

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Subjek Penelitian

1. Pengertian Remaja Akhir

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata lain *adolecere* (kata belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (dalam Hurlock, 1999). Istilah *adosecence* seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, dan fisik. Piaget (dalam Hurlock, 1999), mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Remaja sering kali didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah terangsang perasaannya dan sebagainya.

Hurlock (1999) membedakan masa remaja kedalam beberapa tahap yaitu:

- a. Remaja awal (*early adolescent*) pada usia 11-14 tahun. Remaja awal biasanya berada pada tingkat SMP, perubahan yang terjadi pada masa ini sangat cepat, baik pertumbuhan fisik dan kapasitas intelektual. Pada masa ini tugas perkembangannya lebih dipengaruhi oleh perubahan fisik dan

mental yang cepat, yaitu adaptasi dan penerimaan keadaan tubuh yang berubah.

- b. Remaja pertengahan (*middle adolescent*) pada usia 15-18 tahun, biasanya duduk di bangku SMU. Pada masa ini remaja secara fisik menjadi percaya diri dan mendapatkan kebebasan secara psikologi dari orang tua, memperluas pergaulan dengan teman sebaya dan mulai mengembangkan persahabatan dan keterkaitan dengan lawan jenis.
- c. Remaja akhir (*late adolescent*) pada usia 18-22 tahun. Umumnya terjadi pada akhir SMU/ sederajat dan universitas sampai individu mencapai kematangan fisik, emosi dan kesadaran akan keadaan sosialnya, memiliki identitas personal dalam relasinya dengan orang lain, mengetahui peran sosial, sistem nilai, dan tujuan dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa dimana usia seseorang orang beranjak dewasa, selanjutnya remaja dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18 tahun atau kelas XII SMU sederajat.

2. Ujian Nasional (UN)

a. Pengertian Ujian Nasional

Ujian Nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. UN utama adalah ujian nasional yang diselenggarakan bagi seluruh peserta ujian yang terdaftar sebagai peserta UN tahun pelajaran 2009/2010. UN susulan adalah ujian nasional yang diselenggarakan bagi peserta

didik yang tidak dapat mengikuti UN utama karena alasan tertentu dan disertai bukti yang sah.

Ujian Nasional (UN) merupakan istilah bagi penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Biasanya istilah ini digunakan bagi jenjang SLTP dan SMA sederajat, sedangkan bagi peserta didik dalam jenjang SD sederajat digunakan istilah Ujian Akhir sekolah Berstandar Nasional (UASBN). Hal ini merupakan amanat dari Peraturan Pemerintah No.19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan dan Undang-Undang No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 75 Tahun 2009 Pasal 2, dijelaskan bahwa Ujian Nasional bertujuan menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran ilmu pengetahuan dan teknologi. Diadakannya ujian adalah untuk melihat apakah suatu gagasan telah diungkapkan dan difahami dengan jelas, dan apakah metode belajar yang digunakan memang sudah digunakan dengan baik. Dengan adanya ujian, tingkat pemahaman siswa dan ketuntutan pembelajaran dalam jenjang pendidikan dapat diketahui, salah satunya dengan menggunakan Ujian Nasional (UN).

Hasil UN digunakan sebagai pertimbangan untuk Pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan, seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya, penentuan kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan, akreditasi satuan pendidikan dan Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan. UN berfungsi sebagai alat pengendali mutu pendidikan secara nasional, pendorong peningkatan mutu pendidikan secara nasional, bahkan dalam menentukan kelulusan peserta didik, dan sebagai bahan

pertimbangan dalam seleksi penerimaan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. UN merupakan salah satu bentuk evaluasi belajar pada akhir tahun pelajaran yang diterapkan pada beberapa mata pelajaran yang dianggap penting, walaupun masih ada perdebatan tentang mengapa mata pelajaran itu yang penting dan apakah itu berarti yang lain tidak penting

B. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

1. Pengertian Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fauziah & Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

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 akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010).

Lubis (2009) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Sundari (2004) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Jeffrey *et. al.* (2005) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah rasa khawatir , takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Selanjutnya kecemasan dimaksud dalam penelitian ini akan difokuskan pada kecemasan menghadapi ujian nasional.

2. Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Pedak (2009) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

a. Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasar kita.

b. Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaankeadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

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.

3. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Ujian merupakan salah satu sumber kecemasan bagi seseorang. Nevit, dkk (2005) mengatakan adalah normal jika siswa kadang merasa cemas atau kuatir saat menghadapi ujian di sekolah, seperti akan saat mengerjakan ujian (Santrock, 2007). Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan urutan: Adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa

terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulus yang diterima oleh siswa saat ujian. McDonald & Angus (2013) mengungkapkan bahwa kecemasan mungkin terjadi sebagai suatu efek kegagalan seseorang dalam mengembangkan keahlian khusus yang penting dalam membuat keputusan karirnya. Sebaliknya kecemasan mungkin dipandang sebagai faktor yang menyebabkan penyebab kegagalan dalam karir. Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa kecemasan tersebut dapat terbentuk karena seseorang pernah mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang akan digapai sebelumnya. Misalnya, apabila seseorang pernah gagal dalam ujian sekolah, maka akan membuat kecemasan tersendiri dalam ujian yang akan dijalani selanjutnya.

Siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan ujian akan memperhatikan perilaku yang mencirikan berada dalam situasi yang cemas yang dapat dikaji dari sudut psikologis dan fisiologis saat siswa berada dalam situasi ujian. Dalam teori kognitif tentang kecemasan ujian, Wine (2003) menyatakan bahwa kinerja buruk dari siswa yang mengalami kecemasan ujian adalah "defisit dalam kemampuan belajar". Model ini memandang kinerja rendah kecemasan ujian sebagai akibat dari kekurangan pengetahuan dan kesadarannya bahwa mereka tidak siap untuk ujian. Kecemasan yang muncul tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil ujian yang akan diperoleh oleh masing-masing siswa yang mengalami intensitas kecemasan yang terlalu tinggi (Sudrajat, 2008).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional dalam penelitian ini adalah suatu kondisi psikologis dan fisiologis siswa yang tidak menyenangkan yang ditandai pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali yang memicu timbulnya kecemasan dalam

menghadapi ujian. Adapun kondisi yang tidak terkendali dan tidak menyenangkan tersebut yaitu: sulit konsentrasi, bingung memilih jawaban yang benar, mental blocking, khawatir, takut, gelisah, gemetar pada saat menghadapi Ujian Nasional.

4. Aspek – Aspek Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Adapun aspek kecemasan menghadapi ujian dalam penelitian ini dapat dikategorikan menjadi tiga aspek yaitu manifestasi kognitif, afektif, dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Adapun penjelasan tentang aspek dan indikator kecemasan menghadapi ujian nasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

a. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali

Adalah munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Adapun indikator manifestasi kognitif dalam kecemasan menghadapi ujian yaitu: sulit konsentrasi, bingung dan *mental blocking*. Sulit konsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit konsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian. *Bingung* adalah perasaan yang timbul saat siswa harus mengambil suatu keputusan yang sulit dalam menjawab soal ujian oleh karena terdapat beberapa alternatif jawaban yang menurutnya benar atau salah karena pikirannya. Dalam kondisi pikiran yang bingung tersebut sehingga tidak dapat memilih jawaban yang benar.

Mental blocking adalah hambatan secara mental/psikologis yang menyelubungi pikiran siswa saat ujian sehingga tidak bisa berpikir dengan tenang. Manifestasi (kemunculan) mental blocking ditunjukkan dengan pertanda bahwa saat membaca pertanyaan ujian, tiba-tiba pikiran seperti kosong (*blank*) dan kemungkinan tidak mengerti alur jawaban yang benar saat ujian atau bahkan lebih cemas lagi karena kehabisan waktu dalam pengerjaan soal ujian.

b. Manifestasi afektif yang tidak terkendali

Adalah kecemasan muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian yang diwujudkan dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah dan takut dalam menghadapi ujian terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator kondisi afektif dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: takut, khawatir dan gelisah. Menurut kamus "*The concise of Oxford English Dictionary*" (dalam Rosmy, 2010), rasa khawatir adalah perasaan tidak nyaman akan kesulitan hidup yang sedang dialami atau yang dibayangkan akan terjadi. Khawatir dalam menghadapi ujian adalah perasaan terganggu akibat bayangan/pikiran buruk yang dibuat oleh siswa sendiri dan dibayangkan akan terjadi saat menghadapi ujian. Bayangan dan pikiran buruk yang dimaksud yaitu merasa khawatir apabila soal ujian terlalu sulit untuk dijawab, perkiraan antara apa yang dipelajari tidak keluar dalam ujian. Takut adalah suatu perasaan tidak berani menghadapi sesuatu yang pada perasaannya akan mendatangkan bencana bagi siswa saat menghadapi ujian (Zainal, 2011). Rasa takut tersebut membuat siswa menjadi tidak berdaya untuk berpikir dengan baik karena selalu dibayangi

