

BAB II

PERSEPSI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER DAN KECEMASAN PESERTA DIDIK

A. Persepsi Ujian Nasional Berbasis Komputer

1. Persepsi

a. Pengertian

Dalam kehidupan manusia sebagai individu kesadaran pertama yang harus dikembangkan dan dijaga adalah persepsi tentang diri sendiri mengenai idealitas kedirian yang menimbulkan citra diri dan harga diri. Gambaran tentang diri sebagai awal untuk mempertegas kedudukan individu sebagai manusia yang diakui eksistensinya oleh orang lain. Kemudian citra diri yang dibangun oleh kekuatan persepsi diri akan menjadi patokan mengenai pandangan eksternal terutama persepsi diri akan patokan atau pandangan eksternal terutama dari lingkungannya mengenai individu bersangkutan.¹

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses pengindraan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indra. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. Karena itu proses pengindraan tidak dapat lepas dari proses persepsi dan proses persepsi tidak lepas dari proses persepsi.²

Young (1956) mengemukakan bahwa persepsi merupakan aktivitas dari mengindra, menginterpretasikan, dan memberikan penilaian terhadap beberapa objek-objek fisik maupun objek-objek social, dan pengindraan tersebut tergantung pada stimulus yang ada dilingkungannya. Mar'at (1991) bahwa persepsi adalah suatu proses

¹ Rosleny Marliany, *Psikologi Umum*, Bandung, Pustaka Setia, 2010, hal. 187.

² Bimo Wagito, *Pegantar Psikologi Umum*, Yogyakarta, Andi Offset, Yogyakarta, 2002, hal. 68.

pengamatan seseorang yang berasal dari suatu kondisi secara terus menerus yang dipengaruhi oleh arus informasi dari lingkungannya.

Persepsi menurut Rahmat Jalaludin (1998) adalah pengamatan tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Menurut (Ghufron, 2003, 2004) persepsi merupakan proses transaksi penilaian terhadap suatu objek, situasi, peristiwa, orang lain, berdasarkan, pengalaman masa lampau, sikap, harapan, dan nilai yang ada pada diri individu.

Persepsi sosial adalah suatu kesadaran dan penilaian individu akan adanya orang lain atau perilaku orang lain yang terjadi disekitarnya. Sebagai penilaian terhadap penampilan fisik dan ciri-ciri perilaku orang lain. Pembentukan persepsi sosial seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain³ :

- 1) *Streotype*, pandangan individu tentang ciri – ciri perilaku sekelompok orang tertentu (seperti kelas ekonomi, pendidikan, bentuk buku, jenis kelamin, dan sebagainya) sangat mempengaruhi oleh kesan pertama individu tersebut.
- 2) *Persepsi diri*, Pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Gage dan Crombagh (1955) menunjukkan adanya kecenderungan seseorang untuk melihat kesamaan yang ada antara individu dengan orang lain yang ditemuinya.

Proses persepsi tidak lepas dari sistem sensori karena proses persepsi didahului oleh system sensori (pengindraan). Pengertian persepsi adalah proses mengintegrasikan, mengenali, dan mengitprestasikan informasi yang diterima oleh system sensori, sehingga menyadari dan mengetahui apa yang di indra sebagai bentuk respon dari individu.

Berikut ini adalah beberapa faktor yang berperan dalam persepsi,

³ Sumanto, *Psikologi Umum*, PT. Buku Seru, Jakarta , 2014, hal. 57.

1) Adanya objek yang dipersepsi

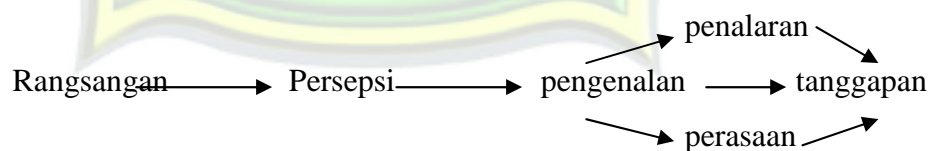
Objek menimbulkan stimulus yang masuk melalui indra atau reseptor, stimulus bisa berasal dari lingkungan maupun dari dalam diri manusia sendiri yang langsung mengenai syaraf penerima yang bekerja sebagai reseptor tetapi sebagian besar stimulus berasal dari luar individu.

