

Korelasi Dukungan Sosial Orangtua Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional

Waldimer Pasaribu¹, Tri Arie Bowo²

^{1,2}Universitas Bangka Belitung, Bangka Belitung^{1,2}

Email: pasaribuwaldimer@yahoo.com¹,
arie622@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Hipotesis penelitian ini adalah: 1). Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. 2). Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. 3). Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. Metode pengumpulan data penelitian dengan menggunakan skala dukungan sosial orangtua, skala berpikir positif dan skala kecemasan menghadapi ujian nasional. Sampel penelitian ini sebanyak 55 siswa dengan tehnik probability sampling, secara khusus dengan cara kluster (cluster random sampling). Teknik analisa data menggunakan analisis product moment dan regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,534 dan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$); ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,579 dan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$); ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa dengan R square 0,384 atau 38,4%, artinya bahwa 38,4% variabel kecemasan menghadapi ujian nasional dijelaskan oleh dukungan sosial orangtua dan berpikir positif, sedangkan sisanya sebesar 61,6% dijelaskan oleh variabel lain.

Kata Kunci: *Dukungan Sosial Orangtua, Berpikir Positif, Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa*

Abstract

The aim of this research is to understand the relationship between social support parents and the positive thinking with anxiety in facing national exam among student. Hypothesis of the research are: (1) There is a negative correlation between social support parents and anxiety in facing national exam among. (2) There is a negative correlation between the positive thinking with anxiety in facing national exam among student. (3) There is correlation between social support parents and the positive thinking with anxiety in facing national exam among student. The methods of gathering data used in this research were social support parents scale, the positive thinking scale and anxiety in facing national exam scale. The sample of this research is 55 students, and it's implemented by probability sampling, more particular by cluster random sampling. The data analysis techniques used were product moment analysis and double regression analysis. The research results showed that there is a negative correlation between social support parents with anxiety in facing national exam among student, with correlation coefficients score is -0,534 and p is 0,000 ($p < 0,05$); a negative correlation between the positive thinking with the anxiety in facing national exam among student, with correlation coefficients score is -0,579 and p is 0,000 ($p < 0,05$); a correlation between social support parents and the positive thinking simultaneously with the anxiety in facing national exam among student, the R square 0,384 or 38,4% which means that 38,4% of the anxiety in facing national exam variable is explained by social support parents and the positive thinking, and the rest 61,6% is explained by another variable.

Keywords: *Social Support Parents, The Positive Thinking, Anxiety In Facing National Exam*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia dalam rangka membangun pribadi yang beriman dan bertaqwa, cerdas, mampu mengembangkan diri dengan keterampilan sehingga mampu tetap hidup ditengah-tengah masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana sesuai dengan pedoman pendidikan yaitu kurikulum. Keberhasilan suatu bangsa dapat diukur dari keberhasilan dan kualitas sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas bisa diperoleh melalui pendidikan. Upaya meningkatkan kualitas atau mutu suatu pendidikan dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas pembelajaran dan kualitas sistem penilaian atau evaluasinya. Pendidikan yang bermutu saat ini merupakan suatu kegiatan yang sangat penting, untuk menghadapi perubahan dan perkembangan dan segala tantangan yang pasti akan terjadi di masa depan. Sehingga berbagai jalan harus ditempuh untuk meraih semua itu misalnya melalui peningkatan kualitas pendidik, sarana dan prasarana, pembiayaan, media pembelajaran, penilaian dan evaluasi (Nurkamri, 2012).

Kualitas pendidikan dapat dilihat dari hasil penilaian yang diperoleh, dan sistem penilaian yang baik akan memotivasi guru dalam melakukan tugasnya dengan baik pula. Sehingga dalam peningkatan kualitas pendidikan diperlukan suatu evaluasi yang berkualitas. Menurut Gronlund (1976), evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan sampai sejauhmana tujuan-tujuan pengajaran telah dicapai oleh siswa). Oleh karena itu, evaluasi merupakan hal yang sangat penting sebab evaluasi dapat memberikan pendekatan yang lebih banyak lagi dalam memberikan informasi kepada pendidikan untuk membantu perbaikan dan pengembangan sistem pendidikan. Di Indonesia, salah satu implementasi evaluasi pendidikan dilakukan melalui ujian sekolah, ujian nasional yang dilaksanakan secara serentak di seluruh Indonesia (Nurkamri, 2012).

