



**PENGARUH KONSEP DIRI DAN KESIAPAN
BELAJAR TERHADAP KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL BERBASIS
KOMPUTER DI SMP NEGERI 2 KENDAL TAHUN
PELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh
Femy Ariefiane Chandra
1301413044

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2017

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017” benar-benar hasil karya sendiri, bukan plagiat dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2017
Penulis



Femy Ariefiane Chandra
NIM. 1301413044

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017” ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : JUMAT

Tanggal : 25 AGUSTUS 2017

Panitia Ujian



Ketua

Dr. Fakhruddin, M.Pd.
NIP. 19560427 198603 1 001

Penguji Utama

Sekretaris

Kusnarto Kurniawan, M.Pd., Kons.
NIP. 19710114 200501 1 002

Dra. Ninik Setyowani, M.Pd.
NIP. 19521030 197903 2 001

Anggota Penguji/
Pembimbing 1

Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.
NIP. 19581103 198601 1 001

Anggota Penguji/
Pembimbing 2

Prof. Dr. Sugiyono, M.Si
NIP. 19520411 197802 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Ujian Nasional merupakan suatu hal yang menakutkan dan harus dipersiapkan, sebagai seorang siswa harus mampu menyiapkan diri untuk belajar agar dapat lulus dengan nilai yang terbaik. Adanya Ujian Nasional Berbasis Komputer merupakan hal baru yang akan di hadapi, maka perlunya persiapan yang lebih matang dan perlunya memiliki suatu konsep diri yang tertanam baik di dalam diri. Agar dalam mengerjakan dapat tetap optimis dengan hasil yang akan di dapat.”

(Femy Ariefiane Chandra)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:
Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017”. Skripsi ini diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak lepas dari kendala dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang dengan suka rela dan kesabarannya membantu peneliti dalam penyusunan skripsi, khususnya kepada pihak-pihak berikut:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ijin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

4. Dr. Anwar Sutoyo, M. Pd., dan Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. Dosen Pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi, dan bimbingannya hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Dra. Ninik Setyowani, M.Pd. Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Siswa-siswi kelas IX SMP Negeri 2 Kendal yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
8. Orang tua yang saya cintai Ibu Emy Hartatik dan Bapak Budi Santoso, serta kakak tersayang saya Chandra Wemy Kurniawan, yang selalu memberikan semangat yang luar biasa, doa, motivasi serta kasih sayangnya.
9. Sahabat-sahabat saya Sitta, Mba Illaria, Dinda, Winda, Eka, Afrida, Untari, Septian, Rohman, Dafi, yang sering menghibur, memberikan semangat dan motivasinya.
10. Teman-teman BK UNNES angkatan 2013 dan PPL SMANSIX 2016 yang senantiasa memberikan dukungan & semangat dalam menyelesaikan skripsi.
11. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Agustus 2017

Penulis

ABSTRAK

Chandra, Femy Ariefiane. 2017. *Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd. dan Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.

Kata kunci: kecemasan, konsep diri, kesiapan belajar.

Penelitian ini dilatarbelakangi suatu fenomena pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Kendal yang memiliki kecemasan dalam menghadapi UNBK. Berbagai kesiapan harusnya sudah dipersiapkan namun adapun yang menjadi kendala, seperti halnya (1) jumlah komputer yang tersedia, (2) penguasaan komputer, (3) kurikulum irisan, dan (4) siswa belum siap mengikuti UNBK. Maka akan membuat keberhasilan UNBK menjadi tidak maksimal. Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian adalah (1) bagaimana gambaran konsep diri siswa dalam menghadapi UNBK (2) bagaimana gambaran kesiapan belajar siswa dalam menghadapi UNBK (3) bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK (4) seberapa besar pengaruh konsep diri siswa terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK (5) seberapa besar pengaruh kesiapan belajar siswa terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK (6) seberapa besar pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK.

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian *ex post facto* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi berjumlah 250 siswa dengan sampel 146 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis dan diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif, analisis regresi linier sederhana dan regresi linier berganda.

Hasil penelitian ini adalah (1) konsep diri masuk kategori cukup baik, (2) kesiapan belajar masuk kategori cukup baik, (3) kecemasan masuk kategori cemas, (4) konsep diri berpengaruh terhadap kecemasan sebesar 56,6% (5) kesiapan belajar berpengaruh terhadap kecemasan sebesar 50,2% (6) konsep diri dan kesiapan belajar berpengaruh terhadap kecemasan sebesar 61,7%.