2) Adanya alat indra (system sensori) dan system saraf pusat

Alat indra merupakan alat untuk menerima stimulus. Setelah stimulus diterima reseptor maka stimulus selanjutnya akan dikirim ke sistem saraf pusat yaitu otak yang merupakan pusat kesadaran melalui sel-sel saraf sensoris, sedangkan untuk menghasilkan suatu respons diperlukan adanya sel-sel saraf motoris.

3) Atensi (perhatian selektif)⁴**b. Proses terjadinya persepsi**

Persepsi merupakan bagian dari keseluruhan proses yang menghasilkan tanggapan setelah rangsangan diterapkan kepada manusia. Sub proses yang lainnya yang mungkin adalah pengenalan, perasaan, dan penalaran. Seperti dijelaskan dengan bagan persepsi dan kognisi diperlukan dalam semua kegiatan psikologis. Bahkan diperlukan bagi orang yang paling sedikit terpengaruh atau sadar akan adanya rangsangan menerima dan dengan suatu cara menahan dampak dari rangsangannya.



gambar 1.1

Variabel Psikologis diantara rangsangan dan tanggapan.

Persepsi pengenalan, dan perasaan kadang-kadang disebut variabel psikologis yang muncul diantara rangsangan dan tanggapan. Sudah tentu pula ada cara lain untuk mengonsepsikan lapangan

⁴ Ira Puspitawati Dkk, *Psikologi faal*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2012, hal. 113.

psikologi, namun rumus $IR - R$ dikemukakan disini karena telah diterima secara luas oleh para psikolog dan karena unsur-unsur dasarnya mudah dipahami dan digunakan oleh ilmu social lainnya.

Proses persepsi menurut Buddhisme diawali dengan persinggungan antara pikiran dan objek-objek eksternal melalui pintu-pintu indriawi yang disebut dengan *dvara*. Yang menurut *Buddhisme* ada enam pintu indriawi, yakni mata, telinga, hidung, lidah, tubuh dan pikiran. Begitu objek masuk melalui pintu-pintu indriawi tersebut, maka bangkitlah serangkaian *citta* yang membentuk proses pengenalan secara visual, sehingga akhirnya memungkinkan kita untuk mengenali benda itu. Hal yang sama berlaku pula bagi organ-organ indriawi lainnya, kecuali pikiran.⁵

Dari segi psikologis dikatakan bahwa tingkah laku seseorang merupakan fungsi dari cara dia memandang. Oleh karena itu untuk mengubah tingkah laku seseorang harus dimulai dari mengubah persepsinya. Dalam persepsi terdapat tiga komponen utama berikut:

- 1) Seleksi adalah proses penyaringan oleh indra terhadap rangsangan dari luar, intensitas dan jenisnya dapat banyak atau sedikit.
- 2) Interpretasi yaitu proses mengorganisasikan informasi sehingga mempunyai arti bagi seseorang interpretasi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman masa lalu, sistem nilai yang dianut, motivasi kepribadian dan kecerdasan, interpestasi juga bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengadakan pemilihan kategori, informasi yang diterimanya yaitu proses mereduksi informasi yang kompleks menjadi sederhana.
- 3) Interpretasi dan persepsi kemudian diterjemahkan dalam bentuk tingkah laku sebagai reaksi, jadi proses persepsi adalah melakukan seleksi interpretasi dan pembulatan terhadap informasi yang sampai.⁶

⁵ Ivan Taniputera, *Psikologi Kepribadian*, Ar-Ruz, Yogyakarta, 2005, hal. 136.

⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam lintasan sejarah*, Pustaka Setia, Bandung, 2003, hal. 446-447.

Sejumlah faktor dapat berpengaruh dalam memperbaiki atau kadang-kadang mendistorsi persepsi kita. Faktor-faktor ini dapat terletak pada pelaku, objek/target persepsi, dan dalam konteks situasi dimana persepsi itu dibuat.⁷

1) Pelaku persepsi

Jika seseorang melihat target dan mencoba untuk memberikan interpretasi tentang yang dilihatnya, interpretasi tersebut sangat dipengaruhi oleh karakteristik pribadinya (masing-masing pelaku persepsi). Sebelum membeli mobil merek tertentu, anda tidak pernah manaruh perhatian pada jumlah mobil merek tersebut di kota anda. Tetapi, begitu membeli mobil tersebut, anda mulai menghitung setiap mobil dengan merek sama yang lewat di depan Anda, seolah-olah jumlahnya bertambah banyak. Hal ini merupakan contoh bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan pelaku persepsi akan mempengaruhi persepsi terhadap objek tertentu. Beberapa karakteristik pribadi yang dapat mempengaruhi persepsi diantaranya adalah sikap, motif, interest, pengalaman masa lalu, dan ekspektasi.

2) Target persepsi

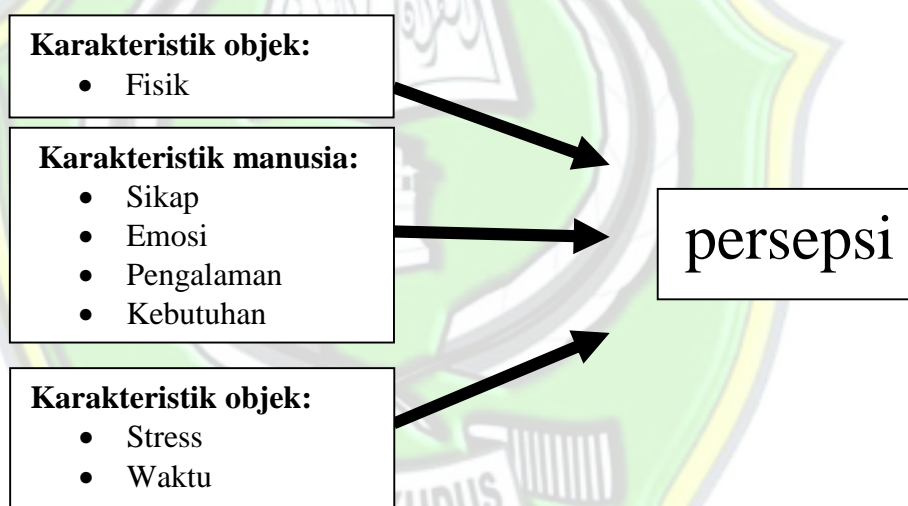
Karakteristik dalam target persepsi yang sedang diobservasi mempengaruhi segala hal yang dipersepsikan. Orang-orang dengan suara keras akan lebih diperhatikan daripada mereka yang relatif pendiam. Demikian juga mereka yang sangat menarik dan yang tidak sangat menarik. Seperti yang dikatakan di muka, gerakan, suara, ukuran, dan berbagai atribut lainnya dapat memperbaiki cara persepsi objek yang kita lihat sebelumnya. Objek-objek yang letaknya saling berdekatan akan cenderung dipersepsikan sebagai kelompok objek yang tak terpisahkan.

⁷ Makmuri Muchlas, *Perilaku Organisasi*, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta, 2008, hal. 122

3) Situasi

Elemen-elemen dalam lingkungan sekitar dapat mempengaruhi persepsi kita. anda mungkin tidak akan memperhatikan seorang gadis cantik dengan gaun petang yang menyolok dan ber-*make-up* di sebuah kelab malam. Tetapi, jika gadis yang sama dengan gaun dan *make up* datang ke esokan harinya ke pelaminan, pasti ia akan menarik perhatian anda dan sebagian besar orang disana. Di sini bukannya, pelaku persepsi maupun target persepsi yang berubah, melainkan situasi yang berbeda.