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 BAB I Pasal 1 dikemukakan bahwa evaluasi pendidikan merupakan kegiatan pengendalian, penjaminan, dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan pada setiap jalur, jenjang dan jenis pendidikan sebagai bentuk pertanggungjawaban penyelenggaraan pendidikan. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 pasal 63 ayat 1 pun mengamanatkan tiga jenis penilaian yang dilakukan terhadap peserta didik. Yang meliputi penilaian hasil belajar yang harus dilakukan oleh pendidik, satuan pendidik serta pemerintah. Dalam pasal 66 bentuk penilaian yang dilakukan pemerintah tersebut dilakukan dalam bentuk Ujian Nasional untuk mata pelajaran tertentu. Biasanya meliputi mata pelajaran matematika, bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Selain itu diadakan juga ujian nasional teori kejuruan (khusus sekolah kejuruan), serta ujian sekolah untuk semua mata pelajaran. Jadi, salah satu implementasi evaluasi pendidikan yang dilakukan sesuai amanat undang-undang sistem pendidikan nasional meliputi ujian sekolah, ujian nasional teori kejuruan untuk SMK serta Ujian Nasional atau biasa disingkat UN.

Ujian Nasional (UN) adalah sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional untuk mengukur ketercapaian standar kompetensi tingkat pendidikan berbagai daerah yang dilakukan oleh Pusat. Penilaian Pendidikan secara nasional oleh pemerintah pusat melalui Depdiknas (Nurkamri, 2012). Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan. Lebih lanjut dinyatakan bahwa evaluasi dilakukan oleh lembaga yang mandiri secara berkala, menyeluruh, transparan, dan sistematis untuk menilai pencapaian standar nasional pendidikan dan proses pemantauan evaluasi tersebut harus dilakukan secara berkesinambungan.

Perubahan yang banyak terjadi mengenai standarisasi nilai rata-rata yang semakin tinggi serta bertambahnya jumlah mata pelajaran yang diujikan saat UN banyak membawa dampak bagi siswa. Aswandi (2008) mengatakan bahwa UN 2008 dinilai sangat berat dan membuat para peserta UN merasa takut, tertekan, dan depresi menghadapi ujian dan sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada gangguan psikologis jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian nasional tersebut sebagaimana pengalaman masa lalu. Kegagalan menghadapi ujian setelah diteliti ternyata tidak hanya disebabkan oleh kecemasan siswa dalam penguasaan materi pembelajaran yang diujikan sebagaimana terdapat pada kurikulum yang telah ditetapkan, melainkan lebih disebabkan oleh adanya rasa takut menghadapi ujian; takut gagal, dan takut tidak lulus (Aswandi, 2008).

Masalah yang dihadapi para siswa mendekati ujian Nasional (UN) adalah rasa cemas dan takut tidak lulus. Sebagai contoh survey oleh Yulia (2012) terhadap 109 peserta UN di SMP N 1 Sasak Ranah Passie kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat pada Maret 2012, hasilnya menunjukkan bahwa 92% diantaranya siswa menyatakan khawatir, takut, pikiran tidak menentu, dan merasa cemas tidak dapat memenuhi harapan orangtua serta sekolah untuk dapat lulus dengan nilai tinggi. Hanya 8% siswa yang memiliki rasa percaya diri dan siap menghadapinya.

Data wawancara dan observasi yang dilakukan oleh Marcel (2012) menunjukkan 22 % siswa cemas karena soalnya terdiri dari 5 paket soal, 11% siswa cemas karena grade kelulusannya tiap tahun meningkat serta takut salah dalam menggunakan lembar jawab computer, dan 14 % lainnya faktor non-teknis seperti kondisi dan situasi waktu tes, tekanan dari orang tua, sekolah, dan lingkungan yang menuntut mereka untuk lulus dengan baik.

Barlow (2006) membagi aspek kecemasan menjadi empat komponen, yaitu emosi subjektif, komponen kognitif, respon fisiologis, dan respon perilaku. Aspek emosi subjektif meliputi perasaan tegang dan ketakutan. Aspek komponen kognitif meliputi pikiran-pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan. Aspek respon fisiologis meliputi naiknya tekanan darah dan jantung, sesak nafas, diare kemuakan, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil. Aspek respon perilaku meliputi perilaku menghindar dari suatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, dan meningkatnya respon yang mengejutkan.

