

GAMBARAN SISWA SMP YANG MENGALAMI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS KOMPUTER (UNBK)

Sugiarto¹, Heris Hendriana²

¹giecoach@gmail.com, ²hendriana@stkipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

The Computer-Based National Examination (UNBK), also called the Computer-Based Test (CBT), is a system of conducting national examinations using computer media that is connected to the internet network. Anxiety students in dealing with UNBK caused by pressure from parents who target high grades, students' disregard in operating computers and the density of learning in schools in preparation for UNBK. Anxiety can cause students to often lose concentration when they work on UNBK training questions held by schools. The purpose of this research is to find out the description or profile of anxiety facing UNBK. The method used in this study is a qualitative method with the type of descriptive research. Data collection techniques used were observation, interviews, and documentation. The results of the study revealed that the two students had an excessive anxiety in facing UNBK, resulting in cold sweat when the lessons were tested, difficulty concentrating so the material given by the teacher was difficult to understand, often permission to go to the toilet to defecate / not have enough energy / helpless, worried, low self-esteem, tense, unable to concentrate, narrowness of the soul, fear, anxiety, lamentation, panic, sleep soundly, threatened, and confusion / dazed and lazy to leave for school.

Keywords: Computer Based National Examination (UNBK), Anxiety

Abstrak

Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) disebut juga *Computer Based Test* (CBT) adalah suatu sistem dalam melaksanakan ujian nasional dengan menggunakan media komputer yang dihubungkan dengan jaringan internet. Kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK diakibatkan tekanan dari orang tua yang menargetkan nilai tinggi, ketidaktahuan siswa dalam pengoperasian komputer dan padatnya pembelajaran di sekolah dalam persiapan menghadapi UNBK. Kecemasan bisa menyebabkan para siswa seringkali kehilangan konsentrasi saat mereka mengerjakan soal-soal latihan UNBK yang diadakan oleh sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran atau profil kecemasan menghadapi UNBK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara. Adapun hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kedua siswa tersebut memiliki gambaran kecemasan yang berlebihan menghadapi UNBK sehingga mengakibatkan keluar keringat dingin saat pelajaran yang diujikan, susah konsentrasi sehingga materi yang diberikan guru susah dimengerti, sering ijin ke toilet untuk buang air kecil/besar, kurang tenaga/tidak berdaya, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa, ketakutan, kegelisahan, berkelelahan, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan/linglung dan malas untuk berangkat ke sekolah.

Kata Kunci: Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), Kecemasan

PENDAHULUAN

Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) merupakan standarisasi kelulusan siswa dalam kurikulum 2013, mata pelajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dalam kurikulum 2013 mengalami perubahan menjadi hanya sebagai bimbingan saja yang waktunya hanya 1 jam pelajaran sehingga mengakibatkan siswa tidak dibiasakan berpikir kreatif sehingga kesulitan menyambut era digital salah satunya ketika pelaksanaan ujiannya berbasis komputer, situasi tersebut mengakibatkan munculnya kecemasan pada siswa tidak bisa mengerjakan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK).

Pelaksanaan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) akan memberikan tekanan pada psikologi siswa berupa perasaan cemas tidak lulus. Spielberger (1979: 78-79) memaparkan bahwa kecemasan muncul akibat dari seseorang menilai suatu keadaan dan keadaan tersebut dianggap merupakan suatu ancaman dan tekanan atau disebut dengan stressor. dalam hal ini Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) merupakan ancaman yang akan membahayakan bagi siswa. Penilaian terhadap stressor dapat diartikan sebagai bagaimana individu mempersepsikan bahaya yang mengancam (Walgito, 2002: 69).

Kecemasan adalah kondisi emosi seseorang yang mengganggu yang diakibatkan oleh respon terhadap suatu ancaman dan menimbulkan perasaan tertekan dan tegang. Menurut Hurlock (dalam Zavera, 2018) Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufro dan Risnawita, 2011) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah perasaan khawatir (*worry*) merupakan bentuk pemikiran negatif mengenai segala yang ada pada dirinya, seperti selalu berpikir bahwa ia tidak bisa mengerjakan Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) karena tidak menguasai pengoperasian komputer. Emosionalitas (*imosity*) bentuk perasaan yang merupakan hasil reaksi dari rangsangan sistem saraf tidak sadar, seperti detak jantung tidak beraturan, keringat dingin, dan. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan salah satu aspek kecemasan yang diakibatkan oleh perasaan tertekan karena pemikiran negatif terhadap semua tugas yang pengerjaannya memakai hubungan jaringan internet.

Santrock (2007) berpendapat bahwa penyebab tingkat kecemasan yang tinggi pada remaja dipengaruhi oleh tekanan dan ekspektasi siswa baik dari pihak sekolah atau dari orangtua.

dan (bagi sebagian siswa) mengalami kegagalan”. Dengan demikian sekolah menciptakan lingkungan yang membuat siswa tertekan dan sekolah cenderung meningkatkan kegelisahan siswa. sekolah menciptakan lingkungan yang membuat siswa tertekan dan sekolah cenderung meningkatkan kegelisahan siswa (Eccles, Wigfield & Schiefele, 1998).