Factor-faktor yang mempengaruhi persepsi juga dapat dilihat pada gambar 1.2 berikut ini.⁸



Gambar 1.2

Dari gambar di atas nampak bahwa persepsi seseorang akan sangat tergantung kepada stimulus yang ia terima berupa objek fisik atau objek lainnya yang sejenis, berupa karakter tertentu yaitu sikap, emosi, pengalaman, dan kebutuhan manusia, serta situasi tertentu misalnya stress dan masalah waktu. Apapun bentuknya, stimulus yang ada akan direspon dalam

⁸ Herlan Suherlan & Yono Budhiono, *Psikologi Pelayanan*, Media Perubahan, Bandung, 2013, hal. 22.

bentuk perilaku tertentu tergantung bagaimana seorang individu mempersepsikan stimulus tertentu dan kesiapan individu dengan segala potensi yang dimilikinya.

d. Persepsi Ujian Nasional Berbasis Komputer

Walgito mendefinisikan persepsi sebagai proses pengorganisasian, penginterpretasian terhadap stimulus sehingga merupakan sesuatu yang berarti, dan merupakan respon yang *integrated* dalam diri individu. Dalam persepsi stimulus dapat datang dari luar (stimulus-informasi), tetapi juga dapat datang dalam diri individu sendiri (pengetahuan yang relevan dan telah disimpan dalam ingatan).⁹

Ujian Nasional Berbasis Komputer (*Computer Based Test, CBT*) yang selanjutnya disebut UN-CBT adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan sistem komputer.¹⁰ Sebagai langkah antisipasi menghadapi Ujian Nasional, mayoritas para guru yang berhubungan dengan mata pelajaran yang diujikan misalnya Matematika, Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris melakukan persiapan yang ekstra demi tercapainya tingkat kelulusan yang tinggi disekolahnya. Berbagai macam upaya mereka lakukan seperti memberlakukan tambahan jam pelajaran, memberikan pelatihan berulang-ulang serta berbagai macam kegiatan yang mendukung upaya peningkatan nilai Ujian Nasional.

Dalam rangka membantu siswa untuk lebih siap menghadapi Ujian Nasional dan untuk mengimbangi kelemahan-kelemahan yang terjadi pada Tes Daya Serap, salah satu solusi yang cukup tepat adalah penggunaan perangkat test berbasis komputer yang berfungsi sebagai alat untuk menyelesaikan soal-soal Ujian Nasional.

⁹ *Op Cit*, Bimo Walgito, hal. 70.

¹⁰ POS Penyelenggaraan UN, Juklak Juknis CBT, lampiran 2

Tuntutan mendapat nilai ujian yang baik, akan berpengaruh pada persepsi individu atau penilaian kognitif pada situasi atau stimulus sebagai potensi yang berbahaya atau merugikan. Pada saat seseorang mengakui atau menginterpretasikan suatu situasi sebagai potensi yang merugikan, mengancam atau membahayakan dirinya, maka akan muncul kecemasan.¹¹

Persepsi Ujian Nasional berbasis Komputer didefinisikan sebagai proses seleksi, pengorganisasian dan penginterpretasian pengalaman siswa terhadap pelaksanaan Ujian Nasional, yang mana Ujian Nasional tersebut menjadi stimulus yang diterima melalui aspek-aspek luar siswa (apa yang ditangkap oleh indra) maupun dari dalam diri siswa tersebut (pengetahuan dan pengalaman yang sudah ada).