Nevid, dkk (2005) pun mengemukakan bahwa ada empat faktor kecemasan, yaitu faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor behavioral, dan faktor kognitif emosional. Faktor sosial lingkungan berhubungan dengan pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial dari orangtua, guru, dan teman sebaya. Faktor sosial lingkungan seperti kurangnya dukungan sosial dari orangtua, guru, dan teman sebaya menyebabkan kecemasan. Pihak sekolah pun dapat membantu siswa dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan memberikan pelatihan berpikir positif dan adanya evaluasi (lebih memusatkan perhatian, memusatkan pada kekuatan diri, melihat segala sesuatu secara objektif, dan adanya penyesuaian diri terhadap kenyataan) pada siswa. Disamping itu, pihak sekolah pun dapat menyampaikan kepada orangtua siswa agar memberikan dukungan sosial yang baik pada siswa guna menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Dukungan sosial itu antara lain: adanya dukungan emosi (pemberian simpati, kepercayaan, dan sebagai pendengar yang baik bagi siswa), adanya dukungan penilaian pada siswa (memberi penghargaan yang mendukung prestasi siswa), adanya dukungan informasi dari orangtua pada siswa berupa; nasehat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan siswa, serta adanya dukungan orangtua secara instrument/material, dengan memberikan uang untuk membantu dalam pengerjaan tugas sekolah dan pemenuhan akan kelengkapan alat tulis sekolah. Faktor biologis berkaitan dengan predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif. 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. Faktor kognitif emosional berkaitan dengan 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 self efficacy yang rendah.

Watkins dan Baldo (dalam Anggraeni, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian dari orang lain yaitu orang yang berarti dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pengakuan, kepercayaan seseorang dan bantuan langsung dalam bentuk tertentu. Dukungan sosial ini pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti, seperti: teman, rekan kerja, orangtua, dan anggota keluarga lainnya.

Penelitian oleh Maya (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara berpikir

positif terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. Enik (2012) pun meneliti tentang “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis.

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan menjelang ujian nasional, sedangkan penelitian ini berasumsi bahwa dukungan orang tua juga berperan dalam mempengaruhi kecemasan menjelang ujian nasional. Asumsi tersebut dapat dinyatakan bahwa siswa yang mendapatkan perhatian, penghargaan, kenyamanan dan bantuan dari orangtua kemungkinan lebih tidak cemas dalam menghadapi ujian nasional. Hal ini berarti bahwa dukungan sosial orangtua berhubungan dengan kecemasan menjelang ujian nasional. Pada penelitian lain, yakni: berpikir positif terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa SMA dan berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif dan signifikan. Oleh karena itu, peneliti ingin menghubungkan dukungan sosial dan berpikir positif secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah yang muncul adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional di Yogyakarta?

METODE

Pada penelitian ini sampel yang akan diambil dengan menggunakan teknik cluster random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan terhadap sampling unit (individu), dimana sampling unitnya berada dalam satu kelompok (cluster). Tiap unit (individu) di dalam kelompok yang terpilih akan diambil sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Sampel yang akan digunakan ialah dua kelas dan dua kelas lainnya digunakan sebagai data penelitian. Pengambilan sampel (cluster) dilakukan lewat randomisasi kelas, sehingga dalam penelitian ini penulis memilih secara random 2 (dua) kelas dari 4 (empat) kelas yang ada. Dari 2 (dua) kelas tersebut akan diperoleh sampel sekitar 55 siswa dengan taraf kesalahan 1 % (Sugiyono, 2008) dari jumlah seluruh siswa sebanyak 117 orang yang tersebar di 4 (empat) kelas. Hasil randomisasi kelas dengan cara diundi tersebut adalah kelas yang digunakan sebagai subjek penelitian yakni kelas IX A dan IX C. Kelas untuk uji coba skala penelitian adalah kelas IX B dan IX D.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan kumpulan pertanyaan atau pernyataan-pernyataan mengenai suatu objek (Azwar, 2012). Skala dalam penelitian ini meliputi skala dukungan sosial orangtua, berpikir positif, skala tersebut dibuat atau dirancang sendiri oleh peneliti. Responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan.

