

Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Di SMA Negeri 9 Manado

Y. Taher

Universitas Negeri Manado

Email : ytaher@unima.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilator belakang suatu fenomena pada siswa kelas XII SMA Negeri 9 Manado yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UNBK. Pihak sekolah sudah memberikan bimbingan belajar, tetapi masih ada kendala seperti halnya (1) komputer yang tersedia tidak mencukupi, (2) penguasaan computer dan sebagainya membuat siswa merasa ragu, tidak percaya diri dalam mengikuti UNBK. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh cones diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian ex post facto dengan pendekatan kuantitatif. Anggota sampel sejumlah 176 siswa menggunakan teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data digunakan angket. Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil uji regresi linier derhana diperoleh persamaan regresi $=94,18+ -0,439 X$. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri positif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi ujian, artinya apabila terjadi peningkatan pada variabel konsep diripositif, maka dengan sendirinya variabel kecemasan dalam menghadapi ujiannasional berbasis komputer (UNBK) turut menurun pula. Perbandingan penurunan kedua variabel secara kuantitatif adalah 1: -0,439 atau 100: - 43. Perbandingan ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan sebesar satu kali/unit atau 100 kali/ unit pada variabel konsep diri positif, maka akan terjadi penurunan sebesar -0,43 atau 43/unit pada variabel kecemasan dalam menghadapi UNBK. Hasil analisis data mendukung hipotesis alternatif yang diajukan sehingga dapat diterima.

Kata Kunci: Konsep, Diri, Kecemasan, Menghadapi, UNBK

ABSTRACT

This research is a dilator behind a phenomenon in class XII SMA 9 Manado students who experience anxiety in dealing with UNBK. The school has provided tutoring, but there are still obstacles such as (1) inadequate available computers, (2) computer mastery and so on make students feel doubtful, not confident in participating in UNBK. The purpose of this study was to determine the effect of self-cones on students' anxiety in facing UNBK. This research belongs to the type of ex post facto research with a quantitative approach. A sample of 176 students used a simple random sampling technique. The data collection technique used was a questionnaire. Analysis of the data used is a simple linear regression analysis technique. The result of a simple linear regression test obtained a regression equation $= 94.18 + -0.439 X$. This shows that the positive self-concept has a significant influence on anxiety facing the test, meaning that if there is an increase in diripositive concept variables, then the anxiety variable in the face of the national exam computer based (UNBK) also declined. Comparison of the decrease in both variables quantitatively is 1: -0.439 or 100: - 43. This comparison shows that if there is an increase of once / unit or 100 times / unit on a positive self-concept variable, there will be a decrease of -0.43 or 43 / unit on the variable anxiety in dealing with UNBK. The results of the data analysis support the proposed alternative hypothesis so that it can be accepted.

Keywords: Concept, Self, Anxiety, Facing, UNBK

PENDAHULUAN

UNBK (Ujian Nasional Berbasis Komputer), merupakan suatu kebijakan Pemerintah RI dalam dunia pendidikan sebagai salah bagian dari perbaikan sistem ujian nasional, karena dalam system manual ternyata masih saja ditemukan perilaku curang, sehingga solusi yang

diambil terakhir adalah melaksanakan UNBK. Walaupun demikian UNBK yang diterapkan Pemerintah tidak lepas dari kendala yang berhubungan dengan fasilitas; sarana dan prasarana, terutama penyediaan computer. Selain masih baru dan belum disosialisasikan dengan baik kepada seluruh siswa di plosok tanah air, maka

ada siswa peserta ujian merasa cemas menjelang ujian. Siswa-siswa membayangkan kerumitan pengerjaan soal yang tidak dapat melihat nomor soal sebelumnya jika sudah memilih jawaban. Ketika siswa sudah memilih jawaban soal berikutnya maka siswa tidak dapat mengulangi menjawab maupun mengganti jawabannya yang salah. Hal ini membuat siswa-siswi cemas, gelisah, takut tidak sukses atau gagal.

Durand (2006), menjelaskan bahwa gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis, seperti perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah, dan resah, atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Intervensi kognitif melalui proses berpikir yang melibatkan tindakan, pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran yang bersifat positif atau negatif dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan. Seseorang akan merasa cemas bila dihadapkan dengan situasi yang berada diluar kendali, tidak menyenangkan, dan tidak kompromi dengan yang diinginkan.