Berdasarkan hasil tersebut maka (1) bagi lembaga pendidikan sebagai salah satu alternatif penurunan kecemasan dan peningkatan konsep diri serta peningkatan kesiapan belajar siswa dalam menghadapi UNBK. (2) bagi konselor dapat memberikan pelayanan bimbingan konseling dengan lebih baik agar peserta UNBK dapat meningkatkan konsep diri yang positif dan menyiapkan belajar yang lebih matang. (3) bagi peneliti lanjutan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi.

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat teoritis	12
1.4. 2 Manfaat praktis	13
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi	13
1.5.1 Bagian Awal	13
1.5.2 Bagian Isi	14

1.5.3 Bagian Akhir	14
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Penelitian Terdahulu	15
2.2 Kecemasan	18
2.2.1 Pengertian Kecemasan	18
2.2.2 Macam-Macam Kecemasan	20
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	21
2.2.4 Kecemasan Menghadapi UNBK	25
2.2.4.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi UNBK	25
2.2.4.2 Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi UNBK	28
2.2.4.3Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi UNBK	31
2.3 Konsep Diri	32
2.3.1 Pengertian Konsep Diri	32
2.3.2 Aspek-Aspek Konsep Diri	34
2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	36
2.3.4 Jenis-Jenis Konsep Diri	37
2.3.5 Dimensi Konsep Diri	39
2. 4 Kesiapan Belajar	40
2.4.1 Pengertian Kesiapan Belajar	40
2.4.2 Aspek Kesiapan Belajar	43
2.4.3 Perkembangan Kesiapan	44
2.4.4 Prinsip-Prinsip Kesiapan Belajar	45
2.4.5 Aspek-Aspek Kesiapan	45

2.4.6 Faktor-Faktor Kesiapan Belajar	46
2.5 Kerangka Berpikir	47
2.5.1 Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan	47
Menghadapi UNBK	
2.5.2 Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan	50
Menghadapi UNBK	
BAB 3 METODE PENELITIAN	52
3.1 Jenis Penelitian	52
3.2 Variabel Penelitian	53
3.2.1 Identifikasi Variabel	53
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	53
3.3 Populasi dan Sampel	55
3.3.1 Pupulasi	55
3.3.2 Sampel	56
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	57
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	57
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	58
3.5 Validitas dan Reliabilitas	58
3.5.1 Validitas Instrumen	58
3.5.2 Reliabilitas Instrumen	60
3.6 Teknik Analisis Data	61
3.7 Penyusunan Instrumen	66
3.8 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian	70

3.8.1 Hasil Uji Validitas Skala Konsep Diri, Kesiapan Belajar dan Kecemasan	70
3.8.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Konsep Diri, Kesiapan Belajar Dan Kecemasan	72
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	73
4.1 Hasil Penelitian	73
4.1.1 Analisis Deskriptif	74
4.1.1.1 Gambaran Konsep Diri pada Siswa Kelas IX SMP Negeri Kendal	74
4.1.1.2 Gambaran Kesiapan Belajar pada Siswa kelas IX SMP Negeri 2 Kendal	76
4.1.1.3 Deskriptif Data Kecemasan Menghadapi UNBK	78
4.1.2 Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi UNBK	80
4.1.3 Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi UNBK	84
4.1.4 Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi UNBK	89
4.2 Pembahasan	94
4.2.1 Gambaran Konsep Diri pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Kendal	94
4.2.2 Gambaran Kesiapan Belajar pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Kendal	95

4.2.3	Gambaran Kecemasan pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Kendal	97
4.2.4	Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK	98
4.2.5	Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK	101
4.2.6	Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK	103
4.3	Keterbatasan Penelitian	106
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN		107
5.1	Simpulan	107
5.2	Saran	108
DAFTAR PUSTAKA		109
LAMPIRAN		113

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Data Populasi Penelitian	54
3.2 Ukuran Sampel	61
3.3 Kategori Interval Kelas Skor Persentase	62
3.4 Kriteria Analisis Deskriptif	63
3.5 Kategori Jawaban Skala	67
3.6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi UNBK	68
3.7 Distribusi Butir Item Valid Skala Konsep Diri, Kesiapan Belajar dan Kecemasan Menghadapi UNBK	71
4.1 Deskripsi Statistik Variabel Konsep Diri	74
4.2 Deskripsi Skor Variabel Konsep Diri	75
4.3 Deskripsi Statistik Variabel Kesiapan Belajar	76
4.4 Deskriptif Skor Variabel Kesiapan Belajar	77
4.5 Deskripsi Statistik Variabel Kecemasan	78
4.6 Deskriptif Skor Variabel Kecemasan	79
4.7 Koefisien Determinasi (R^2) Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	81
4.8 Signifikansi Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan	82