1. Skala dukungan Sosial Orangtua

Skala dukungan sosial orangtua, digunakan untuk mengukur dukungan sosial orangtua pada subjek penelitian yang diungkap berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial orangtua dari House (dalam Intan & Niken, 2012; Fathiyah, Nurhayati & Harahap, 2011; Hasan & Rufaidah, 2013), yang meliputi: (a) dukungan emosi; yang berbentuk dorongan yang membesarkan hati, kehangatan, dan kasih sayang. (b) Dukungan penghargaan; seperti ungkapan penghargaan atau penilaian yang positif untuk individu, dorongan untuk maju, dan memberi semangat. (c) Dukungan informasi; orangtua memberikan informasi kepada anak atau mengajarkan suatu ketrampilan yang dapat memberikan solusi atas masalah yang dihadapi. (d) Dukungan instrumental/material; ialah dukungan yang mengacu pada adanya penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur dukungan sosial orangtua adalah 0,3, dengan koefisien reabilitas alpha sebesar 0,941. Nilai Cronbach's Alpha ini (0,941) lebih besar dari 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel dukungan sosial orangtua reliabel.

2. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif, digunakan untuk mengukur berpikir positif pada subjek penelitian yang

diungkap berdasarkan aspek-aspek berpikir positif (Albrecht, 1990), meliputi : (a) Harapan positif; yang diwujudkan dalam ungkapan atau kata-kata yang mengandung harapan, seperti; “saya dapat melakukan”, “saya pasti bisa”, “mengapa tidak”. (b) Afirmasi diri; yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya di hadapan orang lain. (c) Pernyataan tidak menilai; yaitu individu mengungkapkan atau menggambarkan kenyataan yang sedang dihadapi secara objektif, dan tidak sekedar menilai atau memilih keadaan yang diharapkan. (d) Penyesuaian diri terhadap kenyataan; individu beranggapan bahwa permasalahan bukanlah suatu hal yang harus dihindari, melainkan sebagai hal yang normal dalam kehidupan yang harus dihadapi semaksimal mungkin. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur berpikir positif adalah 0,3 dengan koefisien reabilitas alpha sebesar 0,936. Nilai Cronbach’s Alpha ini (0,936) lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel berpikir positif reliabel.

3. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Skala kecemasan menghadapi ujian nasional, digunakan untuk mengukur kecemasan menghadapi ujian nasional pada subjek penelitian yang diungkap berdasarkan aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian nasional (Barlow, 2006), meliputi : (a) Emosi subjektif (subjective emotional); meliputi perasaan tegang dan ketakutan. (b) Komponen kognitif (Cognitive component); meliputi pikiran-pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan. (c) Respon fisiologis (Psychological Responses); meliputi naiknya tekanan darah dan jantung, sesak napas, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil. (d) Respon perilaku (Behavioral Responses); adanya perilaku menghindari dari suatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, serta meningkatnya respon yang mengejutkan. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur kecemasan menghadapi ujian nasional adalah 0,3, dengan koefisien reabilitas alpha sebesar 0,940. Nilai Cronbach’s Alpha ini (0,940) lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel kecemasan menghadapi ujian nasional reliabel.”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan skor hipotetik dan empirik disajikan dalam Tabel. 1 berikut ini:

Tabel 1: Deskripsi Empirik dan Hipotetik Data Penelitian

Variable	Hipotesis				Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
UN	39	156	97,5	19,5	44	109	83,69	14,59
DSO	36	144	90	18	84	143	110,09	16,33
BP	36	144	90	18	89	134	109,13	10,20

Keterangan:

UN : Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.

DSO : Dukungan Sosial Orangtua.

BP : Berpikir Positif.

Tabel 2: Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq \mu - \alpha$	$X \leq 78$	18	32,72%
Sedang	$\mu - \alpha \leq X \leq \mu + \alpha$	$78 \leq X \leq 117$	37	67,27%
Tinggi	$X \geq \mu + \alpha$	$X \leq 117$	0	0%
Total			55	100%

Keterangan:

X = Skor Subjek.

μ = Mean Hipotetik.

σ = Deviasi Standar.

Berdasarkan data pada tabel 2 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional rendah sebanyak 32,72%, sedang 67,27%, tinggi 0%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional subjek cenderung sedang.