UNBK menjadi suatu yang mengancam dan menakutkan bagi siswa yang menyebabkan munculnya persepsi negatif terhadap UNBK itu sendiri. Berdasarkan model transaksional (Lazarus & Folkman, dalam Lazarus 1991), *respons* emosional yang kurang menyenangkan dapat dipandang sebagai ego-mengancam, yang dihasilkan dari kecemasan, memunculkan penilaian atau persepsi terhadap sumber kecemasan. Proses penilaian kognitif dan persepsi erat kaitannya dengan karakteristik situasional yang spesifik dari tes dan konteks ujian.

Maier (dalam Calhoun & Acocella, 1990) berpendapat tiga hal yang mengakibatkan kecemasan yaitu kognitif, fisiologis dan reaksi. Akibat lain sebagai sebab kecemasan ialah rendahnya cara yang kurang tepat dalam belajar, motivasi siswa, evaluasi diri yang negatif, kemampuan menghadapi masalah, sugesti akan kesehatan yang menurun, serta kesulitan berkonsentrasi (Lewis, 1997; Aysan, Thomson, & Hamarat, 2001). konsep diri siswa, penerimaan diri, kompetensi akademik, maupun kepercayaan diri, berdampak kurang baik terhadap cara belajar. Sedangkan menurut Ghufroon (dalam Oktapiani & Putri, 2018) ada beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan pada individu, yaitu pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Menurut Laia (2012: 15) pada persepsi kebijakan pemerintah, persepsi negatif terlihat pada kebijakan tentang standar nilai kelulusan yang tidak sesuai dengan kemampuan diri siswa sehingga menimbulkan pertanyaan apakah bisa memenuhi standarisasi nilai yang sudah ditentukan atau tidak. Selain itu, pada kebijakan pemerintah tentang teknis penanganan ketidaklulusan yang merupakan persepsi negatif adalah mengulang ujian tahun depan.

Menurut Apriliana (2018 : 42-43) Persentase data kecemasan siswa SMK di Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 yaitu rendah 10%, sedang 45%, tinggi 37,5%, dan sangat tinggi 7,5%. Tingkat kecemasan siswa SMK di 43 Kuta menghadapi UNBK tahun pelajaran 2017/2018 pada kategori sedang yaitu sebanyak 45%.

METODE

Metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data keseluruhan menggunakan metode kualitatif deskriptif, metode kualitatif deskriptif yaitu metode penelitian yang memusatkan ke pemecahan masalah yang ada pada saat sekarang yang berifat aktual. Tujuan dari penelitian kualitatif deskriptif adalah lebih kepada pengamatan terhadap individu yang diteliti terhadap kesehariannya. Subjek penelitian ini yaitu orang siswa yang berinisial MR (laki-laki) kelas IX dan siswa berinisial FR (laki-laki) kelas IX SMP Negeri 3 Padalarang dengan kriteria kecemasan yang cenderung tinggi dibanding teman-temannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh peneliti dengan cara teknik wawancara dan observasi secara mendalam sehingga peneliti mendapatkan informasi yang akurat. Informasi ini di gunakan sebagai bentuk pencarian data dan dokumentasi secara langsung di lapangan dan kemudian peneliti menganalisis hasil wawancara dan observasi tersebut. Analisis ini di fokuskan pada gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.

Hasil Pengamatan dan Wawancara 1.

Siswa berinisial “MR” merupakan siswa kelas IX.B di SMP Negeri 3 Padalarang. MR mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) mereka awal merasakan kecemasan ketika mulai masuk di kelas IX dan dijelaskan oleh guru bagian kurikulum tentang teknis UNBK yang dalam pelaksanaan semua ujiannya memakai komputer yang menggunakan jaringan internet, mereka merasa cemas dikarenakan tidak mengerti cara pengoperasian komputer karena sekarang TIK dihapus dan diganti hanya bimbingan saja waktunya pun cuma 1 jam dan itu juga tidak kebagian karena unit komputernya terbatas. Seperti yang di ungkapkan oleh peneliti mengenai pertanyaan “ Kapan kamu merasa cemas mengahdapi UNBK dan apa penyebabnya” mereka rata- rata mengatakan: “Saya merasa cemas ketika awal masuk kelas IX ”

Selanjutnya peneliti memberikan pertanyaan lagi kepada remaja tersebut “selain yang tadi disebutkan ada lagi yang menyebabkan kamu merasa cemas menghadapi UNBK” jawaban mereka: “ada, saya susah menguasai pelajaran yang di ujiankan terutama Matematika dan IPA, dan juga saya kurang menyenangi guru mata pelajaran tersebut, saya juga merasa cemas tidak

bisa memenuhi standar nilai yang diinginkan orang tua yang berharap saya meraih nilai UN yang tinggi sehingga bisa masuk disekolah favorit yang diharapkan orang tua.

Hasil Pengamatan dan Wawancara 2.