Menurut Kartini Kartono (2014), kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dirasakan oleh individu ketika ia menghadapi sebuah situasi yang tidak sesuai dengan dirinya yang akan menimbulkan perasaan gelisah dan tidak tenang. Halgin (2010), menyatakan bahwa kecemasan merupakan sikap yang berorientasi pada masa depan dan bersifat umum yang mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran / kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya hal buruk. Menurut Prasetyono (2007), kecemasan (*anxiety*) merupakan penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seorang sedang mengalami berbagai tekanan atau ketegangan (*stress*), seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin)". Seseorang akan mengalami kecemasan apabila mendapat suatu tekanan dirinya sendiri maupun dari pihak lain yang tidak mampu diselesaikan dengan baik. Permasalahan akan selalu dipikirkan menghantui pikiran seseorang sehingga menimbulkan rasa cemas. Yusuf (2007), menyatakan bahwa rasa cemas dan ancaman merupakan keadaan yang kritis bagi organism. Individu yang mengalami rasa cemas akan berusaha melindungi dirinya dari kecemasan dengan berbagai cara. Nevid (2005), mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan buruk akan terjadi dimana

disebabkan adanya ancaman yang tidak wajar misalnya seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karier dan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhinya. Siswa yang mengalami tingkat pesimis harus diberi penguatan dalam membangun konsep diri yang positif agar dalam menghadapi UNBK mereka tidak ragu atas kemampuannya mengerjakan soal UNBK, sehingga mendapat hasil yang optimal.

Untuk mencegah tekanan psikologis siswa dalam menghadapi UNBK, maka tuntunan guru-guru sangat penting, selain guru bidang studi dalam memberikan latihan-latihan sehubungan dengan kisi-kisi matapelajaran yang diuji, serta operator computer melaksanakan simulasi, maka guru bimbingan konseling juga harus berperan dalam menumbuhkan konsep diri yang positif pada siswa. Bimbingan Konseling merupakan suatu pelayanan atau bantuan untuk siswa, baik secara individu maupun kelompok agar menjadi pribadi yang lebih mandiri dan dapat berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, dan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku.

Menurut Prayitno (2008: 1), diperlukan pelayanan bimbingan konseling, dengan tujuan membantu individu siswa menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya. Melalui layanan bimbingan konseling diharapkan terbentuknya mental siswa yang baik dan mampu berpikir positif dan terhindar dari persaaan pesimis. Dalam menghadapi UNBK, siswa perlu memiliki konsep diri yang positif. Sedangkan konsep diri negative, membuat individu tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki mengakibatkan individu memandang seluruh tugas sebagai suatu hal yang sulit untuk diselesaikan. Individu yang memiliki konsep diri positif, dapat memandang diri dan dunianya secara obyektif, sehingga mempengaruhi perilaku individu, dan tidak hanya individu berperilaku, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya.

Dengan demikian konsep diri positif mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Apabila individu siswa memandang dirinya sebagai seorang yang memiliki cukup kemampuan untuk mengikuti UNBK, maka individu itu akan menampakkan perilaku sukses dalam melaksanakan tugasnya atau ia merasa siap mengikuti UNBK. Sebaliknya

apabila individu memandang dirinya sebagai seorang yang kurang memiliki kemampuan melaksanakan UNBK, maka individu itu akan menunjukkan ketidakmampuan dalam perilakunya. Rogers (dalam Burns, 1993:353) menyatakan bahwa konsep diri memainkan peranan yang sentral dalam tingkah laku manusia, dan bahwa semakin besar kesesuaian di antara konsep diri dan realitas semakin berkurang ketidakmampuan diri orang yang bersangkutan dan juga semakin berkurang perasaan tidak puasannya. Hal ini karena cara individu memandang dirinya akan tampak dari seluruh perilakunya. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, ia akan mengubah perilakunya sampai dirinya merasakan adanya keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi.

Hurlock (1996:238) mengemukakan, konsep diri merupakan inti dari pola perkembangan kepribadian seseorang yang akan mempengaruhi berbagai bentuk sifat. Jika konsep diri positif, individu akan mengembangkan sifat-sifat seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realitas, sehingga akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik.