Tabel 3: Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orngtua

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq \mu - \alpha$	$X \leq 78$	0	0%
Sedang	$\mu - \alpha \leq X \leq \mu + \alpha$	$78 \leq X \leq 117$	30	54,54%
Tinggi	$X \geq \mu + \alpha$	$X \leq 117$	25	45,45%
Total			55	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek.

μ = Mean Hipotetik.

σ = Deviasi Standar.

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki dukungan sosial orangtua rendah sebanyak 0%, sedang 54,54%, tinggi 45,45%, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua subjek cenderung sedang.

Tabel 4: Kategorisasi Skala Berpikir Positif

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X \leq \mu - \alpha$	$X \leq 78$	0	0%
Sedang	$\mu - \alpha \leq X \leq \mu + \alpha$	$78 \leq X \leq 117$	23	41,81%
Tinggi	$X \geq \mu + \alpha$	$X \leq 117$	32	58,18%
Total			55	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek.

μ = Mean Hipotetik.

σ = Deviasi Standar.

Berdasarkan data pada tabel 4 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki berpikir positif rendah sebanyak 0%, sedang 41,81%, tinggi 58,18%, sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif subjek cenderung tinggi.

Tabel 5: Uji Normalitas Data

Variable	One Sample Komogrov Symbol		
	KS-Z	P_Value	Keterangan
Kecemasan menghadapi UN	0.533	0.938	Normal
Dukungan sosial orangtua	0.893	0.403	Normal
Berpikir positif	0.589	0.878	Normal

Berdasarkan hasil uji analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki sebaran data yang terdistribusi dengan normal. Hal ini mengacu pada nilai p untuk seluruh variabel yang berada di atas 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 6: Hasil Uji Linearitas Keterkaitan tiap Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Variable Independent	Variable dependen	Hasil Uji Linearitas		
		Nilai F	Nilai P	Keterangan
Dukungan sosial orangtua	Kecemasan menghadapi ujian nasional	30,78	<0,01	Linear
Berpikir positif		31,41	<0,01	Linear

Berdasarkan hasil uji analisis di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Dari *output* di atas dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 30,78 dan nilai signifikansi pada *linearity* (p) sebesar 0,000. Karena signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi ujian nasional terdapat hubungan yang linear.
2. Dari *output* di atas dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 31,41 dan nilai signifikansi pada *linearity* (p) sebesar 0,000. Karena signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel berpikir positif dan kecemasan menghadapi ujian nasional terdapat hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Mengacu pada kondisi data penelitian yang terdistribusi normal dan linear, maka analisis untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* untuk hipotesis pertama dan kedua, dan teknik analisis regresi ganda untuk hipotesis ketiga.

- a. Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi: ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Hasil penelitian memperlihatkan besarnya koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial orangtua (X_1) dengan kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) adalah -0,534 ($p < 0,01$).
Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* ini dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial orangtua mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional ($p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis pertama diterima.
- b. Hipotesis kedua berbunyi: ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Hasil penelitian memperlihatkan besarnya koefisien korelasi antara variabel berpikir positif (X_2) dengan kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) adalah -0,579 ($p < 0,01$).
Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* ini dapat diketahui bahwa variabel berpikir positif mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional ($p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis kedua diterima.
- c. Hipotesis ketiga berbunyi: ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Hasil uji regresi ganda antara variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional atau $r_{X_1 X_2 Y}$ adalah 0,620 dengan *R square* (R^2) sebesar 0,384, nilai F sebesar 16,232 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan regresi menunjukkan adanya koefisien korelasi R sebesar 0,620 ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Melihat hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya diterima. Berdasarkan analisis regresi yang telah dilakukan, dihasilkan pula nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,384. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa dapat diprediksi dari variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama sebesar 38,4 % sedangkan sisanya sebesar 61,6 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

1. Berdasarkan analisis *product moment* yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,534 (p < 0,01)$. Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka kecemasan menghadapi ujian nasional semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan tinggi.

Siswa yang memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi akan lebih bersemangat dan lebih mampu bertahan dalam menghadapi ujian nasional. Sebaliknya apabila siswa kurang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi ujian nasional, maka siswa tersebut memiliki kecemasan yang tinggi, disebabkan karena siswa tersebut tidak memiliki kepercayaan diri seperti siswa akan mengerjakan soal-soal tanpa berpikir sehingga hasilnya yang diperoleh kurang baik atau tidak sesuai dengan harapan itu semua akan mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi ujian nasional (Rini, 2013).

