

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN
KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*

Dosen Pembimbing;

1. **Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons.**
2. **Dra. Khairani, M. Pd., Kons.**



Oleh;

LISI SEPTINI
1200516/2012

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

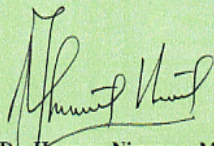
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN
KECEMASANSISWA MENGHADAPI UJIAN

Nama : Lisi Septini
NIM : 1200516
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

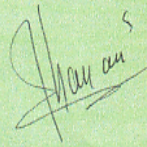
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

Pembimbing II



Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
NIP. 19561013 198202 2 001

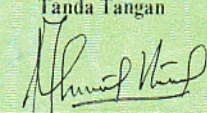
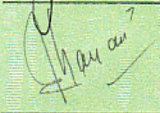
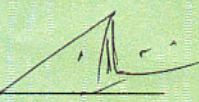
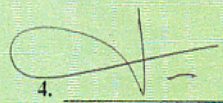
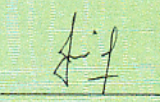
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa
Menghadapi Ujian
Nama : Lisi Septini
NIM : 1200516
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota : Ifdil, S.Hl., S.Pd., M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota : Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd.	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016

Yang menyatakan,


Lisi Septini

ABSTRAK

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian
Peneliti : Lisi Septini
Pembimbing : 1. Prof. Dr. Herman Nirwana, M. Pd., Kons.
2. Dra. Khairani, M. Pd., Kons.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan dukungan sosial orangtua, (2) mendeskripsikan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, dan (3) menguji hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Penelitian ini berbentuk deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian adalah sebanyak 462 orang siswa kelas X, XI, dan kelas XII MAN 2 Bengkulu dan sampel sebanyak 188 orang siswa. Instrumen yang digunakan yaitu instrumen dukungan sosial orangtua dan kecemasan siswa menghadapi ujian menggunakan model skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, teknik *Pearson Product Moment*.

bahwa (1) dukungan sosial orangtua berada pada kategori rendah, (2) kecemasan siswa dalam menghadapi ujian berada pada kategori tinggi, (3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian dengan perolehan -0.316 yang termasuk kategori lemah. Taraf signifikansi $0,000$ dengan probabilitas 0.01 . Besarnya korelasi -0.316 yang bermakna negatif artinya jika dukungan sosial orangtua rendah maka kecemasan siswa dalam menghadapi ujian cenderung tinggi. Sebaliknya, jika dukungan sosial orangtua tinggi maka kecemasan siswa dalam menghadapi ujian cenderung rendah.

Guru BK diharapkan, cepat tanggap terhadap permasalahan yang terjadi pada siswa, seperti kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian. Kemudian mampu berkoodinasi secara baik dengan kepala sekolah dan guru mata pelajaran agar dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, serta pertemuan dengan orangtua siswa dalam mensosialisasikan pentingnya dukungan sosial orangtua terhadap anaknya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Kata kunci: Dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi ujian

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian". Shalawat dan salam untuk junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai teladan bagi kehidupan.

Dalam penyelesaian skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
2. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons., Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons., dan Ibu Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji dan penimbang instrumen yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Syamsudin dan Ibu Subidah selaku orangtua saya serta teman-teman yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam penelitian skripsi ini.

5. Kakak Whina Mutia selaku senior alumni BK FIP UNP yang telah memotivasi dan memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku ketua jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP.
7. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons, selaku sekretaris jurusan bimbingan dan konseling.
8. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi BK FIP UNP yang telah membimbing dan membantu peneliti dalam perkuliahan.
9. Ibu kepala sekolah, guru, staf tata usaha, dan siswa MAN 2 Kota Bengkulu yang telah memberikan kesempatan dan bantuan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti telah berupaya dengan maksimal untuk menyelesaikan skripsi ini, namun peneliti menyadari masih ada kekurangan. Untuk itu kepada pembaca, peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Padang, Agustus 2016

Lisi Septini

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecemasan Menghadapi Ujian.....	12
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian.....	12
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	14
3. Gejala-Gejala Kecemasan	16
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	17
5. Tipe-Tipe Gangguan Kecemasan	19
B. Dukungan Sosial Orangtua.....	22
1. Pengertian Dukungan Sosial Orangtua.....	22
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orangtua.....	23
3. Jenis Dukungan Sosial.....	25
a. Dukungan Emosional	25
b. Dukungan Penghargaan.....	25
c. Dukungan Instrumental	26

d. Dukungan Informatif.....	26
C. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian	26
D. Kerangka Konseptual	29
E. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode dan Jenis Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Jenis Data	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Pengembangan Instrumen	34
F. Pengolahan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	57
KEPUSTAKAAN	59
LAMPIRAN.....	62

GAMBAR

Halaman

Gambar:1.Kerangka Konseptual Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian	29
--	----