Sebaliknya apabila konsep diri negatif, ia akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Mereka merasa ragu dan kurang percaya diri, sehingga menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk pula. Menurut Rakhmat (2005) konsep diri merupakan faktor yang sangat menentukan dalam komunikasi interpersonal, karena setiap orang bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan konsep dirinya. Misalnya bila seorang individu berpikir bahwa dia bodoh, individu tersebut akan benar-benar menjadi bodoh. Sebaliknya apabila individu tersebut merasa bahwa dia memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan, maka persoalan apapun yang dihadapinya pada akhirnya dapat diatasi. Ini karena individu tersebut berusaha hidup sesuai dengan label yang diletakkan pada dirinya. Dengan kata lain sukses komunikasi interpersonal banyak bergantung pada kualitas konsep diri seseorang, positif atau negatif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan sejumlah guru pembimbing di SMA Negeri 9 Manado, disaat studi pendahuluan, diperoleh informasi bahwa sejumlah siswa di kelas XII masih memiliki perasaan cemas, merasa ragu dan kurang percaya diri dalam menghadapi UNBK. Sikap siswa-siswi yang demikian itu dapat merugikan dirinya sendiri, dan hal ini tidak bisa dibiarkan begitu saja, dan sekolah memiliki tanggung jawab dalam pembentukan konsep diri positif. Pembentukan konsep diri positif siswa sangat penting, karena siswa dapat memandang diri dan dunianya secara obyektif, dan hal ini akan berdampak tidak hanya individu berperilaku, tetapi juga tingkat kepuasan yang diperoleh dalam hidupnya. Setiap individu pasti memiliki konsep diri, tetapi mereka sering tidak tahu apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Bagi siswa yang memiliki konsep diri positif akan memiliki dorongan mandiri lebih baik, ia dapat mengenal serta memahami dirinya sendiri sehingga dapat berperilaku efektif dalam berbagai situasi. Konsep diri positif bukanlah suatu kebanggaan yang besar tentang diri tetapi berupa penerimaan diri secara positif. Hurlock (1996), konsep diri diartikan sebagai persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap seseorang tentang dirinya sendiri, kualitas penyikapan individu tentang dirinya sendiri dan suatu sistem pemaknaan individu tentang dirinya sendiri dan pandangan orang lain tentang dirinya.

M.Surya (2004), menyatakan bahwa konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri, meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup dan penampilan diri. Mulyana, (2000:7), menyatakan bahwa konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa dirinya, dan itu bisa diperoleh lewat informasi yang yang diberikan orang lain pada diri individu. Artinya konsep diri yang dimiliki individu dapat diketahui lewat informasi, pendapat, penilaian atau evaluasi dari orang lain mengenai dirinya. Individu akan mengetahui dirinya cantik, pandai, atau ramah jika ada informasi dari orang lain mengenai dirinya. Konsep diri merupakan persepsi diri sendiri tentang aspek fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh individu melalui pengalaman dan interaksinya dengan orang lain.

Salah satu langkah untuk menghilangkan kecemasan siswa adalah dengan membentuk konsep diri positif. Diharapkan tuntunan secara efektif melalui kegiatan pembelajaran maupun

pelayanan bimbingan konseling dapat membantu siswa lebih siap menghadapi UNBK. Selama ini kegiatan bimbingan menjelang ujian selalu dilaksanakan di SMA Negeri 9 Manado, namun dalam proses bimbingan belajar pun kadang kurang efektif, dimana ada siswa tertentu yang enggan mengikuti kegiatan tersebut. Keengganan siswa mengikuti bimbingan belajar, karena kecapean, dan kurang pemahaman akan pentingnya bimbingan belajar. Walaupun pelaksanaan bimbingan belajar dilakukan 2 x seminggu namun ada siswa yang merasa cape, karena secara normal siswa berada di sekolah sejak pukul 6.30 hingga pukul 15.00 wita, kemudian dilanjutkan dengan bimbingan belajar hingga pukul 17.000. Kondisi ini membuat sebagian siswa tidak bersemangat untuk mengikuti bimbingan belajar, walaupun mereka ini kemudian dipanggil dan dituntun oleh guru pembimbing agar kembali mengikuti bimbingan belajar, tetapi keseriuran siswa mengikuti bimbingan belajar masih perlu dikontrol lagi, karena kemauan mereka untuk mengikuti bimbingan belajar atas dasar perintah dari pihak guru, bukan dengan kemauannya sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka perlu dilakukan suatu penelitian secara ilmiah untuk mengetahui sejauhmana dampak tuntunan dan penguatan yang diberikan oleh guru-guru bidang studi maupun guru pembimbing terhadap mental kesiapan siswa-siswinya dalam menghadapi UNBK. Sehubungan dengan hal ini peneliti menetapkan sebuah judul penelitian sebagai berikut: “ Pengaruh Konsep Diri Positif Terhadap Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di SMA Negeri 9 Manado”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsep diri positif terhadap Kecemasan siswa Menghadapi UNBK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsep diri siswa terhadap kecemasan menghadapi UNBK.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimen dengan metode korelasional *ex post facto*. Penelitian *ex post facto*, adalah penelitian yang dilakukan setelah suatu kejadian itu terjadi (Donal Ary, 2008). Dalam hal ini dimaksud untuk melihat pengaruh konsep diri positif terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian di SMA Negeri 9 Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 9 Manado yang berjumlah kurang lebih 553 Orang. Dalam penelitian ini yang menjadi

