

Hubungan *Social Support* dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Devy Sekar Ayu Ningrum, Endah Andriani P

¹ IKIP SILIWANGI

² Universitas Jenderal Achmad Yani,

¹ devysekarayuningrum89@gmail.com, devysekarayuningrum@ikipsiliwangi.ac.id,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *social support* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Ujian akhir nasional (UN) merupakan suatu situasi yang sangat membuat cemas dan ketakutan bagi para siswa karena UN ini menentukan kelulusan siswa agar dapat mengikuti jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa tentunya berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengatasi kecemasan siswa membutuhkan *social support* dari orang disekitarnya. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Hasil uji korelasi adalah -0,53 artinya sifat hubungannya adalah negatif dan H_A diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Kata Kunci: dukungan sosial, kecemasan, siswa

ABSTRACT

This study aims to see the relationship between social support and student anxiety in facing exams. The national final exam (UN) is a situation that is very worrying and frightening for students because this UN determines student graduation so that they can take higher education levels. The level of anxiety felt by students is of course different, there are high, medium and low. To overcome anxiety, students need social support from those around them. This study uses a correlational method with a quantitative approach. The result of the correlation test is -0.53, which means that the nature of the relationship is negative and H_A is accepted and H_0 is rejected, it can be concluded that there is a relationship between social support and student anxiety in facing the test

Keywords: *Social Support, Anxiety, students*

PENDAHULUAN

Proses belajar mengajar melibatkan berbagai aktifitas diantaranya yaitu pembelajaran di dalam kelas guru dengan murid, penilaian yang dilakukan oleh guru yang hasilnya berupa nilai akhir yang siswa dapatkan. Penilaian yang dilakukan guru terdiri dari penilaian tengah semester (PTS), tugas-tugas dan penilaian akhir semester (PAS). Untuk siswa tingkat akhir akan menghadapi penilaian atau evaluasi hasil pembelajaran yang sering disebagai ujian akhir nasional (UN) dan ujian akhir sekolah (UAS). Ujian akhir nasional (UN) merupakan suatu situasi yang sangat membuat cemas dan ketakutan bagi para siswa karena UN ini menentukan

kelulusan siswa agar dapat mengikuti jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa tentunya berbeda-beda, ada siswa yang sangat cemas menghadapi UN, ada siswa yang tingkat cemasnya sedang dan ada juga yang rendah. Kecemasan dalam menghadapi ujian ini adalah salah satu jenis emosi negatif yang ditampilkan siswa dalam proses belajar.

Kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian ini dikarenakan oleh syarat kelulusan yang berat dibandingkan dengan kelulusan ditahun-tahun yang lalu. Sistem ujian yang dilakukan secara komputerisasi (UNBK) juga membuat siswa cemas karena artinya semua dilakukan secara terpusat sehingga murni dari penilaian kemampuan siswa. Selain itu juga standar nilai minimal kelulusan yang tinggi dan hanya mengharuskan siswa untuk bekerja lebih keras untuk mencapai nilai yang terbaik. Berdasarkan peraturan badan standar nasional pendidikan nomor: 0044/p/bsnp/xi/2017 tentang prosedur operasional standar penyelenggaraan ujian nasional tahun pelajaran 2017/2018 menyatakan bahwa jika nilai lebih kecil dari atau sama dengan 55 (lima puluh lima) dinyatakan kurang atau tidak lulus. Bukan hanya UN yang mempunyai konsekuensi berat dan sangat menentukan kelulusan, tes atau ujian yang dilakukan sehari-hari di sekolah juga dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan persepsi tersebut akan menghasilkan perasaan tertekan bahkan panik (Franken, 1998). Kondisi tertekan ini dapat menyebabkan hasil belajar siswa menjadi menurun. Untuk mengatasi tekanan atau kecemasan yang dirasakan siswa membutuhkan *social support* untuk memberikan efek ketenangan di dalam diri siswa.

Untuk mengantisipasi kecemasan yang terjadi pada siswa yang sedang menjalani ujian, dukungan sosial merupakan salah satu hal yang penting (Sarason, 1983). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai adanya atau tersedianya orang-orang yang diandalkan, orang yang memperhatikan pada kita bahwa mereka memperhatikan, menganggap kita bernilai, dan mencintai kita (Sarason, 1983). Orang tua guru dan teman bisa menjadi support sistem yang positif atau bahkan bisa menjadi negatif. Dukungan sosial yang baik dapat membantu siswa mengatasi kecemasan yang dirasakannya saat menghadapi ujian, namun sebaliknya jika siswa tidak mendapatkan dukungan sosial membuat kecemasan yang dialami siswa semakin parah.