Kontribusi variabel dukungan sosial orangtua terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 28,5 % sedangkan sisanya sebesar 71,5% dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial orangtua dan variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, gaya belajar (Nevid, 2005).

2. Berdasarkan analisis *product moment* yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,579 (p < 0,01)$. Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Siswa yang mempunyai berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah dan jika berpikir positif rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan semakin tinggi.

Siswa yang selalu terbuka terhadap kenyataan secara objektif akan merasa aman pada diri siswa untuk menghadapi ujian. Siswa tidak akan merasa khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan karena selalu terbuka terhadap kenyataan secara objektif dan beranggapan bahwa permasalahan bukanlah suatu hal yang harus dihindari melainkan hal yang normal dan wajar dalam kehidupan yang harus dihadapi semaksimal mungkin. Siswa yang memiliki kemampuan positif akan mudah dalam menghadapi tekanan psikis dan menciptakan fleksibilitas serta adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Berpikir positif merupakan salah satu bentuk berpikir untuk mencapai hasil terbaik dari suatu keadaan yang kurang menguntungkan (Peale, 1996).

Kontribusi variabel berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 33,5 % sedangkan sisanya sebesar 66,5 % dipengaruhi oleh variabel berpikir positif dan variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini seperti kondisi lingkungan siswa, pola asuh orang tua (Nevid, 2005).

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan juga bahwa siswa yang mempunyai dukungan sosial orangtua tinggi dan berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah.

Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa dapat diprediksi dari variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama sebesar 38,4 % sedangkan sisanya sebesar 61,6 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan siswa, gaya pola asuh orangtua (Nevid, 2005)

Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan, dapat dirumuskan bentuk persamaan regresi yang dapat digunakan untuk meramalkan kekuatan atau besarnya variabel dependen atau variabel outcome. Bentuk persamaan regresi untuk variabel independen atau prediktor yang lebih dari satu dirumuskan sebagai berikut: $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$ (Priyatno, 2012).

Persamaan regresi dalam penelitian ini kemudian menjadi sebagai berikut: $Y = (174,382 - 0,253 X_1 - 0,576 X_2)$ artinya dukungan sosial orangtua dan berpikir positif merupakan seperangkat prediktor (variabel independen). Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor pada dukungan

sosial orangtua (X_1) diikuti oleh penurunan skor pada kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) sebesar 0,253 dengan asumsi dukungan sosial orangtua tetap. Peningkatan satu skor berpikir positif (X_2) diikuti oleh penurunan skor kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) sebesar 0,576 dengan asumsi berpikir positif tetap. Berdasarkan serangkaian pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Ada hubungan negative antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa.
- b. Ada hubungan negative antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa.

Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment dan analisis regresi linear berganda dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Jika dukungan sosial orangtua semakin tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional semakin rendah dan jika dukungan sosial orangtua rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan tinggi. Dukungan sosial orangtua bisa memberikan perhatian dan kepercayaan pada diri akan kemampuannya sendiri sehingga siswa tersebut yakin bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional.

Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Jika berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah dan jika berpikir positif rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan semakin tinggi. Adanya berpikir positif yang tinggi akan mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional. Apabila siswa memiliki berpikir positif yang rendah maka kecemasan akan semakin tidak dapat dihindari dan mengakibatkan nilai ujian akan rendah.

Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa. Siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan merasa cemas memerlukan perhatian dan kepercayaan diri terhadap diri sendiri dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional dan ada berpikir positif siswa dalam belajar untuk menghadapi ujian. Sehingga bila mempunyai dukungan sosial orangtua dan berpikir positif tinggi maka kecemasan siswa akan berkurang dalam menghadapi ujian nasional.

