

Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi

Sylvia Vannesa¹, Akmal Sutja², Fellicia Ayu Sekonda³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Jambi

e-mail: pipi26vannesa@gmail.com

Abstrak

Konsep diri, khususnya konsep diri dalam bidang akademik memiliki kaitan yang erat terhadap perilaku belajar. Permasalahan yang masih kerap terjadi pada siswa salah satunya ialah kecemasan menghadapi ujian. Hal yang sama terjadi di SMP Negeri 8 Muaro Jambi, salah satu permasalahan siswa adalah tidak yakin akan dirinya sendiri, rasa optimis rendah, dan kondisi psikis yang buruk pada persoalan akademik. Siswa mengaku mengalami gangguan kecemasan secara psikis karena merasa ujian adalah beban, sehingga mereka merasakan ketakutan, khawatir, malu apabila gagal, remedial, atau bahkan tidak naik kelas. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Jenis penelitian tergolong korelasional, dengan sampel penelitian sebanyak 93 orang siswa yang ditentukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dan korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis membuktikan bahwa: 1) konsep diri siswa berada pada tingkat yang tinggi dengan persentase sebesar 62,5%, 2) kecemasan dalam menghadapi ujian siswa berada pada tingkat yang sedang dengan persentase sebesar 52,7% dan 3) pengujian hipotesis membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dan berarti antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. Temuan ini memberikan implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk menjadi lebih aktif untuk mengembangkan layanan untuk meningkatkan konsep diri, serta melakukan konseling individual maupun kelompok teman sebaya.

Kata Kunci: *Konsep Diri, Kecemasan Menghadapi Ujian*

Abstract

Self-concept, especially self-concept in the academic field, has a close relationship with learning behavior. One of the problems that still often occurs in students is anxiety about exams. The same thing happened at SMP Negeri 8 Muaro Jambi, one of the students' problems was not being sure of themselves, low optimism, and bad psychological conditions in academic matters. Students admit to experiencing psychological anxiety disorders because they feel exams are a burden, so they feel afraid, worried, embarrassed if they fail, are remedial, or don't even go to class. This study generally aims to reveal the relationship between self-concept and exam anxiety in students. This type of research is classified as correlational, with a sample of 93 students who were determined using a simple random sampling technique. Data collection is done by using a questionnaire. The data obtained were analyzed using the percentage technique and pearson product moment correlation. The results of the analysis prove that: 1) students' self-concept is at a high level with a percentage of 62.5%, 2) anxiety in facing student exams is at a moderate level with a percentage of 52.7% and 3) hypothesis testing proves that there is negative and significant relationship between self-concept and exam anxiety in students at SMP Negeri 8 Muaro Jambi. These findings have implications for Guidance and Counseling in schools to be more

active in developing services to improve self-concept, as well as conducting individual counseling and peer groups.

Keywords : *Self-Concept, Anxiety in Facing Exams*

PENDAHULUAN

Kecemasan pada setiap manusia pastinya lumrah terjadi, tetapi tingkat kecemasan dan penanganan setiap individu berbeda-beda sesuai dengan bagaimana ia mengenali dirinya sendiri dan juga bagaimana ia memiliki kepercayaan diri, emosi, dan interaksi sosial yang baik. Kecemasan yang dialami oleh siswa dapat timbul dari banyaknya faktor, salah satu yang paling dekat yaitu beban akademis yang dihadapi oleh siswa tersebut, misalnya persoalan mengenai ujian (Yuni, 2020). Menurut Turmudhi (Permana, 2016), jika kecemasan tersebut dapat mengacaukan emosi, mengganggu tidur, menurunkan nafsu makan, dan merosotkan kebugaran tubuh, makan hal tersebut dapat menjadi penyebab siswa gagal ujian. Hillgard (Sarastika, 2014) menjelaskan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Sedangkan Freud (Syamsu, 2009) mendefinisikan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan yang tidak menyenangkan, yang diikuti oleh reaksi psikologis tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernafasan, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atas situasi yang dianggap berbahaya.