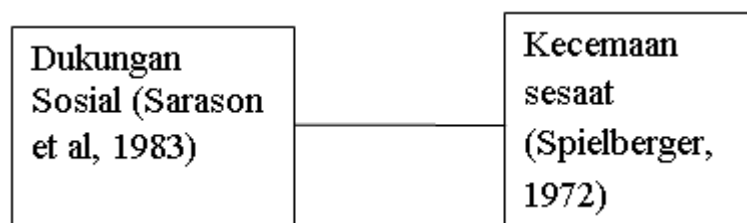


Figure 1. kerangka pikir

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasional dan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode kuantitatif menggunakan statistik sebagai alat analisis data, sehingga dinamakan juga analisis statistik karena menggunakan statistik sebagai alat bantu untuk menganalisis data (Runyon & Harver, 1991; 4 Horvarth, 1985, hlm. 6). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur

dukungan sosial dan alat ukur kecemasan sesaat. Alat ukur dukungan sosial dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan alat ukur dukungan sosial dari Sarason, yang terdiri dari dua bagian, yaitu : *Number or Perceived Availability Score* dan *Satisfaction Score*. Alasan digunakannya SSQ-Brief karena item pada kuesioner tersebut merupakan alat ukur yang dapat digunakan dalam konteks khusus yang meliputi kategori hubungan seperti keluarga inti, teman dan rekan. Alat ukur *State Anxiety Scale* ini dimodifikasi dari Spielberger yang terdiri dari 20 item pernyataan yang menunjukkan bagaimana keadaan seseorang pada saat ini. Maksudnya yaitu kondisi seseorang pada saat ini adalah kondisi seseorang dalam keadaan cemas atau tegang. STAI ini digunakan sebagai alat penelitian tentang kecemasan pada orang dewasa. Alat tes ini merupakan *self-report* assesmen yang terdiri dari dua macam pengukuran yang terpisah yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. kualitas dasar yang diukur dalam STAI adalah tegang (*tension*), takut (*apprehension*), gelisah (*nervousness*) dan khawatir (*worry*). responden diminta untuk memilih salah satu jawaban pernyataan dari setiap pernyataan. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan alat ukur *State Anxiety inventory* karena peneliti ingin mengetahui kecemasan sesaat yang dialami siswa saat menghadapi ujian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil uji statistik penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang didalamnya menggambarkan hubungan antara variabel yang diteliti, kemudian diinterpretasi, dianalisa dan dibahas sehingga memperoleh suatu kesimpulan penelitian.

Table 1. Korelasi antara jumlah Orang yang memberikan dukungan dengan kecemasan menghadapi ujian

		Total Kecemasan menghadapi ujian	Total Jumlah Orang Yang Memberikan Dukungan
Spearman's rho	Total Kecemasan menghadapi ujian	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	34
	Total Jumlah Orang Yang Memberikan Dukungan	Correlation Coefficient	-.146
		Sig. (2-tailed)	.411
		N	34

Tabel diatas menunjukkan nilai korelasi antara jumlah orang yang memberikan dukungan dengan kecemasan menghadapi ujian yaitu -0,146, apabila ditinjau dari kriteria Guilford kekuatan hubungan antara number dengan kecemasan menghadapi ujian rendah sekali atau tidak terdapat hubungan. Nilai signifikansi dukungan sosial (aspek jumlah orang yang memberikan dukungan dengan kecemasan menghadapi ujian) yaitu 0,411, yaitu lebih tinggi dari α (0,05) artinya bahwa dukungan sosial (aspek jumlah orang yang memberikan dukungan) tidak signifikan berhubungan dengan kecemasan menghadapi ujian dan memiliki hubungan negative namun sangat rendah. Hal ini berarti bahwa banyaknya jumlah orang yang

memberikan dukungan kepada siswa tidak memiliki hubungan dengan kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi ujian.

Table 2. Korelasi Penilaian Kepuasan atas Dukungan yang diberikan dengan kecemasan menghadapi Ujian

			Total Kecemasan menghadapi ujian	Total Penilaian Kepuasan Dukungan
Spearman's rho	Total Kecemasan menghadapi ujian	Correlation Coefficient	1.000	-.53**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	34	34
	Total Penilaian Kepuasan Dukungan	Correlation Coefficient	-.53**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	34	34

Tabel diatas juga menunjukkan nilai korelasi antara penilaian kepuasan terhadap dukungan yang diberikan dengan kecemasan menghadapi ujian yaitu -0,53, artinya bahwa HA diterima dan H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Apabila ditinjau dari kriteria Guilford kekuatan hubungan antara variable dukungan sosial (aspek penilaian kepuasan) dengan kecemasan menghadapi ujian adalah sedang dengan nilai korelasi negative dan berbanding terbalik. Artinya ketika siswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh siswa rendah.

Table 3. tabel tabulasi silang dukungan sosial dengan kecemasan sesaat menghadapi ujian

		Kecemasan Sesaat				Σ	%
Dukungan Sosial (Satisfaction)	Kategori	Tinggi		Rendah			
			F	%	F	%	
	Tinggi	6	17,65%	27	79,41%	33	97,06%
	Rendah	1	2,94%	0	0%	1	2,94%
	Σ	7	20,59%	27	79,41%	34	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari total sampel (34 siswa) sebanyak 17,65% (6 siswa) termasuk kedalam kategori dukungan sosial tinggi dan kecemasan sesaat tinggi. Sebanyak 79,41% (27 siswa) termasuk kedalam kategori dukungan sosial tinggi dan kecemasan sesaat rendah. Sedangkan sisanya sebanyak 2,94% (1 siswa) termasuk kedalam ketegori dukungan sosial rendah kecemasan tinggi