anggota sampel adalah sebagian dari siswa-siswi SMA Negeri 9 Manado. Ukuran sampel ditentukan berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto (1993:49) bahwa apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua, dan jika subyeknya lebih dari 100 dapat diambil 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih. Anggota sampel penelitian ini ditetapkan sebesar 33 % dari populasi, sehingga jumlah anggota sampel penelitian ini berjumlah 176 siswa.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah Konsep diri positif sebagai variabel X dan Kecemasan menghadapi UNBK sebagai variabel Y. 1. Konsep diri positif, sebagai variabel independent (X), dimaksud dalam penelitian ini adalah persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap siswa tentang dirinya sendiri, yang berupa kemampuan dan keterbatasan atau kelemahan baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial. 2. Kecemasan yang dalam menghadapi UNBK, sebagai variabel dependent (Y), dimaksud dalam penelitian ini adalah merupakan keadaan emosional yang mempunyai respon-respon fisiologis maupun psikologis sebagai dampak dari perasaan tidak aman terhadap kemungkinan buruk yang dimungkinkan akan terjadi, dalam kaitannya dengan UNBK.

Paradigma penelitian ini dapat divisualkan sebagai berikut :



Keterangan :

X : Konsep Diri Positif

Y : Kecemasan Menghadapi Ujian

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data untuk kedua variabel ini menggunakan angket. Angket disusun peneliti dan sebelum digunakan terlebih dahululakukan dahulu diperiksa/ diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah: analisis Regresi Sederhana, dan didahului dengan uji persyaratan analisis parametric, khususnya uji normalitas dan linieritas data. Untuk keperluan analisis data ini digunakan program SPSS versi 24. Adapun rumus regresi linear sederhana sbb :

$$\hat{Y} = a + bx$$

\hat{Y} = variabel *dependent* / kriteria (yang diprediksikan)

a = konstanta (harga \hat{Y} untuk $X = 0$)
 b = angka arah (koefisien regresi); bila b positif (+), arah regresi naik dan bila b negatif (-), arah regresi turun.
 x = variabel *independent* (prediktor)

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 9 Manado dan waktu penelitian kurang lebih 5 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data-data yang dideskripsikan di atas, digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian, maka sebelumnya terlebih dahulu diuji persyaratan analisis parametrik. Pengujian persyaratan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan linieritas.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data variabel konsep diri berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau data berdistribusi normal.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data variabel kecemasan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau data berdistribusi normal.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data variabel konsep diri positif dan variabel kecemasan dalam menghadapi ujian (Y) berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau data berdistribusi normal.

Uji linieritas yang digunakan antar variabel, yaitu variabel independen dengan variabel dependen, sehingga df (*degree of freedom*) dilihat pada baris *Between Groups* bukan nilai df *Within Groups* (untuk linieritas antara sampel). Nilai p (probabilitas kesalahan) yang diperoleh pada kolom Sig. Menunjukkan tingkat kesalahan. Jika nilai p besar 0,000 berarti tingkat kesalahan 0 (nol). Uji asumsi linieritas garis regresi antara variabel konsep diri dengan kecemasan. diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 3, 5. Nilai p (probabilitas kesalahan) untuk uji tersebut sebesar 0,000 dengan df (*degree of freedom*) 1, (lampiran 3). Ternyata nilai p lebih kecil dari pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian antara variabel konsep diri dengan variabel kecemasan dapat dinyatakan berdistribusi secara linier.