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

A. Jumlah Populasi Penelitian	32
B. Jumlah Sampel Penelitian	33
C. Skor Jawaban Penelitian Dukungan Sosial Orangtua	36
D. Skor Jawaban Penelitian Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.....	36
E. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif.....	37
F. Interpretasi Koefisien Korelasi Variabel Penelitian.....	39
G. Dukungan Sosial Orangtua	40
H. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Kasih Sayang/Kelekatan	41
I. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Integrasi Sosial	42
J. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Penghargaan/Pengakuan.....	42
K. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Ikatan Hubungan yang dapat Diandalkan.....	43
L. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Bimbingan	44
M. Dukungan Sosial Orangtua dari Aspek Kemungkinan Dibantu	45
N. Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.....	45
O. Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian dari Aspek Gejala Fisik.....	46
P. Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian dari Aspek Gejala Mental.....	47
Q. Koefisien Korelasi Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa	Menghadapi
Ujian.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekapitulasi Instrumen Hasil <i>Judge</i>	62
2. Instrumen Penelitian sebelum Uji Coba.....	81
3. Instrumen Penelitian.....	90
4. Hasil Uji Validitas.....	101
5. Hasil Uji Reliabilitas.....	109
6. Tabulasi Data Dukungan Sosial Orangtua.....	115
7. Tabulasi Data Sub Variabel Dukungan Sosial Orangtua.....	122
8. Tabulasi Data Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian.....	141
9. Tabulasi Data Sub Variabel Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian.....	146
10. Pengolahan Data	
Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Uji an (SPSS)	158
11. Uji Normalitas.....	159
12. Surat Izin Peneliti dari Jurusan Bimbingan dan Konseling.....	FIP
UNP.....	161

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu tidak terlepas dari suatu hal yang namanya belajar. Belajar didefinisikan Sobur (2010:218) sebagai “perubahan perilaku yang relatif tetap dan diperoleh melalui pengalaman”. Belajar ditempuh melalui jenjang pendidikan, sehingga individu menjadi manusia yang lebih berkualitas. Seperti yang tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas yaitu:

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negarayang demokratis serta bertanggungjawab.

Dari uraian di atas, dapatdipahami bahwa pendidikan nasional memiliki tujuan, yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan sehat. Baik itu jasmani maupun rohani, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis, serta bertanggungjawab.

Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan di atasekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) melakukan berbagai upaya. Untuk mengetahui ketercapaian tujuan tersebut diselenggarakan kegiatan evaluasi terhadap proses belajar mengajar. Evaluasi proses belajar dilaksanakan secara terencana, baik itu diakhir pembelajaran, akhir semester, ujian sekolah maupun ujian nasional.

Salah satu tujuan dari ujian adalah mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah ditempuh siswa selama mengikuti proses belajar pembelajaran. Efektifitas belajar itu tercapai apabila didukung oleh beberapa unsur belajar seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (2004: 13) bahwa:

Keefektifan belajar bisa dicapai pada dasarnya ditentukan oleh empat unsur pokok, yaitu pengembangan sikap positif terhadap proses belajar, persiapan yang baik untuk mengikuti proses belajar, menjalani proses belajar dan mengadakan evaluasi setelah proses belajar.

Maksud dari kutipan di atas, dapat kita pahami bahwa ada empat unsur pokok yang menjadi penentu keefektifan belajar, yaitu pengembangan sikap positif terhadap proses belajar, persiapan yang baik untuk mengikuti proses belajar, menjalani proses belajar, dan mengadakan evaluasi setelah proses belajar. Dalam hal tersebut, evaluasi setelah proses pembelajaran termasuk salah satu pokok yang dimaksud tersebut.

Jelaslah bahwa seluruh proses belajar harus diikuti siswa diantaranya, pengembangan sikap positif terhadap proses belajar. Karena sikap merupakan salah satu indikator hasil belajar. Salah satu indikator hasil belajar adalah ranah afektif (sikap), sikap belajar, sikap terhadap mata pelajaran sikap terhadap guru, dan teman. Hal itu memerlukan evaluasi untuk mengukur ketercapaian melalui ujian.

Salah satu tujuan dari ujian adalah untuk mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah ditempuh siswa melalui proses belajar di sekolah. Ujian merupakan salah satu faktor yang menentukan siswa dapat melanjutkan materi pelajaran selanjutnya, serta tingkat pendidikan

selanjutnya. Seperti kenaikan kelas ataupun jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Pada prinsipnya, ujian digunakan untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional di Indonesia. Hal ini terlihat dari apa yang dituntut terhadap siswa melalui ujian, ada indikator yang ingin dicapai. Untuk itu, siswa harus memiliki persiapan penuh agar sukses dalam menghadapi ujian tersebut.

Persiapan yang dilakukan untuk mengikuti proses belajar sangat penting. Seperti yang dikemukakan oleh Djamarah (2011: 21) bahwa: “salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar adalah kesiapan fisik, psikis, maupun kesiapan peralatan belajar”. Siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi ujian akan mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah “suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan” (Nevid & Rathus, 2005: 163). Pernyataan tersebut berarti bahwa individu dapat dikatakan mengalami kecemasan, ketika individu mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungannya.

Kecemasan tidak selalu berdampak negatif pada diri siswa, tetapi kecemasan dapat berdampak positif. “kecemasan dapat bermanfaat apabila memotivasi siswa untuk belajar dengan baik, akan tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman” (Nevid & Rathus, 2005: 163). Suatu hal yang normal bila mengalami kecemasan dalam kehidupan sehari-hari, salah satu contohnya

adalah kecemasan dalam menghadapi ujian. Kecemasan ditaraf sedang akan mendorong seseorang untuk meningkatkan kemampuannya.

Kecemasan yang dirasakan siswa pada taraf sedang akan membantu siswa mencapai kesuksesan dalam menghadapi ujian. Kecemasan dalam jumlah sedang akan mendorong dan memperkuat kinerja fisik dan intelektual, sehingga seseorang bisa sukses ketika mengerjakan ujian. Hal ini diperkuat oleh pendapat Bandura (dalam Santrock, 2007) yang menyatakan bahwa telah banyak riset yang menemukan bahwa banyak siswa yang sukses memiliki kecemasan pada level sedang.