oleh bencana yang dibayangkan karena kemungkinan tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan, takut tidak lulus, dan takut duduk paling depan sehingga tidak bisa tenang dalam ujian. Gelisah adalah perasaan tidak tenang yang dialami siswa saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian dengan baik (Poerwadarmita, 1986). Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban soal yang sulit, waktu yang disediakan dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah mendahului selesai mengerjakan soal ujian.

c. Perilaku motorik yang tidak terkendali

Adalah gerakan tidak menentu seperti gemetar dan tegang pada otot yang dirasakan oleh siswa ketika menghadapi ujian. Berdasarkan definisi tersebut, maka indikator perilaku motorik dalam kecemasan menghadapi ujian, yaitu: gemetar. *Gemetar* adalah suatu gerakan yang dilakukan tanpa sengaja, karena merasakan suatu ancaman ketika menghadapi ujian seperti diharuskan untuk menjawab soal dengan cepat, diharuskan duduk di depan dan keterbatasan waktu yang tersedia saat ujian. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki (Bararah, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek kecemasan didalam menghadapi ujian nasional yang selanjutnya akan menjadi acuan dalam penelitian ini, yaitu Manifestasi kognitif yang tidak terkendali, Manifestasi afektif yang tidak terkendali dan Perilaku motorik yang tidak terkendali.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan didalam Menghadapi Ujian Nasional

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang ketika seseorang itu diperhadapkan dengan ujian atau test. Secara spesifik, Hasan (2007) mengemukakan adanya sejumlah penelitian yang mendalam dan dilaksanakan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir yang mencatat tiga faktor utama pemicu kecemasan dalam menghadapi tes, yaitu keterbatasan waktu, tingkat kesulitan materi tes, dan instruksi tes. Artikel *Kompas* Edisi 21 Maret 2010, menyebutkan hal-hal yang dicemaskan oleh para siswa antara lain adalah bahan ujian yang terlalu banyak (meliputi materi kelas 1, 2, dan 3 SMA), tidak mampu menguasai materi, sulitnya soal-soal yang keluar pada saat UN, standar nilai kelulusan yang tinggi dan selalu meningkat setiap tahunnya, banyaknya mata pelajaran yang diujikan, hasil ujian jelek, takut tidak lulus karena merupakan salah satu penentu kelulusan, dan jika tidak lulus maka secara psikologis anak yang tidak lulus akan dihinggapi rasa malu, rendah diri, ada stigma “bebal & bodoh”, serta akan menghambat kelanjutan pendidikan.

Harti (2007) menyebutkan salah satu isu yang mendapat perhatian banyak pihak adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus. Bagi siswa sendiri, adanya UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, menjadikan beban yang luar biasa besar bagi calon peserta ujian, bahkan perasaan ini mungkin saja dirasakan sejak siswa menempati kelas akhir dari suatu jenjang. Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan.

Menurut Sari dan Kuncoro (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman

yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial. Salah satu yang dibutuhkan siswa selain belajar yang lebih intensif adalah adanya dukungan sosial untuk mengurangi kecemasan yang dihadapinya. Sebagai remaja, mereka dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber, seperti keluarga, guru, orang tua, dan teman sebayanya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa siswa/i cenderung mengalami kecemasan ketika akan menghadapi suatu test, dalam hal ini test dimaksud adalah Ujian Nasional dan salah satu faktor yang berpengaruh didalam menurunkan tingkat siswa/i ketika akan menghadapi UN adalah dukungan sosial orang tua.