Dari hasil uji normalitas dan linieritas antara variabel dependent dan variabel dapat disimpulkan bahwa hasil ini memenuhi syarat untuk dianalisis lanjut atau data hasil penelitian memenuhi syarat untuk digunakan dalam

pengujian hipotesis. Paparan hasil pengujian hipotesis terbatas pada interpretasi atas angka statistik yang diperoleh dari perhitungan statistik dengan bantuan computer program SPSS 24.0 for Windows. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi sederhana. Hipotesis H_0 , yang berbunyi: Konsep diri mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK. Setelah diuji dengan menggunakan analisis regresi sederhana diperoleh persamaan regresi $\hat{y} = 94,18 + -0,439 X$. Hasil ini memberi arti bahwa apabila terjadi peningkatan pada variabel konsep diri positif siswa, maka dengan sendirinya variabel kecemasan dalam menghadapi ujian turut menurun pula. Perbandingan penurunan kedua variabel secara kuantitatif adalah 1: -0,439 atau 100: -43. Perbandingan ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan sebesar satu kali/unit atau 100 kali/unit pada variabel konsep diri positif maka akan terjadi penurunan sebesar -0,43 atau 43/unit pada variabel kecemasan dalam menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK). Persamaan regresi tersebut signifikan atau tidak, akan diuji dengan menggunakan harga F_{hitung} pada taraf signifikansi 0,05. Dilihat dari nilai F_{hitung} yang diperoleh sebesar 32,085 lebih besar dari nilai p (probabilitas kesalahan) 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi konsep diri positif akan berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan/pengurangan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hasil ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan sehingga dapat diterima.

PEMBAHASAN

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa konsep diri positif berpengaruh signifikan terhadap menghadapi ujian. Hasil ini memberi arti bahwa apabila terjadi peningkatan pada variabel konsep diri positif, maka dengan sendirinya variabel kecemasan dalam menghadapi ujian (UNBK) turut menurun pula. Perbandingan penurunan kedua variabel secara kuantitatif adalah 1: -0,439 atau 100: -43. Perbandingan ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan sebesar satu kali/unit atau 100 kali/unit pada variabel konsep diri positif, maka akan terjadi penurunan sebesar -0,43 atau 43/unit pada variabel kecemasan dalam menghadapi UNBK. Hasil penelitian ini memberikan implikasi yang meliputi dua hal, pertama implikasi bagi bagun teori dan implikasi teknis

bagi pengelola pendidikan, khususnya SMA Negeri 9 Manado. Implikasi hasil penelitian terhadap teori adalah kontribusinya yang berupa penerimaan atau penolakan sebuah konsep atau teori yang telah dikembangkan para pakar sebelumnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Rogers (dalam Burns, 1993) bahwa konsep diri memainkan peranan yang sentral dalam tingkah laku manusia, dan bahwa semakin besar kesesuaian di antara konsep diri dan realitas semakin berkurang ketidakmampuan diri orang yang bersangkutan dan juga semakin berkurang perasaan tidak puas. Hal ini karena cara individu memandang dirinya akan tampak dari seluruh perilakunya. Konsep diri berperan dalam mempertahankan keselarasan batin, penafsiran pengalaman dan menentukan harapan individu. Konsep diri mempunyai peranan dalam mempertahankan keselarasan batin karena apabila timbul perasaan atau persepsi yang tidak seimbang atau saling bertentangan, maka akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan. Untuk menghilangkan ketidaksiharasan tersebut, ia akan mengubah perilakunya sampai dirinya merasakan adanya keseimbangan kembali dan situasinya menjadi menyenangkan lagi. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu. Individu memandang atau menilai dirinya sendiri akan tampak jelas dari seluruh perilakunya, dengan kata lain perilaku seseorang akan sesuai dengan cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri. Apabila individu memandang dirinya sebagai seorang yang memiliki cukup kemampuan untuk melaksanakan tugas, maka individu itu akan menampilkan perilaku sukses dalam melaksanakan tugasnya. Sebaliknya apabila individu memandang dirinya sebagai seorang yang kurang memiliki kemampuan melaksanakan tugas, maka individu itu akan menunjukkan ketidakmampuan dalam perilakunya. Menurut Hurlock (1996), bahwa konsep diri merupakan inti dari pola perkembangan kepribadian seseorang yang akan mempengaruhi berbagai bentuk sifat. Jika konsep diri positif, individu akan mengembangkan sifat-sifat seperti kepercayaan diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realitas, sehingga akan menumbuhkan penyesuaian sosial yang baik. Sebaliknya apabila konsep diri negatif, ia akan mengembangkan perasaan tidak mampu dan rendah diri. Mereka merasa ragu dan kurang percaya diri, sehingga menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk pula. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa semakin