Adanya perbedaan dampak kecemasan pada diri siswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik siswa dalam menentukan respon terhadap stimulus yang menjadi sumber kecemasan. Sehingga respon setiap siswa akan berbeda-beda dalam menghadapi ujian meskipun stimulus yang menjadi sumber kecemasannya sama.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk ketika seseorang yang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik. Kecemasan adalah “rasa takut yang timbul karena adanya ancaman sehingga seseorang akan menghindar” Drajat (1990: 28). Sedangkan, Atkinson (1996: 212) mengartikan “kecemasan adalah sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda”.

Kecemasan yang tinggi membuat siswa tidak yakin akan kemampuan dirinya. Sehingga perasaan malas dan takut untuk memulainya pun akan muncul, dengan hal itu siswa sangat membutuhkan dukungan sosial untuk tetap bersemangat dan mengendalikan kecemasan tersebut menjadi kecemasan yang normal.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005: 196):

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah: (1) faktor-faktor biologis yang meliputi (predisposisi genetik, irregularitas dalam fungsi neuro transmitter, abnormalitas jalur otak); (2) faktor-faktor sosial lingkungan (pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial); (3) faktor-faktor behavioral (*classical conditioning, operant conditioning, extinction*); (4) faktor-faktor kognitif dan emosional (konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebih tentang ketakutan, keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, sensitivitas kecemasan).

Banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yang telah dikemukakan oleh ahli di atas, dukungan sosial yang rendah merupakan salah satu faktor kecemasan yang dialami oleh siswa menghadapi ujian. Dukungan sosial yang diberikan oleh orangtuanya, dukungan sosial dari teman sebaya, maupun dari masyarakat sekitarnya.

Menurut Baron (2005: 244):

Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial adalah hal yang bermanfaat tatkala seseorang mengalami kecemasan yang tinggi untuk mengendalikan kecemasan tersebut. Sebagian alasannya adalah karena berhubungan dengan orang lain adalah sumber dari rasa aman dan nyaman seseorang ketika seseorang tersebut merasa tertekan.

Dari kutipan di atas dapat dimaknai bahwa dukungan sosial merupakan hal yang bermanfaat berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan seseorang terhadap seseorang dalam rangka mengurangi kecemasan yang dialami oleh seseorang agar memberikan rasa aman dan nyaman. Seperti, dukungan sosial orangtua yang diberikan kepada anaknya berupa kenyamanan fisik maupun psikologis sangatlah penting untuk mengurangi kecemasan anak dalam menghadapi ujian, anak merasa lebih kuat ketika orangtua memberikan dukungan baik itu secara material maupun non material seperti, penghargaan yang diberikan kepada anaknya berupa kata-kata penguatan, pengakuan akan kompetensi yang dimiliki oleh anak.

Kebiasaan siswa MAN 2 Kota Bengkulu yang terlihat di lapangan seperti belajar bersama, membahas soal-soal latihan ujian bersama dengan teman-teman sekelas. Selain itu, mayoritas siswa juga mengikuti lembaga bimbingan belajar yang sama dengan teman dekatnya. Kegiatan seperti ini sangat bermanfaat bagi kegiatan belajar siswa dalam rangka mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian. Namun, ada sebagian siswa yang lain tidak mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Mereka hanya santai, bermain dengan temannya untuk pergi-pergi ke tempat wisata Bengkulu seperti Pantai Panjang, tidur sepulang sekolah tanpa belajar, menonton TV hingga larut malam tanpa belajar, bermain PS maupun *game online*, dan pergi latihan *band* dengan teman teman-teman anggota *band*-nya. Kemudian, ketika hari ujian berlangsung mereka tidak

memiliki persiapan materi pelajaran yang dikuasai, mereka cemas ketika menghadapi ujian dan akhirnya mendapatkan hasil ujian yang buruk.

Hal-hal tersebut tentunya tidak dapat sepenuhnya disalahkan kepada siswa. Ketika penulis melaksanakan wawancara pada beberapa siswa yang memberikan gambaran fenomena di atas tentunya mereka menyatakan faktor lain yang membuat mereka menjadi seperti itu. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2016 sebagai berikut, Siswa yang berinisial A mengatakan “Ibu saya bilang tidak perlu belajar terlalu keras, biasanya juga hasil yang kamu dapatkan itu sama saja ketika rajin belajar dan malas belajar, tentulah hal itu memacu saya untuk tidak belajar Bu, untuk apa belajar jika hasilnya sama saja”. Dari hasil wawancara pada siswa A masih kurangnya dukungan sosial orangtua dalam aspek dukungan emosional.

Di sisi lain siswa B mengatakan “Orangtua saya tidak peduli Bu saya belajar atau tidak, ketika saya ingin belajar pun saya kesulitan karena buku cetak yang harganya cukup mahal itu saya tidak punya. Ketika saya meminta uang kepada orangtua saya mereka mengatakan pinjam saja ke perpustakaan, atau nanti saja. Besok saja yang akhirnya tidak dapat dibeli juga buku cetaknya. Hal-hal tersebut membuat saya malas untuk belajar Bu”. Dari hasil wawancara pada siswa B masih kurangnya dukungan sosial orangtua dalam aspek dukungan instrumental.