	Menghadapi UNBK (Y)	
4.9	Koefisiensi Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	82
4.10	Taraf Signifikansi Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	83
4.11	Informasi Statistik Perhitungan Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	84
4.12	Koefisien Determinasi (R^2) Pengaruh Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	85
4.13	Signifikansi Pengaruh Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	86
4.14	Koefisiensi Pengaruh Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	87
4.15	Taraf Signifikansi Pengaruh Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	88
4.16	Informasi Statistik Perhitungan Pengaruh Konsep Diri (X_1) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	88
4.17	Koefisien Determinasi (R^2) Pengaruh Konsep Diri (X_1) dan Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	91
4.18	Signifikansi Pengaruh Konsep Diri (X_1) dan Kesiapan Belajar (X_2) Secara Bersama-Sama Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	91

4.19 Koefisiensi Pengaruh Konsep Diri (X_1) dan Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y)	92
4.20 Taraf Signifikansi Pengaruh Konsep Diri (X_1) dan Kesiapan Belajar (X_2) Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK (Y) ...	93



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	50
3.1 Prosedur Penyusunan Instrumen	65
4.1 Grafik Konsep Diri	76
4.2 Grafik Kesiapan Belajar	78
4.3 Grafik Kecemasan dalam Menghadapi UNBK	80
4.4 Diagram Batang Distribusi Normal Data ($X_1 - Y$)	80
4.5 Diagram Batang Distribusi Normal Data ($X_2 - Y$)	85
4.6 Diagram Batang Distribusi Normal Data ($X_1, X_2 - Y$)	89
4.7 Diagram <i>Scatter</i> Regresi X_1 dan X_2 Terhadap Y	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara (Pengumpulan Data Awal)	115
2. Uji Coba Instrumen Penelitian	117
3. Analisis Data Hasil Uji Coba Instrumen	135
4. Instrumen Penelitian	142
5. Hasil Uji Asumsi Klasik	159
6. Dokumentasi Penelitian	172
7. Surat Keterangan Penelitian	175



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu pelayanan atau bantuan untuk peserta didik baik secara individu atau 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 Mugiarto dkk (2009: 51) di dalam Bimbingan dan Konseling terdapat 4 bidang bimbingan yaitu; bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir. Keempat bidang bimbingan tersebut dilakukan oleh guru BK kepada siswa agar siswa mampu mengoptimalkan kehidupan sehari-hari. Maka sangat diperlukan pelayanan Bimbingan dan Konseling, dengan tujuan yaitu membantu individu menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interpretasi, pilihan, penyesuaian dan ketrampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya (Prayitno, 2008: 114). Seperti halnya siswa yang akan mengikuti Ujian Nasional Berbasis Komputer untuk pertama kali sangat membutuhkan pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) dilaksanakan bagi siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama / SMP untuk pertama kali pada tahun pelajaran 2016/2017 di Kabupaten Kendal. Siswa kelas IX SMP Negeri 2 Kendal dipercaya

Dinas Pendidikan Kendal untuk mengikuti Ujian Nasional Berbasis Komputer yang pernah gagal pada tahun pelajaran 2015/2016. Kecemasan siswa mengikuti Ujian Nasional Berbasis Komputer tidak dapat dipungkiri mengingat data Ujian Nasional belum begitu jelas bagi peserta ujian. Ujian Nasional Berbasis Komputer mengganggu aktivitas siswa sehari-hari. Siswa harus mengikuti penambahan materi pelajaran di luar jam sekolah. Siswa juga harus mengikuti pelatihan pengoperasionalan komputer. Sebagian orang tua memberikan materi pelajaran pada anaknya di tempat bimbingan belajar non formal. Waktu siswa habis untuk menambah materi pembelajaran sehingga tidak ada waktu istirahat yang cukup bagi siswa.