tinggi konsep diri positif siswa maka semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK. Kecemasan siswa timbul karena rasa khawatir atas sesuatu yang belum jelas, meragukan, dan dimungkinkan buruk atau akan berdampak menyiksa. Perasaan khawatir yang dirasakan pada setiap individu itu bisa menghantui perasaan dan berujung pada tindakan yang bisa merugikan. Nevid (2005), mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan buruk akan terjadi dimana disebabkan adanya ancaman yang tidak wajar misalnya seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karier dan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhinya. Siswa dalam menghadapi UNBK diharapkan mempunyai konsep diri positif. Siswa-siswi yang mempunyai konsep diri positif akan dapat menerima dirinya apa adanya dengan segala kekuatan dan kelemahannya. Menurut Hamacheck (dalam Sugiyo, 2005: 51), bahwa ada beberapa ciri seseorang yang mempunyai konsep diri positif yaitu seperti dapat meyakini nilai dan prinsip dirinya sendiri, memiliki keyakinan pada kemampuannya, serta mampu peka terhadap kebutuhan orang lain, dan sebagainya. Dari hasil penelitian ini memberi gambaran bahwa bahwa upaya sekolah memberikan bimbingan belajar, kepada siswa-siswi menjelang UNBK merupakan suatu langkah tepat yang perlu ditingkatkan efektivitasnya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, dapat dibuat kesimpulan bahwa konsep diri positif berpengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK. Semakin tinggi konsep diri positif, maka semakin berkurang kecemasan dalam menghadapi ujian.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut : Berangkat dari temuan penelitian, pada bagian ini diajukan beberapa saran:

1. Bagi Siswa Peserta Ujian:

- a. Diharapkan adanya kesadaran diri untuk memahami dirinya sendiri dan memberikan penilaian positif terhadap dirinya, sehingga dapat memupuk rasa percaya diri dalam mengikuti UNBK.

- b. Sangat perlu siswa mempunyai konsep diri positif, agar terhindar dari cara pikir negatif
- c. Setiap siswa peserta UNBK harus memiliki kesiapan yang baik, maka hendaknya aktif mengikuti bimbingan belajar yang diadakan di sekolah.

2. Bagi Sekolah:

- a. Diharapkan guru bidang studi, guru pembimbing dan operator computer dapat bekerja sama secara efektif untuk pembentukan konsep diri siswa yang positif untuk mencegah kecemasan menghadapi UNBK.
- b. Diharapkan para guru dalam memberikan bimbingan dapat menciptakan suasana yang kondusif agar siswa mau belajar dengan semangat tinggi.
- c. Ditemukan dalam wawancara bahwa sebagian siswa enggan mengikuti bimbingan belajar, karena kelelahan, maka waktu pelaksanaan bimbingan belajar perlu diperhitungkan tenaga dan kemampuan siswa yang mengikutinya.

3. Terkait dengan kelanjutan penelitian:

Penelitian lebih lanjut mengenai variabel konsep diri dan kecemasan dalam menghadapi UNBK masih sangat terbuka lebar, maka diharapkan kepada peneliti lain untuk mengkajinya dengan cakupan yang lebih luas, agar hasilnya dapat disumbangkan kepada pihak-pihak yang berkecimpun dalam dunia pendidikan untuk peningkatan kualitas pendidikan di SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, P. d. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Depdikbud: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2000). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burns, R. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan*

dan Perilaku. Terjemahan oleh Eddy. Jakarta: Arcan.

- Burns, R. (1993). *The self (Azwar S., 2011) konsep: Theory, Measurement, Development and Behavior*. New York: Longman Inc.
- Centi, J. (1993). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Danim, S. d. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Davidoff, L. (2005). *Psikologi suatu Pengantar Edisi 2*. Jakarta: Erlangga.
- dkk, D. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: Press.
- Durand, V. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Diterjemahkan oleh: Soetjipto, H.P. USA: Pustaka Belajar.
- Eliana, R. (2003). *Konsep Diri Pensiunan*. Jurnal. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Fudyartanta. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ganursa, S. (2000). *Psikologi praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: Penerbit PT. BPK Gunung Mulia.
- Halgin, R. P. (2010). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Selemba Humanika.
- Hurlock, E. (1990). *Perkembangan Anak Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. (2014). *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Ketiga*. Jakarta: Erlangga.
- Prasetyo, D. S. (2007). *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA (Kartono, 2014).

-
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Surya., M. (2003). *Bina Keluarga*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Suryabrata, S. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.
- Suryabrata, S. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT.Rajagrafindo Persada.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Pres .
- Yusuf, M. (2000). *Metode Penelitian (Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah)*. Padang: UNP Press.