Senada dengan hal tersebut, siswa C pun mengatakan “Saya pernah Bu rajin belajar, ketika saya perlihatkan nilai saya yang bagus orangtua

saya hanya mengatakan hal itu biasa saja, semua orang juga bisa. Saya pikir, belajar untuk mendapatkan nilai yang baik itu tidaklah penting. Orangtua saya pergi pagi pulanginya sudah malam menjelang isya atau maghrib baru pulang,berbicara dengan saya juga jarang Bu”.Dari hasil wawancara pada siswa C masih kurangnya dukungan sosial orangtua dalam aspek dukungan penghargaan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan tersebut dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua siswa dari beberapa aspek sangatlah kurang, seperti aspek emosional, instrumental dan penghargaan. Sehingga siswa mengalami kecemasan yang berbeda-beda dalam menghadapi ujian.

Hasil penelitian yang dilakukan Maharani(2015: 50)didapatkan yakni “dukungan sosial orangtua dalam aspek instrumental berada pada kategori sangat baik 0%, baik 29,5%, cukup baik 52,3%, kurang baik 9,1%, dan kurang baik sekali 9,1%”.Dukungan sosial orangtua dalam aspek instrumental berada pada kategori cukup baik. Kemudian, berbeda dengan itu “Dukungan sosial orangtua dalam aspek emosional berada pada kategori tinggi sebesar 22,4%” (Wilastri, 2012: 55). “dukungansosial orangtua pada aspek penghargaan berada pada kategori sedang 29,54% (Setyaningrum,2015: 60).Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian yang didapatkan dukungan sosial orangtua dalam beberapa aspek masih rendah.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan, penulis merasa perlu untuk melihat, mengungkap dan membahas permasalahan tersebut

dalam penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi bahwa “dukungan sosial yang rendah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan” (Nevid, Rathus, & Greene, 2005: 196).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi yaitu.

1. Masih ada siswa yang mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian.
2. Masih ada orangtua siswa yang tidak peduli anaknya belajar atau pun tidak.
3. Masih ada orangtua siswa yang meremehkan kemampuan anaknya.
4. Masih adanya orangtua yang tidak memberikan penghargaan serta penguatan terhadap prestasi yang diperoleh anaknya.
5. Masih ada orangtua siswa yang tidak memberikan waktu luang untuk membimbing anaknya belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, masalah pokok penelitian ini dibatasi tentang hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yakni:

1. Bagaimana deskripsi dukungan sosial orangtuasiswa?
2. Bagaimana deskripsi kecemasan siswa menghadapi ujian?
3. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial orangtuadengan kecemasan siswa menghadapi ujian?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah:

1. Mendeskripsikan dukungan sosial orangtuasiswa.
2. Mendeskripsikan kecemasan siswa menghadapi ujian.
3. Mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial orangtuadengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan mengenai hubungan dukungan sosial orangtuadengan kecemasan siswa menghadapi ujian, agar siswa lebih siap dan tidak mengalami gangguan kecemasan pada saat menghadapi ujian.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi gurubimbingan dan konseling (BK), guru BK dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi dalam menyusun layanan yang akan diberikan kepada siswa sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Adapun layanan yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan diantaranya adalah layanan informasi, penguasaan konten, layanan konseling individual, serta bimbingan kelompok maupun konseling kelompok.
- b. Bagi dewan guruMAN 2 Bengkulu, hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi kegiatan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sehingga hasil ujian siswa lebih optimal.
- c. Bagi guru mata pelajaran MAN 2 Bengkulu, hasil penelitian ini sebagai evaluasi dalam upaya terus mengupayakan proses pembelajaran yang terbaik agar siswa siap dalam setiap ujian yang diadakan sehingga tidakmengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian tersebut.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Ujian

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Pola-pola tingkah laku terganggu dimana kecemasan menjadi ciri yang paling menonjol diberi label gangguan kecemasan. Sarwono (2012:134) mendefenisikan kecemasan sebagai rasa takut yang tak jelas sasarannya dan juga tidak jelas alasannya. Sedangkan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005: 197) gangguan kecemasan merupakan “suatu sensasi aprehensif atau takut yang menyeluruh, adalah normal dan dikehendaki pada beberapa kondisi, tetapi dapat menjadi abnormal bila berlebihan atau tidak sesuai”.

Sedangkan menurut Davison, Neale, & Kring (2012: 182) kecemasan merupakan “suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan. Kondisi emosional ini dapat terjadi dalam banyak psikopatologi dan merupakan aspek utama dalam berbagai gangguan yang dibahas”.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk tatkala seseorang yang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin atau konflik. Kecemasan adalah “rasa takut yang timbul karena adanya ancaman sehingga seseorang akan menghindar” (Drajat, 1990: 28). Sedangkan, Atkinson (1996: 212) mengartikan “Kecemasan adalah sebagai emosi yang tidak

menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda”. Kecemasan adalah rasa takut yang menyerang individu disebabkan oleh adanya bayangan dari pengalaman buruk yang terjadi di masa lampau.

Senada dengan itu, Chaplin (2011: 32) menjelaskan “Kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”. Ini menjelaskan bahwa kecemasan itu timbul tanpa diketahui penyebabnya. Kemudian Sundari (2005:51) menjelaskan “Kecemasan adalah suatu keadaan pada diri seseorang yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan”.

Feldman (2012:261) menjelaskan “Kecemasan sebagai perasaan tertekan sebagai reaksi dari situasi yang menimbulkan stress. Freud (dalam Feist & Feist, 2010:38) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Kemudian Hawari (2011:18) menyatakan “Kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang

mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal”.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu emosi negatif berupa perasaan takut dan khawatir, sedangkan gangguan kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang berupa rasa takut dan khawatir yang berlebihan.

Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian merupakan salah satu emosi negatif siswa berupa perasaan takut dan khawatir pada saat siswa menghadapi ujian, jika rasa cemas dan khawatir siswa berlebihan maka hal itulah yang dinamakan gangguan kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Maher (dalam Sobur, 2009: 219) ada tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat, yaitu:

a. Emosional

Emosional merupakan salah satu komponen dari reaksi kecemasan yang kuat. Reaksi yang ditimbulkan adalah reaksi kecemasan yang kuat dari seseorang yang mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.

b. Kognitif

Komponen dari aspek kognitif reaksi kecemasan yang kuat dilihat dari aspek kognitif seseorang ialah ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.

c. Psikologis

Komponen dari aspek psikologis reaksi kecemasan yang kuat dilihat dari tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengarahan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak dikehendaki.

Sedangkan menurut Spielberger (dalam Anastasi, 2007: 81) kecemasan memiliki dua aspek, yaitu:

a. *Worry*

Merupakan keprihatinan kognitif mengenai konsekuensi kegagalan, aktifitas kognitif selama tes, khawatir menghadapi ujian. Maksudnya adalah siswa merasa sangat takut dan tidak yakin akan kemampuan dirinya, sehingga kognitifnya membayangkan dan memikirkan tentang kegagalan dalam menghadapi ujian.

b. *Emotionality*

Merupakan reaksi dari sistem syaraf otonom yang membangkitkan stres evaluatif. Perhatian pada setiap yang diberikan dan diarahkan terhadap diri sendiri atau peristiwa eksternal, seperti reaksi-reaksi yang ditimbulkan ketika

menghadapi ujian yaitu tangan gemetar, berkeringat, sakit kepala, dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, gangguan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dapat kita lihat dari berbagai aspek, seperti aspek emosional siswa, kognitif siswa, kondisi psikologis siswa, yang masing-masing memiliki ciri tertentu.

3. Gejala-Gejala Kecemasan

Seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan apabila sudah mengalami gejala-gejala dari kecemasan tersebut. Seseorang yang tergolong normal kadang kala mengalami gejala kecemasan yang dapat terlihat, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang dapat berupa gejala fisik maupun gejala mental.

Sundari (2005:51) menyebutkan bahwa:

Terdapat dua gejala yang dapat dilihat pada orang yang mengalami kecemasan yaitu gejala yang bersifat fisik dan gejala yang bersifat mental. Gejala yang bersifat fisik gejalanya dapat berupa jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dan sesak nafas. Gejala yang bersifat mental gejalanya dapat berupa ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, dan ingin lari dari kenyataan.

Kemudian Sarwono (2012:251) juga menjelaskan orang mengalami kecemasan disertai dengan “tanda-tanda atau gangguan emosi yang intensif, seperti keluar keringat dingin, jantung

berdebar-debar, sakit kepala, tekanan darah naik, tidak bisa tidur, gelisah dan sebagainya”.

Senada dengan itu, Hawari (2011:66) mengemukakan gejala klinis kecemasan berupa keluhan-keluhan seperti:

(1) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung; (2) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut; (3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang; (4) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan; (5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat; (6) Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, serta sakit kepala.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri siswa yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang ditampilkan dan dirasakan oleh siswa.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari kecemasan berangkat dari pandangan psikoanalisis yang berpendapat bahwa sumber dari kecemasan itu bersifat internal dan tidak disadari. Sementara itu, kecemasan juga merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara impuls dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Kecemasan yang lebih ditimbulkan oleh faktor internal daripada faktor eksternal. Seorang yang mengalami kecemasan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam sehingga perasaan cemas hampir selalu hadir.

Bentuk-bentuk kecemasan ada dua tingkat, yaitu:

a. Tingkat Psikologis

Maksudnya adalah kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

b. Tingkat Fisiologis

Maksudnya adalah kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Berbeda dengan itu, Nevid, Rathus, & Greene (2005: 196) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

- a. Faktor-faktor biologis yang meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neuro transmitter, abnormalitas jalur otak.
- b. Faktor-faktor sosial lingkungan meliputi pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial.
- c. Faktor-faktor behavioral meliputi *classical conditioning, operant conditioning, extinction*.
- d. Faktor-faktor kognitif dan emosional meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebih tentang ketakutan,

keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, sensitivitas kecemasan.

Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Kecemasan sering terlihat sebagai akibat dari kekhawatiran yang berlebihan, baik itu dilihat secara psikologis maupun fisiologis. Hal ini disebabkan adanya dinamika psikis yang berbeda-beda dalam diri siswa. Maka dari itu siswa yang dinamika psikisnya baik tentu saja tidak mengalami kecemasan atau ketakutan dalam menghadapi ujian. Namun sebaliknya, siswa yang dinamika psikisnya tidak baik akan mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi ujian.

5. Tipe-tipe Gangguan Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005: 196) tipe-tipe gangguan kecemasan adalah:

a. Gangguan Panik

Dapat dikatakan adanya gangguan panik yaitu apabila terjadinya serangan panik yang berulang, yang merupakan episode teror yang luar biasa disertai dengan simtom fisiologis yang kuat, pikiran-pikiran tentang bahaya yang segera datang atau malapetaka yang akan tiba, dan dorongan untuk melarikan diri.

Ciri-ciri dari gangguan panik:

- 1) Ketakutan untuk terjadinya serangan lagi mungkin mendorong penghindaran situasi dimana hal itu terjadi atau *setting* dimana bantuan mungkin tidak didapatkan.
- 2) Serangan panik mulai secara tak terduga tetapi mungkin diasosiasikan dengan sinyal tertentu atau situasi spesifik.

b. Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan kecemasan persisten tidak terbatas pada situasi tertentu.