Siswa FR merupakan siswa kelas IX di SMP Negeri 3 Padalarang . FR pun memiliki kecemasan yang tinggi dibanding teman-temannya. Proses pengamatan perilaku di sekolah kurang lebih selama 14 hari. Pada proses pengamatan di sekolah siswa FR menunjukkan penurunan motivasi belajar bahkan untuk berangkat sekolah pun malas.

Berdasarkan hasil wawancara, FR menceritakan bahwa sejak awal naik ke kelas IX dia merasa cemas menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), Dia merasa terbebani dan tertekan dengan harapan orang tua yang tinggi sehingga membatasi waktu bermain dan memasukan dia ke bimbingan belajar, ketika di sekolah FR juga merasa tertekan dengan padatnya waktu belajar yang full day dan karakter guru di kelas IX yang lebih tegas apalagi yang 4 mata pelajaran yang menekan siswa untuk lebih rajin kurangi bermain dan kegiatan diluar kegiatan belajar karena akan menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) dan juga diberikan gambaran hasil UNBK tahun kemarin hasilnya kecil-kecil, situasi tersebut menambah kecemasan karena takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua dan sekolah, sehingga FR di sekolah cenderung tidak fokus dalam proses pembelajaran dan malas datang ke sekolah.

PEMBAHASAN

Kecemasan adalah suatu perasaan gelisah yang dirasakan seseorang tetapi tidak didukung oleh situasi dan kondisi pada saat itu. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fauziah & Widuri, 2007:73) kecemasan membuat individu merasa tidak nyaman, takut atau mungkin memiliki prasangka akan ditimpa musibah padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Setiap manusia akan mengalami suatu keresahan yang merupakan akibat dari kecemasan, kecemasan merupakan suatu tanda yang memperingatkan dan menyadarkan adanya hal yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil suatu tindakan untuk mengatasi ancaman.

Perasaan kecemasan biasanya ditandai oleh perasaan takut yang difus, membuat tidak senang dan seringkali diikuti oleh gejala otonomik seperti kekakuan pada dada, palpitasi,

gangguan lambung ringan dan nyeri kepala. Individu yang merasa berada pada suatu kondisi yang tidak jelas akan menimbulkan kecemasan, contohnya: khawatir akan perasaan-perasaan bersalah kehilangan orang yang kita cintai, dan berdosa yang bertentangan dengan hati nurani, dan sebagainya (Kartono, 1981). Menurut Nurvaeni (dalam Qareeba & Armi, 2019) Pada dasarnya, kecemasan adalah hal wajar yang pasti pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan kecemasan adalah suatu perasaan yang membuat khawatir yang disebabkan adanya suatu objek yang tidak spesifik dan sering ditandai dengan gejala otonomik seperti pusing, gelisah, palpitasi, sakit kepala serta perasaan tidak nyaman.

SIMPULAN

Kecemasan menyebabkan respon kognitif, fisiologis dan psikomotor tidak berjalan normal sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, misalnya meningkatnya aktivitas motorik, kesusahan berpikir logis, terjadi peningkatan tanda-tanda vital dan agitasi. Untuk mengatasi atau mengurangi ketidaknyamanan ini, biasanya seseorang melakukan perilaku adaptif atau mekanisme pertahanan. Perilaku adaptif dapat menjadi hal yang positif dan membantu individu untuk beradaptasi.

Pandangan siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) mereka akan sangat susah untuk berkonsentrasi dalam proses belajar terutama pelajaran yang diujikan, mereka cenderung malas untuk berangkat sekolah. Salah satu faktor yang membuat seseorang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer karena kesusahan berpikir logis untuk mengatasi kecemasan yang dia rasakan.

REFERENSI

- Apriliana, I Putu Agus. (2018). Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37-44.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. Newyork: McGraw Hill Publishing Company.
- SJ, D. F. Z. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Kota Bandung. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(3), 111-116.

- Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to Succeed. In W. Damon (Series Ed.) and N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology* (5th ed., Vol. III, pp. 1017–1095). New York: Wiley.
- Fauziah, F & Julianti W. 2007. Psikologi Abnormal Klinis Dewasa. Jakarta. Universitas Indonesia (UI-Press).
- Ghufron dan Risnawita. 2011. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- John W. Santrock (2007). Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kartono, K. 1981. Gangguan-gangguan Psikis. Bandung. Penerbit Sinar Baru.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York: University Press..
- Laila, Fida Nabihah Solehah. “Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional“ *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan* - Vol. 25 Th. XVI April 2012.
- Lewis, S. P. (1997). Test anxiety. *DRC Learning Specialist*, 100, 204-232.
- Oktapiani, N., & Putri, A. (2018). Gangguan Kecemasan Sosial dengan Menggunakan Teknik Rasional Emotif Terapi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 227-232.
- Spielberger, C.D. (1979). *Understanding Stress and Anxiety*. New York: Harper and Row Publisher
- Walgito,B. (2002). Psikologi Umum. Jogjakarta: Penerbit ANDI
- Qareeba, P. L., & Armi, R. A. (2019). Layanan Bimbingan Karier untuk Mengurangi Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ujian Nasional. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(1), 17-23.