Menurut Casbarro (Permana, 2016:53), bahwa manifestasi kecemasan ujian terwujud dalam bentuk perasaan yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut, dan gelisah yang berlebihan. Kecemasan menjadi sangat berbahaya ketika siswa yang akan menghadapi ujian menjadi tidak terkendali dan tidak dapat mengontrol kecemasannya tersebut. Gejala kecemasan yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh ujian, antara lain: gejala fisik, gejala psikis, dan gejala sosial (Surna, & Pandeiro, 2014). Gejala fisik meliputi: peningkatan detak jantung, pernafasan meningkat, keluar keringat, gemetar, kepala pusing, mual, lemah, sering buang air besar dan kencing, nafsu makan menurun, tekanan darah ujung jari terasa dingin, dan lelah. Gejala psikis meliputi: perasaan akan adanya bahaya, kurang percaya diri, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam & kebingungan (Permana, 2016:). Adapun indikator dari kecemasan menjelang ujian menurut Soeitoe (Delvinasari, 2015) dapat diukur melalui beberapa aspek, antara lain: 1) Manifestasi kognitif yang tidak terkendali, 2) Manifestasi afektif yang tidak terkendali, 3) Manifestasi motorik yang tidak terkendali dan 4) Manifestasi somatik yang tidak terkendali.

Mayang (2017) menyebutkan bahwa kecemasan dapat mendatangkan dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Salah satu faktor pendukung kehidupan yang sehat, baik fisik maupun psikologis, ialah konsep diri. Konsep diri yang dimiliki setiap individu tentunya berbeda-beda, tergantung dari cara individu tersebut memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri (Hutagalung, 2007). Hurlock (Rio & Poppy, 2019) menyebutkan konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Fitts (Agustiani, 2006) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Aspek konsep diri yang diungkap oleh Calhoun & Acocella (Ghufron & Risnawita, (2010) meliputi: 1) aspek pengetahuan, 2) harapan dan 3) penilaian.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa kelas VIII, diketahui bahwa siswa-siswa tersebut mengungkapkan bahwa mereka mengalami persoalan akademik salah satunya kecemasan saat akan menghadapi ujian. Siswa mengaku mengalami gangguan kecemasan secara psikis karena merasa ujian adalah beban, sehingga mereka merasakan ketakutan, khawatir, malu apabila gagal, remedial, atau bahkan tidak naik kelas. Kemudian ada siswa yang mengaku mengalami gangguan secara fisik

seperti mudah berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat, panik, dan gangguan fisik lainnya. Kondisi ini yang dapat menghambat keberhasilan siswa dalam menghadapi ujian. Selain itu, diketahui pula bahwa salah satu permasalahan siswa kelas VIII adalah siswa tidak yakin akan dirinya sendiri, rasa optimis rendah, dan kondisi psikis yang buruk pada persoalan akademik. Siswa kerap kali melakukan hal-hal yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki konsep diri yang rendah, misalnya siswa bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan belajar-mengajar, siswa tidak begitu antusias ketika mengikuti pengayaan, siswa tidak begitu tertarik untuk membahas *Try Out* soal-soal ujian, bahkan beberapa siswa ada yang tidak mengikuti kegiatan *Try Out* soal-soal ujian.