C. Dukungan Sosial Orang Tua

1. Pengertian Dukungan Orangtua

Dukungan orangtua adalah dukungan atau aktivitas yang memberikan penguatan positif pada jaringan sosial informal di dalam suatu strategi atau bentuk yang terintegrasi. Strategi itu adalah kombinasi dari hal yang tidak melanggar undang-undang, sukarela, ada komunitas dan bentuk dukungan yang terdapat di dalam komunitas rumah. Fokus di dalam dukungan keluarga ini adalah melindungi kesehatan, kesejahteraan, hak-hak individu di dalam keluarga, serta menjamin anak agar mendapatkan proses pendidikan yang baik. Fokus dari dukungan keluarga adalah mendukung kehidupan anak baik dalam bidang sosial, psikologis, perkembangan pendidikan (Gilligan, 1995).

Menurut Audit Commission (dalam Canavan & Dolan, 2000), dukungan orangtua adalah segala macam aktifitas maupun fasilitas yang diterima dari komunitas grup atau individu lain, dimana di dalamnya terdapat arahan dan

dukungan orangtua untuk meningkatkan pengembangan anak. Dukungan orangtua dapat meningkatkan perkembangan keamanan yaitu dengan mengurangi sumber stres pada anak di dalam kehidupan keluarga, meningkatkan sikap kompetensi dan merupakan penghubung dengan lingkungan luar yang disesuaikan dengan tahap perkembangan anak.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan orangtua adalah bantuan yang diberikan orangtua sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup dan pendidikan anaknya.

2. Aspek-aspek Dukungan Orangtua

Aspek-aspek dukungan orangtua menurut Sarafino (1998), Hause (Suhita, 2005) adalah sebagai berikut:

a. Dukungan penghargaan/penilaian

Dukungan ini dapat berupa penghargaan positif dari orangtua kepada anak-anak, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat dan membandingkan orang tersebut secara positif. Anak memiliki seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka. Menurut Cohen dan Wills (dalam Orford, 1992) dukungan ini ditandai dengan pernyataan terhadap anak bahwa dia dihargai dan diterima apa adanya. Aspek ini terdiri atas dukungan yang meliputi umpan balik, perbandingan sosial, dan afirmasi (persetujuan).

Menurut Barrera (Suhita, 2005) terdapat lima macam dukungan sosial yaitu: 1) bantuan materi: dapat berupa pinjaman uang. 2) bantuan fisik: interaksi yang mendalam, mencakup pemberian kasih sayang dan kesediaan untuk mendengarkan permasalahan. 3) bimbingan: termasuk pengajaran dan pemberian

nasehat. 4) umpan balik: pertolongan seseorang yang paham dengan masalahnya sekaligus memberikan pilihan respon yang tepat untuk menyelesaikan masalah. 5) partisipasi sosial: bersenda gurau dan berkelakar untuk menghibur seseorang.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki dan perasaan dicintai. Menurut Tolsdorf (dalam Orford, 1992) tipe dukungan ini lebih mengacu pada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi. Selain itu dukungan ini melibatkan perhatian, rasa percaya dan empati sehingga individu merasa berharga. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang dianggap tidak dapat dikontrol. Menurut Cabb (Nindra, 2003), bantuan sosial emosional merupakan pernyataan tentang cinta, perhatian, penghargaan dan simpati dan menjadi bagian dari kelompok yang berfungsi untuk memperbaiki perasaan negatif yang khususnya disebabkan oleh stress.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan pemberian sesuatu berupa bantuan nyata (*tangible aid*) atau dukungan alat (*instrumental aid*). Wills (dalam Orford, 1992) menyatakan bahwa dukungan ini meliputi banyak aktivitas seperti menyediakan bantuan dalam pekerjaan rumah tangga, menjaga anak-anak, meminjamkan atau mendermakan uang, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, membantu menyelesaikan tugas-tugas, menyediakan benda-benda seperti perabot, alat-alat kerja dan buku-buku. Dukungan ini sangat diperlukan dalam menghadapi keadaan yang dianggap dapat dikontrol. Menurut Hause, bantuan instrumental adalah

merupakan tindakan atau materi yang diberikan oleh orang lain yang memungkinkan pemenuhan tanggung jawab yang dapat membantu untuk mengatur situasi yang menekan.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi berarti memberi solusi pada suatu masalah (Hause dalam Orford, 1992). Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang harus ia lakukan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengenali masalah yang sebenarnya. Dukungan informasi antara lain memberikan solusi terhadap suatu masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran atau *feedback* mengenai apa yang telah dilakukan seseorang. Menurut Hause (Newman, 1987), bantuan informasi adalah komunikasi tentang opini atau kenyataan yang relevan tentang kesulitan-kesulitan pada saat ini, misalnya nasehat dan informasi-informasi yang dapat menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi sesuatu.