Pembahasan

Siswa tingkat akhir akan menghadapi penilaian atau evaluasi hasil pembelajaran yang sering disebut sebagai ujian akhir nasional (UN) dan ujian sekolah (UAS). Ujian nasional menjadi situasi yang menakutkan dan membuat cemas para siswa yang akan mengikutinya

karena UN menentukan kelulusan siswa dan sebagai prasyarat agar dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Setiap siswa memberikan respon yang berbeda-beda terhadap kecemasan yang dialami sebagai sesuatu yang mengancam. Keberadaan orang-orang disekitar siswa dapat membuat siswa menjadi tenang ketika sedang merasa cemas dan takut saat menghadapi ujian. Siswa membutuhkan dukungan sosial berupa pujian, sikap dari lingkungan dan motivasi dari orang sekitar. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan baik orangtua, keluarga atau teman akan cenderung menilai ujian ini sebagai sesuatu yang menyenangkan begitu pun sebaliknya siswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orangtua, keluarga atau teman akan menilai ujian sebagai sesuatu yang menakutkan dan membuat cemas. Berdasarkan hasil penelitian, nilai korelasi antara dukungan sosial dengan kecemasan yaitu $-0,53$ hal ini menunjukkan bahwa sifat hubungannya adalah negatif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan yang dialami siswa akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan yang didapatkan siswa maka kecemasan yang dialaminya akan semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Tilden, 1983 (dalam Sarason) yang meneliti hubungan antara berbagai dukungan (emosional, informasi dan tangible) dengan keseimbangan emosional, indeks komposit *state anxiety*, *trait anxiety*, depresi dan harga diri. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh **Albert dan Rankin, 1989 (dalam Sarason)** yang juga meneliti hubungan antara dukungan sosial terkait dengan *state anxiety* dan *trait*. Dalam studi ini, dukungan diukur sebagai keintiman, perawatan, integrasi sosial, harga diri dan bimbingan. Secara keseluruhan dukungan sangat berkorelasi negatif dengan *trait anxiety* dan *marginally* berkorelasi negatif dengan *state anxiety*.

Berdasarkan hasil dari tabel distribusi silang, didapatkan hasil ada satu siswa yang mendapatkan dukungan sosial rendah dan kecemasan yang tinggi. Siswa menghadapi situasi ujian tanpa adanya dukungan dari orang sekitar. Hal ini sesuai dengan teori *Buffering* seseorang yang memiliki penilaian terhadap suatu situasi seperti kehamilan sebagai sebuah stressor yang tinggi sehingga ibu hamil tersebut tidak memiliki orang yang dapat menyakinkan bahwa ibu hamil dapat melalui semuanya dengan baik sehingga ibu hamil memberikan respon gugup, gelisah, merasa tidak nyaman dan tegang terhadap kehamilan yang sedang dijalani karena kehamilan dianggap sebagai sebagai situasi yang mengancam.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi ujian, dukungan sosial yang didapatkan siswa dirasa sangat puas karena orang disekitar siswa dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan yang dialami dalam menghadapi ujian, kecemasan yang dialami siswa cenderung rendah karena siswa merasa tenang dan tentram menjalani ujian dengan adanya dukungan sosial dari orang tua, keluarga dan teman.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta : Jakarta
- Azwar, S. (2001). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Benedict, Philip, Salti. (1989). *Terjemahan : Petunjuk Lengkap Kehamilan*. Arcan : Jakarta
- Chaplin, J.P. (1968). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.

- Franken, R.E. (1998). *Human Motivation Fifth Edition*. Wadsworth Thompson Learning.
- Hurlock, E. (1986). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Reksoatmodjo, N, Tedjo. (2007). *Statistika Untuk Psikologi dan Pendidikan:PT*. Refika Aditama. Bandung.
- Santrock, J.W. (1995). *Life Span Development*. Erlangga: Jakarta
- Sarafino, E.P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, I. G. et al., (1983). *Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology. Vol 44 No.1. h. 127-139
- Sarason, Irwin. G. et al. (1996). *Handbook of Social Suport and The Family*, edited by Gregory R. Pierce, Barbara R. Sarason, and Irwin G. Sarason. Plenum Press : New York.
- Silalahi, U. (1999). *Metodologi Penelitian*. Bina Budaya: Bandung
- Spielberger. C.D. (1966). *Anxiety Behavior*. New York : Academic Press, Inc
- Spielberger. C.D. (1972). *Anxiety : Current Trends in Theory and Reseach*. Academic Press. New York and London.
- Suryabrata, Sumadi. (1983). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Daftar web
- <http://medicom.blogdetik.com>
- <http://ocw.gunadarma.ac.id>
- <http://www.ayahbunda.com>.
- <http://www.docstoc.com>
- <Http://www.google.nakita.com>
- <http://www.mail-archive.com/milis-nakita@news.gramedia-majalah.com/msg03886.html>
- <http://www.scribd.com/doc/14440500>
- <http://www.scribd.com/doc/44377677/Lengkap>