Ciri-ciri gangguan kecemasan menyeluruh adalah sebagai berikut:

- 1) Kecemasan yang berlebihan adalah kuncinya
- 2) Diasosiasikan dengan peningkatan tegangan, perasaan tak nyaman (*on edge*).

c. Gangguan Fobia

Gangguan fobia merupakan ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu.

- 1) Mencakup komponen menghindar yang kuat dimana individu berusaha untuk menghindar kontak dengan stimulus atau situasi fobik.
- 2) Subtipe, mencakup fobia spesifik (misalnya, *acrophobia*, *claustrophobia*, ketakutan pada serangga atau ular); fobia sosial, (ketakutan yang berlebihan pada interaksi sosial) dan *agoraphobia* (ketakutan pada tempat terbuka).

d. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Gangguan obsesif-kompulsif dapat diartikan sebagai berikut, obsesif berulang (pikiran intrusif yang berulang) dan /atau kompulsi (tingkah laku yang repetitif yang dirasakan sebagai sesuatu yang harus dilakukan).

Ciri-ciri gangguan obsesif-kompulsif yakni sebagai berikut ini:

- 1) Dua tipe kompulsi mayor: ritual pengecekan dan ritual bersih-bersih.
- 2) Obsesi menimbulkan kecemasan yang mungkin sebagian dapat dikurangi dengan melakukan ritual kompulsif.

e. Gangguan Stres Traumatis

Gangguan stres traumatis merupakan reaksi maladaptif akut yang segera timbul setelah peristiwa traumatis (gangguan stres pasca trauma).

Ciri-ciri gangguan stres traumatis adalah sebagai berikut ini:

- 1) Mengalami kembali peristiwa traumatis, menghindari sinyal atau stimuli yang diasosiasikan dengan trauma, mati rasa emosional atau secara umum, mudah terangsang, *distress emotional*, dan fungsi yang terganggu.
- 2) Kerentanan tergantung pada faktor-faktor seperti keparahan trauma, taraf pemaparan, gaya *copying*, dan ketersediaan dukungan sosial.

B. Dukungan Sosial Orangtua

1. Pengertian Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial adalah hal yang bermanfaat tatkala seseorang mengalami kecemasan yang amat sangat untuk mengendalikan kecemasan tersebut. Sebagian alasannya adalah karena berhubungan dengan orang lain adalah sumber dari rasa aman dan nyaman seseorang ketika seseorang tersebut merasa tertekan.

Menurut Baron (2005: 244) “Dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain”. Maksudnya adalah kenyamanan yang diberikan oleh orang lain baik itu berupa kenyamanan fisik maupun kenyamanan psikologis disebut dukungan sosial.

Senada dengan itu, Yusuf (2009: 128) menyatakan “Dukungan sosial dapat diartikan sebagai bantuan dari orang lain yang memiliki kedekatan (saudara atau teman) terhadap seseorang yang mengalami kecemasan”. Pengertian lain dari Rietschlin (2003) yaitu pemberian informasi dari orang lain yang mempunyai kepedulian atau kedekatan hubungan, seperti orangtua, suami/istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan (dalam Yusuf, 2009: 128).

Situasi kehidupan keluarga yang terutama diciptakan oleh orangtua mempunyai arti sangat penting bagi perkembangan anak untuk mencapai kedewasaan. Artinya, orangtua memiliki peran penting bagi perkembangan seorang anak menuju proses kedewasaan, untuk

lebih menjadi pribadi yang mandiri, baik dalam manajemen emosinya, baik itu emosi positif dan negatif, seperti kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, dukungan sosial dari orangtua siswa memiliki peran penting dalam hal tersebut. Sehingga, dengan begitu seorang anak dapat mengontrol kecemasannya dan dapat mengerjakan soal ujian dengan baik.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan kesenangan atau bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang yang memiliki kedekatan agar seseorang tersebut merasakan kenyamanan. Dukungan sosial orangtua merupakan bantuan yang diberikan oleh orangtua agar anak merasa nyaman dari segi fisik dan psikologisnya, baik itu bantuan material maupun non material.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki beberapa aspek di dalamnya, termasuk dukungan sosial orangtua itu sendiri agar lebih mudah kita pahami tentang apa saja sebenarnya yang ada dalam dukungan sosial orangtua tersebut. Menurut Heller, dkk (1986: 467) ada dua komponen yang menjadi aspek dukungan sosial bersumber dari orangtua yaitu:

a. Penilaian yang Mempertinggi Penghargaan

Aspek penilaian yang mempertinggi penghargaan mengacu pada penilaian seseorang terhadap pandangan orang lain kepada dirinya. Seseorang menilai secara seksama evaluasi seseorang

terhadap dirinya dan percaya dirinya berharga bagi orang lain. Tindakan orang lain yang menyokong harga diri seseorang, semangat juang, dan kehidupan yang baik.

b. Transaksi Interpersonal yang Berhubungan dengan Stres

Aspek interpersonal yang berhubungan dengan orang lain stres mengacu pada adanya seseorang yang memberikan bantuan untuk memecahkan masalah dengan menyediakan informasi untuk menjelaskan situasi yang berhubungan dengan stres. Bantuan ini berupa dukungan emosional, kognitif yang distruktur ulang, dan bantuan instrumental.

Di sisi lain Weiss (dalam Cutrona, 1986) mengemukakan ada enam aspek dukungan sosial, yaitu:

- a. *Attachment* (kasih sayang/kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman.
- b. *Social Integration* (integrasi sosial) merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat orangtua berada dan tempat saling berbagi minat serta aktivitas.
- c. *Reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan) meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan anak.
- d. *Reliable Alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan) meliputi kepastian/jaminan bahwa anak dapat mengharapkan orangtua untuk membantu dalam semua keadaan.