2. Ujian Nasional berbasis Komputer

a. Pengertian

Ujian Nasional Berbasis Komputer (*Computer Based Test, CBT*) yang selanjutnya disebut UN-CBT adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan sistem komputer.¹²

Ujian nasional merupakan salah satu bentuk assesmen formatif yang tujuannya untuk mengetahui pencapaian standar nasional pendidikan. Kurikulum yang digunakan merupakan acuan dalam menyusun soal-soal Ujian Nasional.¹³

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 77 Tahun 2008 tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah, Ujian Nasional yang selanjutnya disebut UN adalah kegiatan pengukuran dan penilaian kompetensi peserta didik secara nasional pada jenjang pendidikan menengah.¹⁴

¹¹ Journal, Anggi Azzi Purnama, *Efektivitas Teknik Self Instructon untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*, UPI, Bandung, 2013, hal. 2.

¹² POS Penyelenggaraan UN, Juklak Juknis CBT, lampiran 2

¹³ Djemari Mardapi, *Pengukuran Penilaian Evaluasi Pendidikan*, Nuh Medika, Yogyakarta, 2012, hal. 223.

¹⁴ Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 77 Tahun 2008 Tentang Ujian Nasional Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (Sma/Ma) Tahun Pelajaran 2008/2009, hal. 2.

Ujian Nasional dapat diartikan juga dengan puncak dari segala proses belajar di bangku sekolah yang sangat menentukan bagaimana dan apa yang telah diperoleh selama peserta didik belajar dan menerima pelajaran dari para pendidik. Dalam proses kegiatan belajar mengajar diperlukan adanya evaluasi untuk menentukan sejauh mana peserta pendidikan dan pelatihan telah mencapai tujuan pembelajaran. Hasil belajar tersebut dapat diukur dengan menggunakan berbagai instrumen tergantung dari apa yang diukur.¹⁵

b. Dasar Ujian Nasional berbasis Komputer

- 1) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 78, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301);
- 2) Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 41, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4496) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2013 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5410), sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Lembaran Negara 45 tambahan Lembaran Negara 5670 tanggal 6 Maret 2015;
- 3) Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran Negara Tahun 2010 Nomor 23, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5105) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 66 Tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan (Lembaran

¹⁵ Daryanto, *Inovasi Pembelajaran Efektif*, Yrama Widya, Bandung, 2013, hal. 317.

- Negara Tahun 2010 Nomor 112, Tambahan Lembaran Negara Nomor 5157);
- 4) Keputusan Presiden Nomor 121/P Tahun 2014 tentang 2 Pembentukan Kementerian dan Pengangkatan Menteri Kabinet Kerja Periode Tahun 2014-2019;
 - 5) Peturan Presiden Nomor 14 Tahun 2015 tentang Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Lembaran Negara Tahun 2015 Nomor 15);
 - 6) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 5 Tahun 2015 tentang Kriteria Kelulusan Peserta Didik Dari Satuan Pendidikan Dan Penyelenggaraan Ujian Nasional Dan Ujian Sekolah/Madrasah/Pendidikan Kesetaraan;
 - 7) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 31 Tahun 2014 tentang Kerja Sama Penyelenggaraan dan Pengelolaan Pendidikan oleh Lembaga Pendidikan Asing dengan Lembaga Pendidikan di Indonesia;
 - 8) Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 129 tentang Sekolah Rumah;
 - 9) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah;
 - 10) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 Tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah;
 - 11) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 6 Tahun 2007 tentang Pelaksanaan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah;

- 12) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 14 Tahun 2007 tentang Standar Isi untuk Program Paket A, Program Paket B, dan Program Paket C;
- 13) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2007 Tentang Standar Penilaian Pendidikan untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah;
- 14) Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 3 Tahun 2008 tentang Standar Proses Pendidikan Kesetaraan Program Paket A/Ula, Program Paket B/Wustha, dan Program Paket C;
- 15) Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 2014 tentang Pendidikan Keagamaan Islam;
- 16) Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2012 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Keagamaan Kristen;
- 17) Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 54 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2013 tentang Sekolah Menengah Agama Katolik;¹⁶

c. Tujuan dan Fungsi Ujian Nasional berbasis Komputer

1) Tujuan Ujian Nasional

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. Hasil UN digunakan sebagai salah satu pertimbangan untuk:¹⁷

- a) Pemetaan mutu satuan dan/atau program pendidikan.
- b) Dasar seleksi masuk jenjang pendidikan berikutnya.
- c) Penentuan kelulusan peserta didik dari program dan/atau satuan pendidikan.