Konsep diri, khususnya konsep diri dalam bidang akademik memiliki kaitan yang erat terhadap perilaku belajar (Permatasari & Saladin, 2017). Hal lain disampaikan oleh Freimuth (Delvinasari, 2015) individu dengan konsep diri rendah memiliki tingkat kecemasan tinggi. Berdasarkan penjabaran tersebut, makadapat dipahami bahwa konsep diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keyakinan diri dan kondisi psikologis. Terkait dengan kecemasan yang telah dipaparkan, kecemasan pada penelitian ini terfokus pada kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Penelitian ini menarik dilakukan karena belum banyak penelitian yang berfokus pada variabel kecemasan siswa, sedangkan setiap pastinya akan menjalani ujian di sekolah. Pentingnya bagi seluruh pihak terkait untuk memahami faktor dan aspek apa saja yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Hal ini menjadi penting mengingat bahwa seluruh pihak seperti orangtua, guru dan siswa itu sendiri mengharapkan hasil yang memuaskan setelah mengikuti ujian di sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini tergolong sebagai penelitian korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Muaro Jambi, kemudian ditentukan sampel penelitian sebanyak 93 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, alat pengumpulan data yang digunakan berupa angket dengan skala likert. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan analisis persentase dan korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan software SPSS 24.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data variabel dalam penelitian ini diperoleh dari jawaban angket yang disebarkan kepada siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Setelah memperoleh jawaban angket siswa, maka selanjutnya dilakukan penskoran terhadap jawaban sampel. Pada variabel konsep diri skor tertinggi ialah 109, sedangkan skor terendah 56 setelah ditentukan klasifikasi data berdasarkan nilai Kontinum Interval Normatif (KIN) sebagai berikut.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkatan Konsep diri

Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
Tinggi	88-132	30	32,3
Sedang	44-87	63	67,7
Rendah	0,43	0	0
Jumlah		93	100

Berdasarkan hasil klasifikasi data dari 93 orang siswa sebagai responden penelitian, maka diketahui bahwa sebagian besar siswa (67,7%) memiliki control diri yang sedang, sebagian siswa (32,3%) memiliki control diri yang tinggi dan tidak ada siswa yang memiliki kontrol diri yang rendah (0%). Hasil analisis pada variabel konsep diri yang dalam penelitian ini diwakili dengan 33 butir pernyataan angket berada pada kategori yang tinggi dengan persentase yang diperoleh sebesar 62,5%. Hasil ini memberikan gambaran secara umum dan keseluruhan bahwa konsep diri yang dimiliki siswa berada pada tingkat yang tinggi.

Hasil analisis pada masing-masing indikator penelitian membuktikan bahwa aspek “harapan” berada pada kategori tinggi dengan perolehan persentase sebesar 64,4% dan merupakan indikator dengan perolehan persentase paling tinggi dibandingkan indikator lainnya. Analisis pada setiap butir item pernyataan konsep diri diketahui bahwa item no.32 yang berbunyi “Saya bersikap sopan kepada orang yang lebih tua dibandingkan orang lain” merupakan item dengan perolehan persentase paling tinggi yaitu 82,3%. Sedangkan item dengan perolehan persentase paling rendah berada pada item no 28 yang berbunyi” Dibandingkan orang lain, orangtua saya lebih mampu untuk menuruti semua keinginan saya” dengan nilai persentase yang diperoleh sebesar 45,7%.

Sedangkan pada variabel kecemasan menghadapi ujian diketahui bahwa skor tertinggi yaitu h 112 dan skor terendah 38 serta hasil klasifikasi data berdasarkan nilai Kontinum Interval Normatif (KIN) sebagai berikut.

Tabel 2. Klasifikasi Tingkatan Kecemasan Menghadapi Ujian

Klasifikasi	Kelas Interval	Frekuensi	%
Tinggi	93-140	5	32,3
Sedang	46-92	87	67,7
Rendah	0-45	1	0
Jumlah		93	100

Berdasarkan hasil klasifikasi data dari 93 orang siswa sebagai responden penelitian, maka diketahui bahwa sebagian besar siswa (93,5%) mengalami kecemasan menghadapi ujian pada tingkat sedang, sebagian kecil siswa (5,4%) pada tingkat tinggi dan hanya ada satu orang siswa saja (1,1%) mengalami kecemasan menghadapi ujian pada tingkat yang rendah. Hasil analisis pada variabel kecemasan menghadapi ujian yang dalam penelitian ini diwakili dengan 35 butir pernyataan angket berada pada kategori yang sedang dengan persentase yang diperoleh sebesar 52,7%. Hasil ini memberikan gambaran secara umum dan keseluruhan bahwa rata-rata siswa mengalami kecemasan pada tingkat sedang dalam menghadapi ujian.