- e. *Guidance* (bimbingan) merupakan nasihat dan pemberian informasi oleh orangtua kepada anak.
- f. *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggungjawab orangtua terhadap kesejahteraan anak.

3. Jenis Dukungan Sosial

Konsep dukungan sosial dapat dijelaskan bahwa kebanyakan penelitian untuk membedakan jenis-jenis yang berlainan. Hal ini sangat berguna, karena terlihat beberapa situasi (kecemasan) yang berbeda memerlukan jenis bantuan atau dukungan yang sama sekali berbeda. House (dalam Smet, 1994: 136) membedakan empat jenis atau empat dimensi dukungan sosial, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan (misalnya, umpan balik dan penegasan).

b. Dukungan Penghargaan

Terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang itu, dorongan maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang itu dengan orang lain. Misalnya, orang-orang yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).

c. Dukungan Instrumental

Mencakup bantuan langsung, seperti orang-orang yang memberi pinjaman uang kepada orang tersebut atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami kecemasan.

d. Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasihat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik terhadap seseorang yang mengalami situasi sulit (kecemasan).

Kemudian, dari beberapa jenis dukungan sosial di atas dapat disimpulkan bahwa orangtua dapat memberikan berbagai jenis dukungan sosial, baik itu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, maupun dukungan informatif sesuai dengan kebutuhan dari anaknya. Hal tersebut agar anak lebih siap dalam menghadapi ujian dan tidak mengalami gangguan kecemasan sehingga hasil belajar yang dicapai oleh anak akan optimal.

C. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-sehari dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Begitu juga dalam menghadapi ujian, siswa sering kali merasa cemas dalam megahadapi ujian. Nevid, Rathus, & Greene (2005:163) juga menjelaskan salah satu hal yang membuat individu merasa cemas adalah ujian. Kecemasan dalam

menghadapi ujian timbul karena siswa berkonsentrasi pada dua hal sekaligus yaitu, siswa harus berkonsentrasi di dalam belajar untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian dan disisi lain siswa diganggu dengan perasaan akan kegagalan di dalam menghadapi ujian tersebut karena dukungan sosial orangtuanya rendah.

Selain itu, siswa juga dipengaruhi dengan kekhawatiran tentang kemungkinan banyaknya siswa yang tidak lulus atau mendapatkan nilai yang rendah. Bagi siswa sendiri, adanya ujian sebagai salah satu penentu kemampuan 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 hari-hari menjelang ujian. Siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar nilai yang telah ditetapkan.

Kecemasan yang terlalu berlebihan dalam menghadapi ujian akan berpengaruh terhadap kehidupan akademik siswa dan kesulitan berkonsentrasi. Selain itu juga berefek buruk terhadap cara belajar, kompetisi akademik, kepercayaan diri, penerimaan diri maupun konsep dirinya. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan Stuart (2013:595) bahwa kecemasan tingkat tinggi dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial. Tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengganggu proses belajar siswa mulai dari memperhatikan atau mencari informasi, memproses informasi, dan memanggil kembali informasi yang telah dipelajari. Dalam situasi seperti ini siswa mungkin akan belajar

dengan buruk sehingga siswa tidak dapat memfokuskan pikiran pada apa yang perlu diselesaikan.

Dukungan sosial orangtua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hal tersebut didukung oleh pendapat Nevid, Rathus, & Greene (2005: 196) menyatakan:

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah: (1) faktor-faktor biologis yang meliputi (predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neuro transmitter, abnormalitas jalur otak); (2) faktor-faktor sosial lingkungan (pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial); (3) faktor-faktor behavioral (*classical conditioning, operant conditioning, extinction*); (4) faktor-faktor kognitif dan emosional (konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebih tentang ketakutan, keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, sensitivitas kecemasan).

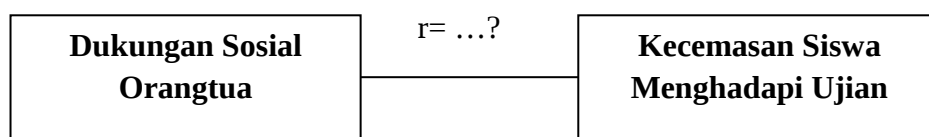
Dari pendapat yang telah dikemukakan oleh ahli di atas, banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan. Seperti, faktor biologis yang meliputi (predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neuro transmitter, abnormalitas jalur otak); kemudian faktor-faktor sosial lingkungan (pemaparan peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial); selanjutnya faktor-faktor behavioral (*classical conditioning, operant conditioning, extinction*); dan terakhir faktor-faktor kognitif dan emosional (konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebih tentang ketakutan, keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih pada ancaman, sensitivitas kecemasan). Dukungan sosial orangtua merupakan salah satu dari faktor-faktor sosial lingkungan yang mempengaruhi kecemasan.

Pendapat yang dikemukakan oleh Feist & Feist (2008: 23), bahwa “Ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stres yang tinggi, maka biasanya mereka membutuhkan dukungan sosial yang tinggi dari orang-orang terdekatnya termasuk orangtua”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa, jika dukungan sosial orangtua tinggi maka kecemasan siswa menghadapi ujian semakin terminimalisirkan. Sebaliknya, jika dukungan sosial orangtua rendah maka kecemasan siswa menghadapi ujian semakin tinggi atau dapat dikatakan siswa mengalami kecemasan yang akut dalam menghadapi ujian atau mengalami gangguan kecemasan seperti yang telah dideskripsikan sebelumnya.