¹⁶ Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, *Op.Cit*, hal. 1-2.

¹⁷ Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, *Op.Cit*, hal. 2-3.

- d) Pembinaan dan pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan.

Dalam usaha mensukseskan pendidikan nasional, pemerintah kemudian merancang beragam kebijakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar serta mutu pendidikan di sekolah dan memperoleh standar mutu pendidikan. Ujian akhir nasional sebagai model evaluasi belajar yang dijadikan standar untuk melihat kualitas pendidikan di Indonesia memiliki tujuan di antaranya:¹⁸

- a) Menciptakan standar nasional mutu pendidikan dasar dan menengah.
 - b) Mempercepat peningkatan dan pemerataan mutu pendidikan dasar dan menengah di seluruh tanah air.
 - c) Mengetahui secara nasional tingkat tujuan kurikuler pendidikan yang diselenggarakan oleh sekolah/kursus dalam lingkungan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
 - d) Mendorong agar proses belajar mengajar dilaksanakan berdasarkan kurikulum, buku, dan alat peraga/praktek yang telah ditetapkan.
 - e) Menyederhanakan prosedur seleksi penerimaan murid baru pada sekolah yang lebih tinggi.
- 2) Fungsi Ujian nasional
- a) Sebagai alat pengendali mutu pendidikan secara nasional.
 - b) Pendorong peningkat mutu pendidikan.
 - c) Bahan dalam menentukan kelulusan siswa.
 - d) Umpan balik untuk perbaikan program pembelajaran di sekolah/madrasah.

¹⁸ B. Suryosubroto, *Tata Laksana Kurikulum*, Rineka Cipta, Cetakan Kedua, Jakarta, 2005, hal. 148.

B. Kecemasan Peserta Didik

1. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah. Mahasiswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti ujian mata kuliah yang dianggap paling sulit, belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi skripsi, dan sebagainya.¹⁹

Kecemasan pun melibatkan pertentangan batin (inner conflict). Kecemasan muncul misalnya ketika individu mempunyai beberapa potensi atau kemungkinan, tetapi hanya dari beberapa potensi atau kemungkinan tersebut yang sanggup diaktualisasikan dan mengisi eksistensinya. Yang lebih “menyakitkan” adalah seringkali konsekwensi dari pengaktualisasian potensi atau kemungkinan itu justru merugikan/menghancurkan eksistensi. Akibatnya, individu mempunyai kecenderungan untuk menolak potensi-potensi atau kemungkinan-kemungkinan lain yang baru. Jadi, ada semacam “trauma” dalam hal ini, yakni trauma untuk mengaktualisasikan kemungkinan-kemungkinan baru, karena khawatir akan membawa dampak atau hasil yang tidak diharapkan oleh individu.²⁰

Salah satu hal buruk dari kecemasan adalah ia menghancurkan kemampuan kita untuk berkonsentrasi. Ketika kita merasa cemas, fikiran kita berlompatan kesana kemari dan kita pun kehilangan

¹⁹ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling edisi revisi*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hal. 84.