Kontribusi/sumbangan dukungan sosial orangtua dan berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa sebesar 38,4% sedangkan 61,6% dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor latar belakang keluarga, pola asuh orangtua, motivasi belajar siswa, gaya belajar siswa, lingkungan siswa, efikasi diri, faktor geografisnya, regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. D. (2009). Dukungan Sosial yang Diterima oleh Perempuan yang Belum Berhasil dalam Pengobatan Infertilitas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (the Soedirman Journal of Nursing)*. 4(3), 94-101.
- Albrecht, K. (1990). *Brain Power Learn to Improve Your Skills*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Albrecht, K. (1980). *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice Inc.
- Anggraeni, M. D. (2009). Dukungan Sosial yang Diterima oleh Perempuan yang Belum Berhasil dalam Pengobatan Infertilitas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (the Soedirman Journal of Nursing)*. 4(3), 94-101.
- Aswandi. (2008). Takut Menghadapi Ujian. aswandi-asyafa.blogspot.co.id/2008/04/takut-menghadapi-ujian.html?m=1. Diakses, 12 Juli 2015 (13.14).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders*. Edition 2nd. Guilford.
- Barlow, D. H. & Durrand, V. M. (2006). *Essentials Of Abnormal Psychology*. Penerbit: Pustaka Pelajar, cetakan I. Edisi IV. Yogyakarta.
- Barlow, D. H. (2006). The Psychosocial well-being of children with chronic disease, their parents and siblings: an overview of the research evidence base. Article first published. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-22214.2006.00591.x/abstract>. Diakses, 03 Juli 2015 (14.06). BSNP, Kemendikbud. Tanya Jawab UN. 2012.
- Dhitaningrum, M. & Izzati, U. A. (2013). Hubungan Antara Persepsi Mengenai Dukungan Sosial Orangtua dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(2), 1-6.
- Enik Nur Kholidah., & Asmadi, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39 (1), 67-75.
- Fathiyah, N. F., Nurhayati, S. R., & Harahap, F. (2011). Pengembangan Model Dukungan Sosial Bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1). 187-200.
- Gotlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies, Guidelines for Mental Health Practice*. London: Sage Publications.
- Gronlund, N. E. (1976). *Measurement and evaluation in teaching*. 3rd edition. New York. Macmillan.
- Hamzah, M. F. (2011). Prestasi Belajar Siswa MTs Ditinjau Dari Motivasi Belajar dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Pendidikan*. 1(3). 57-89.
- Hasan, N. & Rufaidah, R. E. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Talenta Psikologi*. 2(1). 41-63.
- Intan, P. W. & Niken, T. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Psikologi Persona*. 1(1). 110-128.
- Kumalasari, F. & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal psikologi Pitutur*. 1(1), 21-31.
- Kusumantoro. (2007). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa SMK Koperasi Yogyakarta untuk Berwiraswasta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*. 2(2), 205-220.
- Maya, P. (2014). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa dan Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Integratif*. 2 (1), 42-52.
- Marcel, N. (2012). Atasi Ketakutan UN. marcelnananina.blogspot.co.id/2013/02/atasi-ketakutan-un.html?m=1. Diakses, 09 Juli 2015 (13.24).
- Mendiknas Nomor 153/U/2003 tanggal 26 Mei 2011.
- Nevid, J. S.; Rathus, S. A.; & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima-Jilid Pertama. Penerbit: Erlangga. Jakarta. PT. Gelora Aksara Pratama. Anggota IKAPI.
- Nevid, J. S.; Rathus, S. A.; & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima-Jilid Kedua. Penerbit: Erlangga. Jakarta. PT. Gelora Aksara Pratama. Anggota IKAPI.
- Nurkamri. (2012). Ujian Nasional Sebagai Amanat Kurikulum. <http://nrkamri.blogspot.co.id/2012/07/ujian-nasional-sebagai-amanat-kurikulum.html>. Diakses, 15 Juli 2015 (13.15).
- Peale, N. V. (1996). *The Power of Positive Thinking*. Terjemahan F. X. Budiyanto. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan SPSS dan prediksi pertanyaan pendaratan skripsi dan tesis: simple, praktis, dan mudah dipahami untuk tingkat pemula dan menengah*. Yogyakarta. Penerbit: Gava Media.
- Santrock, J. W. (2006). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa oleh Adelar, S. B. Dan Saragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Penerbit: alfabeta. Anggota

- Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sugiyono. (2008). Statistika untuk Penelitian. Cetakan ketigabelas. Bandung. Penerbit: CV ALFABETA. Anggota IKAPI.
- Ubaedy, A. N. (2007). Kedahsyatan Berpikir Positif, Petunjuk Praktis Agar Kita Bisa Menikmati Hidup. Jakarta: PT. Perspektif Media Komunika.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Jakarta.