D. Kerangka Konseptual

Agar penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan penelitian, kerangka konseptual penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:



Gambar:1. Kerangka konseptual hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

Dari kerangka konseptual di atas, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini mengungkap tentang dukungan sosial orangtua (X) dengan kecemasan siswa menghadapi ujian (Y). Kemudian dilihat bagaimana

hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

(Ha) = Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian. Artinya, jika dukungan sosial orangtua rendah, maka kecemasan siswa dalam menghadapi ujian cenderung tinggi. Sebaliknya, jika dukungann sosial orangtua tinggi, maka kecemasan siswa menghadapi ujian cenderung rendah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) secara umum siswa cukup mendapatkan dukungan sosial orangtua. Hal ini ditunjukkan dari enam aspek pada dukungan sosial orangtua yakni aspek kasih sayang/kelekatan, integrasi sosial, penghargaan/pengakuan, ikatan hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan, serta aspek kemungkinan dibantu; (2) kecemasan siswa dalam menghadapi ujian secara umum berada dalam kategori tinggi. Dilihat dari aspek gejala fisik dan mental yang berada pada kategori tinggi; (3) terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

B. Saran

Berdasarkan latar belakang masalah dan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, beberapa saran yang dapat penulis ajukan sebagai berikut.

1. Guru bimbingan dan konseling (BK) harus mengadakan pertemuan dengan orangtua siswa untuk mendiskusikan bahwa pentingnya dukungan sosial orangtua terhadap anaknya dari berbagai aspek. Terutama dalam aspek integrasi sosial, ikatan hubungan yang dapat diandalkan dan aspek kemungkinan dibantu yang berdasarkan hasil penelitian berada pada kategori rendah. Hal tersebut agar anaknya dapat sukses dalam menghadapi berbagai hal, termasuk sukses dalam menghadapi ujian dengan tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian.

Kemudian, menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi dalam menyusun layanan yang akan diberikan kepada siswa sehingga dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Adapun layanan yang dapat dilakukan dalam mengurangi kecemasan di antaranya adalah layanan informasi, penguasaan konten, layanan konseling individual, serta bimbingan kelompok maupun konseling kelompok.

2. Bagi dewan guru MAN 2 Bengkulu, hasil penelitian ini dapat dijadikan evaluasi kegiatan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sehingga hasil ujiannya lebih optimal.
3. Bagi guru mata pelajaran MAN 2 Bengkulu, hasil penelitian ini sebagai evaluasi dalam upaya terus mengupayakan proses pembelajaran yang terbaik agar siswanya siap dalam setiap ujian yang diadakan sehingga tidak mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi ujian tersebut.

KEPUSTAKAAN

- Anastasi, A., & Urbina, S. 2007. *Tes Psikologi*. (Alih Bahasa oleh Robertus Hariono). Jakarta: Indeks.
- Atkinson, R. L. 1996. *Pengantar Psikologi*. (Alih Bahasa oleh Nurdjanah Taufiq & Aghus Darma). Jakarta: Erlangga.
- Baron, R. A., & Bryne, D. 2005. *Psikologi Sosial*. (Alih Bahasa oleh Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Rajawali Pers.
- Cutrona, C. E. 1986. Objective Determinants of Perceived Social Support. *Journal of Personality & Social Psychology*. Vol.50, No. 2, 349-355.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A. M. 2012. *Psikologi Abnormal*. (Alih Bahasa oleh Noermala Sari Fajar). Jakarta: Rajawali Pers.
- Djamarah, S. B. 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Drajat, Z. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Feist, J., & Feist, G. J. 2008. *Teori Kepribadian (Theory of Personality)*. (Alih Bahasa oleh Smita Prathita Sjahputri). Jakarta: Salemba Humanika.
- Feldman, R. S. 2011. *Pengantar Psikologi, Edisi 10 (Buku 2)*. Terjemahan oleh Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan. 2012. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Heller, K., Swindle, J. R., & Dusenbury, L. 1986. Component Social Support Process & Integration. *Journal of Counseling & Clinical Psychology*. Vol. 54, No. 4, 466-470.
- Nevid, J.S., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Alih Bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Maharani, Y. 2015. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Motivasi Belajar Siswa. *Skripsi tidak diterbitkan*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno & Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. (Alih Bahasa oleh Diana Angelica). Jakarta: Kencana.
- Sarwono, S. W. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Press.
- Setyaningrum, A. 2015. Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas V SD di Gugus Hasanudin Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2014/2015. *Tesis tidak diterbitkan*. Yogyakarta: PGSD FIP UNY.
- Siregar, S. 2010. *Satastistik Deskriptif untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siregar, S. 2013. *Satastistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sobur, A. 2013. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Stuart, G. W. 2013. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, (Buku 2)*. Terjemahan oleh Budi Anna Keliat. Jakarta: EGC.
- Sudjana, N., & Ibrahim. 2010. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argesindo.
- Sundari, S. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Asdi Mahatsatya.
- Trianto. 2011. *Pengantar Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Kencana.
- UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Widiyanto, M. A. 2013. *Statistika Terapan: Konsep dan Aplikasi SPSS/LISREL dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi, & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wilastri, D. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Minat Baca pada Siswa SMPN 16 Yogyakarta. *Skripsi tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Prodi Psikologi Universitas Negeri Sunan Kalijaga.
- Winarsunu, T. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Yusuf, S. 2009. *Mental Hygiene*. Jakarta: Maestro.