan cemas. Namun sebaliknya, jika individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki kepercayaan diri rendah maka sangat mudah untuk dihindari rasa cemas. Hal ini disebabkan karena mereka tidak memiliki keyakinan terhadap diri dan kemampuannya dalam menjawab soal-soal yang diberikan ketika Ujian Nasional.

Adapun siswa yang memiliki tipe kepribadian introvert, meskipun mereka sering disebut sulit dalam bergaul, cenderung malu, pendiam, lebih tenang dan lebih suka untuk menyendiri namun bila siswa introvert memiliki kepercayaan diri tinggi maka mereka akan lebih berhasil. Hal ini karena ketika siswa introvert telah yakin terhadap sesuatu maka individu tersebut akan lebih fokus dan gigih untuk meraihnya dan merasa bahwa dirinya dapat melakukan hal-hal yang dianggap tidak dapat dilakukannya. Dan sebaliknya, jika siswa introvert memiliki kepercayaan diri rendah, kondisi ini dapat membuat mereka mudah frustrasi dan cemas dan menganggap bahwa dirinya tidak dapat melakukan hal-hal yang sulit. Sehingga saat menghadapi Ujian Nasional tingkat kecemasan mereka akan sangat tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka diduga bahwa terdapat interaksi tipe kepribadian dan kepercayaan diri terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.
2. Terdapat pengaruh kepercayaan diri tinggi dan rendah terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.
3. Terdapat interaksi antara tipe kepribadian dan kepercayaan diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