Hasil analisis pada masing-masing indikator penelitian membuktikan bahwa aspek “manifestasi motorik tidak terkendali” merupakan indikator dengan perolehan persentase paling tinggi dibandingkan indikator lainnya, yaitu berada pada kategori sedang dengan perolehan persentase sebesar 58,6 %. Analisis pada setiap butir item pernyataan konsep diri diketahui bahwa item no.34 yang berbunyi “Saya merasa mual dikarenakan jadwal ujian yang semakin dekat” merupakan item dengan perolehan persentase paling tinggi yaitu 77,2%. Sedangkan item dengan perolehan persentase paling rendah berada pada item no.2 yang berbunyi ”Saya dapat belajar dengan tenang saat akan menghadapi ujian” dengan nilai persentase yang diperoleh sebesar 37,6%

Hasil analisis korelasi konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa memperoleh temuan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi

	Correlations	Konsep Diri
Kecemasan Menghadapi Ujian	Pearson	-.454*
	Correlations	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	93

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, diketahui bahwa nilai korelasi Pearson yang diperoleh sebesar -0,454 dengan nilai signifikansi 0,000 dan jumlah data sebanyak 93 orang responden. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

korelasi negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ membuktikan keberartian hubungan atau korelasi yang terjadi antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

Selain itu, hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini hasil analisis yang diperoleh membuktikan bahwa nilai $r_{xy} > 0$ dengan nilai signifikansi (r_{hitung}) yang diperoleh adalah sebesar 0,000. Berdasarkan tabel distribusi r, diketahui bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yakni $0,454 > 0,2028$ pada derajat kebebasan (df) = 92 dan tingkat kepercayaan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 yang berbunyi: "Terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa" diterima dan tolak hipotesis lainnya. Dengan menggunakan tabel kriteria penafsiran korelasi, diketahui pula bahwa nilai korelasi tersebut berada pada taraf korelasi sedang. Maka kesimpulan akhir yang diperoleh ialah terdapat hubungan memadai, negatif dan berarti antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

SIMPULAN

Setiap siswa akan memiliki konsep diri yang berbeda dalam berbagai ragam bentuk dan kadar yang menentukan perwujudan, kualitas kepribadiannya. Konsep diri dapat bersifat positif dan negatif. Aplikasi pada diri siswa adalah konsep diri yang positif sehingga mampu menampilkan kepribadian yang positif pula. Untuk itu, semua siswa diharapkan memiliki kemampuan mengenal makna dan mampu menganalisis serta mengembangkan konsep diri secara tepat. Bagi siswa, konsep diri dapat diartikan sebagai persepsi atau pandangan, penilaian dan perasaan terhadap dirinya baik menyangkut fisik, psikis, maupun sosial. Konsep diri yang positif akan mendorong siswa berperilaku positif. Begitu juga sebaliknya, apabila konsep diri siswa negatif, maka akan mendorong perilaku yang negatif pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Delvinasari, D. M. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir sekolah pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah II Malang.
- Hutagalung, I. (2007). *Pengembangan Kepribadian: Tinjauan Praktis Menuju Pribadi Positif*. Jakarta: PT Indeks.
- Mayang, A.D. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 10, (2).
- Permana, A. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Sistem Pengapian Berbasis Komputer Untuk Pembelajaran di SMK Ma'arif Salam Magelang*. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Permatasari, D.V., & Saladin G. (2017). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) dan Komitmen Organisasi melalui Kepuasan Kerja Karyawan PT. Bank Panin, Tbk Banjarbaru. *Jurnal Bisnis dan Pembangunan*. Vol. 6 No. 1.
- Prawoto, (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta.
- Sarastika, P. (2014). *Manajemen Pikiran untuk Mengatasi Stress, Depresi, Kemarahan & Kecemasan*. Yogyakarta : Araska.
- Surna, I. N., & Pandeiro, O. D. (2014). *Psikologi Pendidikan 1*. Jakarta: Erlangga.
- Syamsu. Y. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.
- Yuni, L. R. (2020). Pengaruh konsep diri dan kecemasan terhadap pemahaman konsep fisika peserta didik kelas VII di MTS Darul Muqimin Kota Jawa Pesawaran (UIN Raden Intan Lampung).