²⁰ Zainal Abidin, *Analisis Eksistensial untuk Psikologi & Psikiatri*, Refika Aditama, Bandung, 2002, hal. 125.

kemampuan untuk mengambil keputusan. Namun saat kita memaksa diri kita untuk menghadapi situasi terburuk dan menerimanya secara mental, maka kita akan menghilangkan semua keragu-raguan yang khayali itu dan menempatkan diri kita pada sebuah posisi di mana kita bisa berkonsentrasi pada masalah kita.²¹

Kita sekarang melangkah untuk menyatakan bahwa kalau individu menolak potensi-potensi itu, atau gagal untuk mengisi atau mewujudkannya, maka kondisinya berada pada kondisi rasa bersalah (guilt). Dengan demikian, rasa bersalah pun merupakan karakteristik ontologis dari eksistensi manusia.²²

b. Ciri-ciri kecemasan

Cemas mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam, antara lain :

- 1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu : ujung-ujung dingin (kaki dan tangan), keringat berpercikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan dan pernapasan terganggu.
- 2) Gejala kejiwaan antara lain: sangat takut, serasa akan terjadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi kehidupan.²³

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stressor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stressor tersebut, ada juga yang menunjukkan gejala kecemasan, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, antara lain :

- 1) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, dan bimbang

²¹ Dale Carnegie, *Mengatasi Rasa Cemas & Depresi*, Think, Jogjakarta, 2007, hal. 38.

²² *Op Cit*, Zainal Abidin, hal. 126.

²³ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam keluarga, sekolah dan masyarakat*, Bulan Bintang, Jakarta, 1977, hal. 29.

- 2) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- 3) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
- 4) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- 5) Tidak mudah mengalah
- 6) Gerakan sering serba salah, tidak tenang, gelisah
- 7) Sering mengeluh sesuatu (keluhan somatic), khawatir berlebihan terhadap suatu penyakit
- 8) Mudah tersinggung dan membesar-besarkan masalah
- 9) Adanya keraguan dan bimbang dalam mengambil sikap dan keputusan
- 10) Mengulang kata-kata yang telah diucapkan (gugup)
- 11) Adanya perasaan histeris, dan tidak mudah mengendalikan emosi.

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya somatic, tetapi sifatnya sering juga disertai dengan keluhan-keluhan somatic (fisik) dan juga adanya tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian yang depresif, atau batasannya tidak begitu jelas.²⁴

c. Faktor-faktor kecemasan

Kecemasan disebabkan karena adanya insting manusia untuk mencari kesempurnaan hidup dan tidak mempunyai kemampuan untuk membaca dunia dan mengetahui misteri kehidupan. Kondisi ini yang menyebabkan orang cemas dan orang yang bersangkutan tidak berhasil menemukan makna dalam hidupnya.²⁵

Karen Horney berpendapat bahwa cemas disebabkan oleh tiga unsur, yaitu: rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri: faktor-faktor tersebut timbul sebagai akibat dari:

²⁴ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, FK UI, 2001, Jakarta, hal. 65-66.

²⁵ M. Munandar Sulaeman, *Ilmu Budaya Dasar Suatu Pengantar*, PT Retika Aditama, Bandung, 1998, hal. 80.

- 1) Tidak adanya rasa hangat dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia adalah anak yang ditolak, tidak disayangi, tidak dikasihi dan ia adalah makhluk lemah ditengah-tengah alam permusuhan, hal tersebut adalah factor terpenting dari sebab kecemasan.
- 2) Sebagaimana halnya dengan beberapa macam perlakuan yang diterima anak, telah menimbulkan kecemasan padanya, maka kekuasaan langsung atau tidak langsung, tidak adanya keadilan antara ia bersaudara ingkir janji, tidak menghargai anak, suasana keluarga bermusuhan, semua itu membangkitkan rasa cemas pada jiwa anak.
- 3) Sebab ketiga dari terjadinya cemas menurut pendapat “Horney” adalah lingkungan yang penuh dengan berbagai komplikasi dan pertentangan yang mengandung macam-macam tekanan dan halangan. Semuanya itu menyebabkan si anak merasa bahwa ia hidup dalam alam yang kontradiktif penuh dengan penipuan, dusta, dengki, pengkhianatan, anak adalah makhluk yang tidak berdaya terhadap alam yang perkasa, kejam dan tak kenal ampun.²⁶

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya :

- 1) Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah Swt.
- 2) Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah Swt.
- 3) Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negative terhadap dunia dan seisinya.