e. Dukungan jaringan

Merupakan perasaan individu sebagai bagian dari kelompok. Menurut Cohen dan Wills (dalam Orford, 1992) dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dengan orang lain dalam aktivitas rekreasional di waktu senggang. Serta dukungan ini juga dapat diberikan dalam bentuk menemani seseorang beristirahat atau rekreasi. Dukungan ini dapat mengurangi stres dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang mengganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati yang positif.

f. Keintiman

Menurut Saronson (Nindra, 2003), dukungan orangtua lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi, adanya keintiman dan penerimaan yang baik, selama menjalani kehidupan dapat membuat individu lebih berarti bagi lingkungan.

g. Keterampilan sosial

Individu yang bergaul akan memiliki keterampilan sosial tinggi sehingga mereka mempunyai jaringan sosial yang luas. Oleh karena itu individu yang mempunyai kebiasaan yang mudah mendapat dukungan sosial tinggi daripada individu yang rendah keterampilan sosialnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial adalah aspek penilaian/penghargaan, aspek emosional, aspek instrumental, aspek informatif, dukungan jaringan, keintiman, *self esteem* dan keterampilan sosial. Dukungan sosial dapat diwujudkan dengan bantuan materi, bantuan fisik, bimbingan, umpan balik dan partisipasi sosial.

D. Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN)

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Siswa harus mampu mencapai standar nilai tertentu sebagai syarat kelulusan. Namun pada kenyataannya, seperti yang diberitakan di berbagai media, penggunaan standar nilai kelulusan sebagai salah satu tolok ukur kelulusan banyak menuai kontroversi di masyarakat. Sebagian berpendapat bahwa UN berdampak negatif terhadap pembelajaran di sekolah, menghamburkan biaya, dan hanya mengukur aspek kognitif.

Argumentasi lain adalah kondisi mutu sekolah yang sangat beragam sehingga tidak adil jika harus diukur dengan menggunakan ukuran (standar) yang sama.

Di lain pihak, terdapat pendapat yang mendukung agar UN tetap dipertahankan antara lain didasarkan kepada argumentasi tentang pentingnya UN sebagai pengendali mutu pendidikan secara nasional dan pendorong bagi pendidik, peserta didik, dan penyelenggara pendidikan untuk bekerja lebih keras guna meningkatkan mutu pendidikan (prestasi belajar)

Salah satu isu yang mendapat perhatian banyak pihak adalah kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus. Bagi siswa sendiri, adanya UN sebagai penentu kelulusan siswa dalam suatu jenjang pendidikan formal, menjadikan beban yang luar biasa besar bagi calon peserta ujian, bahkan perasaan ini mungkin saja dirasakan sejak siswa menempati kelas akhir dari suatu jenjang. Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan (Harti, 2007).

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Sama halnya dengan yang dikemukakan oleh Haber dan Runyon (1984, dalam Suryani, 2007) bahwa jika seseorang mengalami perasaan gelisah, gugup, atau tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti orang tersebut mengalami kecemasan, yaitu ketakutan yang tidak menyenangkan, atau suatu pertanda sesuatu yang buruk akan terjadi.

Tingkatan kecemasan individu tergantung pada situasi, beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi persoalan. Proses terbentuknya kecemasan ujian dapat digambarkan dengan

urutan: Adanya stimulus berupa bayangan ancaman atau bahaya potensial yang muncul saat menghadapi ujian, kemudian memicu kecemasan dan menyebabkan siswa terseret dalam pikiran yang mencemaskan. Sebab awal dari kecemasan itu adalah tanggapan pikiran dalam mempersepsikan stimulus yang diterima oleh siswa saat ujian. Menurut Casbarro, J (2005), Siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan ujian akan memperhatikan perilaku yang mencirikan berada dalam situasi yang cemas yang dapat dikaji dari sudut fisiologis, psikologis dan motorik saat siswa berada dalam situasi ujian.

Sari dan Kuncoro (2006) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain keadaan pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan dukungan sosial. House (dalam Smet, 1994), menjelaskan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab. Sarafino (1994) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah suatu kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok.

Menurut Cobb (1976, dalam Sarafino, 1994), seseorang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan komunitas organisasi, yang dapat membekali kebaikan, pelayanan, dan saling mempertahankan ketika dibutuhkan.

Sarason, dkk (1983) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang

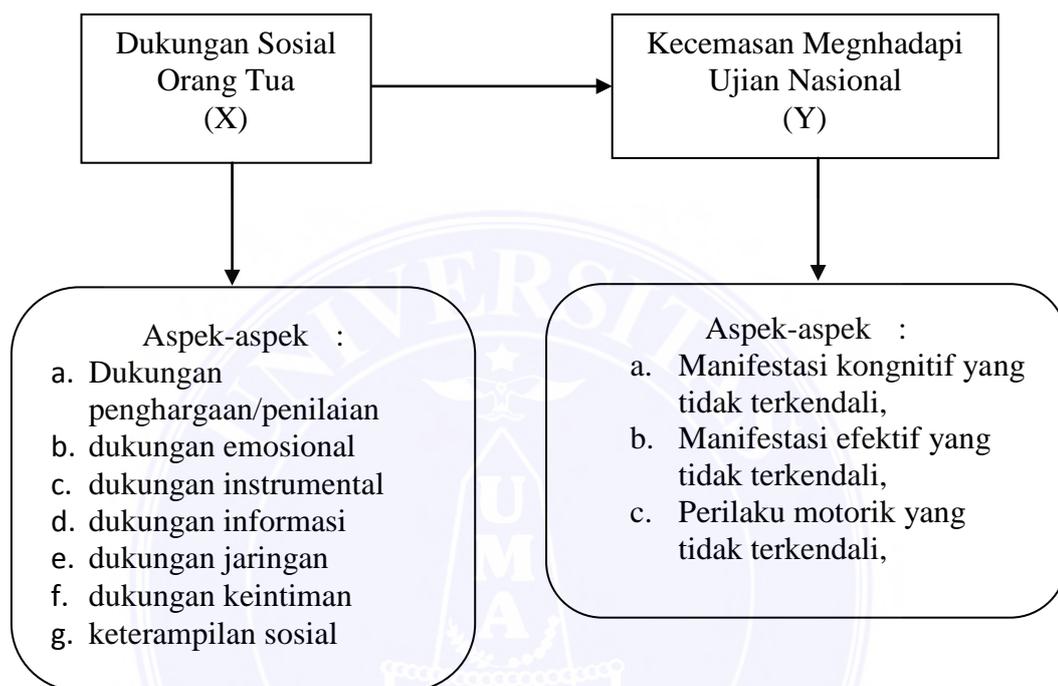
memiliki dukungan sosial yang lebih rendah. Coopersmith (1967) menyatakan bahwa ciri-ciri orang dengan harga diri tinggi menunjukkan perilaku-perilaku seperti mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Sedangkan seseorang dengan harga diri yang rendah menunjukkan perilaku seperti kurang percaya diri, cemas, pasif, serta menarik diri dari lingkungan.

Demikian halnya dengan siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari orangtuanya akan merasa bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil yang positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi UN. Keadaan ini akan membantu siswa dalam mereduksi kecemasan yang mereka rasakan menjelang UN.

Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah dari Orangtuanya merasa bahwa dirinya terasing, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari teman-teman sebaya, bahkan merasa sebagai seseorang yang tertolak sehingga mengembangkan harga diri yang rendah. Keadaan ini dapat menimbulkan perasaan pesimis dan mudah putus asa dalam menghadapi masalah. Siswa memiliki keyakinan diri yang rendah dalam menghadapi UN, cenderung memprediksikan kegagalan secara berlebih dan kurang termotivasi untuk belajar. Siswa menjadi tidak siap ujian sehingga kecemasan siswa menjelang UN akan meningkat. Keadaan ini akan menghambat siswa untuk mencapai standar nilai yang memuaskan karena siswa cenderung memusatkan perhatiannya pada kecemasan yang dialaminya.

E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori dan pemikiran di atas, digambarkan kerangka konsep dalam penelitian ini, seperti terlihat pada ilustrasi diagram dibawah ini.



Gambar 2.1. Diagram Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa/i. Artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka kecemasan siswa/i saat menghadapi ujian nasional akan rendah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi kecemasan siswa/i saat menghadapi ujian Nasional (UN).