²⁶ *Op Cit*, Musthafa Fahmi, hal. 34.

- 4) Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- 5) Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt.
- 6) Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.
- 7) Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.²⁷

Di dalam penelitiannya, **Kirkland** (1971) menyimpulkan bahwa:²⁸

- 1) Besar kecilnya kecemasan mempengaruhi murni dan tidaknya hasil belajar.
- 2) Murid yang kurang pandai mempunyai kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan anak yang berkemampuan tinggi.
- 3) Kebiasaan terhadap type tes dan pengadministrasiannya, mengurangi timbulnya kecemasan dalam tes.
- 4) Dalam kecemasan yang tinggi, murid akan mencapai hasil baik jika soalnya bersifat ingatan, tetapi hasilnya tidak baik jika soalnya pikiran.
- 5) Timbulnya kecemasan sejalan dengan tingkatan kelas.
- 6) Meskipun pada tingkat sekolah dasar tidak terdapat perbedaan kecemasan anak laki-laki dengan anak perempuan, tetapi di tingkat menengah anak perempuan cenderung mempunyai kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki.

²⁷ Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Qisthi Press, Jakarta, 2004, hal. 22.

²⁸ Suharsimi Arikunto, *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*, Bumi Aksara, Jakarta, 2002, hal. 56.

C. PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian ini memiliki kemiripan dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti :

Okto Feriana dengan judul “Dampak Ujian Nasional Terhadap Psikologi Siswa dan bagaimana cara mengatasinya”. Berdasarkan hasil penelitian dan pendapatnya menunjukkan bahwa ujian nasional memiliki dampak positif dan dampak negative bagi siswa, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa lebih besar dampak positifnya dari pada dampak negatifnya. Adapun dampak positifnya adalah :

1. Siswa akan semangat untuk belajar.
2. Siswa akan mulai bersaing dengan murid yang lain untuk mendapatkan nilai ujian nasional yang lebih tinggi.
3. Siswa akan mengembangkan disiplin diri dalam belajar.

Sedangkan dampak negatif dari ujian nasional adalah :

1. Siswa harus menyiapkan tenaga ekstra untuk mengikuti les atau bimbingan belajar.
2. Sisi negatifnya yang lainnya adalah, siswa kehilangan waktu untuk bermain.

D. KERANGKA BERFIKIR

Setiap menjelang Ujian Nasional, sebagian besar peserta didik mulai dari SD, SMP, SMA sibuk mempersiapkan diri menghadapi Ujian Nasional. Peserta didik terkadang mengalami rasa cemas karena peserta didik akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tertulis, ujian praktek, sampai ujian nasional yang paling membuat peserta didik cemas. Kecemasan tersebut timbul, karena peserta didik merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujiannya kelak padahal peserta didik belum berusaha.

Seseorang yang mempunyai otak yang cerdas telah dibuktikan dengan nilai-nilai Ujian Sekolah yang dicapainya dalam pelajaran. Tetapi,

saat dia mengikuti Ujian Nasional ternyata dia mengalami kegagalan. Penyebabnya ialah goncangan mental yang dialaminya. Inilah bukti bahwa kecemasan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi peserta didik. Sehingga, kecemasan ini harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk.

Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan persepsi yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan. Kegagalanlah yang paling mereka pikirkan. Oleh karena itu, guru diharapkan memberi peran penting atau membangkitkan semangat kepada peserta didik dalam menghadapi ujian nasional, karena peran guru tersebut dapat membantu peserta didik dalam pelaksanaan ujian nasional. Dalam hal ini, seorang guru harus melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi dan inspirasi agar peserta didik dapat melaksanakan ujian nasional dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.

E. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh persepsi ujian nasional berbasis komputer terhadap kecemasan peserta didik di SMK Assa'idiyah Kirig Mejobo Kudus.