Pemerintah mencanangkan Ujian Nasional Berbasis Komputer dalam rangka memupuk kejujuran dan kepercayaan diri siswa sejak kecil. Dengan UNBK siswa dilatih kemandirian mengerjakan soal tanpa bantuan dari pihak manapun. Ujian nasional sudah dilaksanakan menggunakan sistem manual dengan korektor komputer dalam bentuk satu variasi naskah dengan kepengawasan silang. Ternyata perilaku kurang terpuji masih banyak dijumpai adanya kecurangan dengan bocornya kunci jawaban. Pemerintah menggunakan dua variasi naskah soal ujian nasional tetapi masih terjadi perilaku curang. Pemerintah membuat naskah soal ujian nasional sebanyak jumlah peserta ujian nasional dalam ruangan sebanyak dua puluh variasi soal tetapi kejujuran belum mampu berjalan sesuai dengan harapan.

Pelaksanaan UNBK menjadikan sebagian peserta cemas. 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. Begitu juga kecemasan siswa pada UNBK karena ketakutan gagal mengikuti ujian mengingat baru pertama dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kendal. Ketakutan itu meliputi pengisian data dan pengerjaan lewat komputer, kalau terjadi gangguan padamnya listrik, adanya *troble* pada sistem komputer, begitu juga apabila *loading* komputer lambat karena digunakan secara bersamaan akan mengganggu jalannya Ujian Nasional. Selain itu peserta ujian diharapkan oleh lembaga SMP Negeri 2 Kendal untuk mampu meningkatkan prestasi minimal mempertahankan ranking prestasi tahun pelajaran sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang guru di SMP Negeri 2 Kendal, peneliti menemukan beberapa kendala dari sekolah penyelenggara antara lain ketersediaan komputer yang seharusnya ada tiga ruang laboratorium komputer tetapi baru tersedia satu ruang komputer. Begitu juga peserta ujian yang belum dilatih cara menggunakan komputer dalam pelaksanaan ujian nasional. Begitu juga hasil *try out* sebagian peserta ujian masih di bawah standar yang ditargetkan. Hasil wawancara dengan NN (15 tahun) mengungkapkan bahwa pelaksanaan UNBK masih belum jelas sehingga masih belum yakin bisa mengoperasikan komputer atau tidak. Hal tersebut tidak sesuai dengan standar pelaksanaan ujian nasional yang diharapkan sehingga menimbulkan kecemasan peserta UNBK.

Kecemasan peserta Ujian Nasional Berbasis Komputer dimungkinkan adanya tiga hal, yaitu (1) peserta UNBK harus menyiapkan materi secara nasional,

(2) peserta UNBK menggunakan materi irisan dari kurikulum 2006 dan kurikulum 2013, (3) peserta UNBK harus menguasai penggunaan komputer dengan menyiapkan pemahaman dan keterampilan operasional dalam pelaksanaan ujian. Selain itu peserta UNBK merasa cemas mengingat penyelenggara ujian menyita waktu istirahat dengan penambahan materi guna menambah pengetahuan pelaksanaan ujian dengan pelatihan-pelatihan yang menyita pikiran, waktu, tenaga, dan biaya.

Peserta UNBK harus mampu memahami materi secara matang dan mampu menggunakan komputer secara terampil. Peserta harus memahami materi ujian secara nasional dan mampu mengoperasikan komputer sesuai prosedur yang ada. Apabila peserta ujian salah menekan tombol atau tidak sesuai prosedur maka peserta ujian akan rugi. Berbeda halnya dengan pelaksanaan sebelum menggunakan UNBK peserta tinggal duduk menerima soal ujian dan menjawab pada lembar jawab yang tersedia dan apabila salah dapat dihapus. Selain itu sebelum lembar jawab dimasukkan amplop akan dikoreksi pengawas ujian. Hal ini sangat membantu peserta dalam mengoreksi identitas maupun cara menjawab soal ujian jika ada yang salah atau belum terjawab.

Nevid (2005: 163) 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. Begitu juga ketika individu menghadapi ujian yang belum pernah melaksanakan apalagi adanya suatu tuntutan dari pihak lain untuk bisa mempertahankan suatu prestasi yang pernah diraih lulusan terdahulu. Maka

akan membuat individu akan mengalami kecemasan karena beban menghantuinya. Dalam hal ini, siswa sangat merasa takut bahwa akan gagal karena mereka belum pernah berpengalaman dalam menjawab soal ujian dengan bentuk komputer. Banyak dari siswa mengeluhkan tentang hal-hal negatif yang akan terjadi ketika mereka akan menjawab soal.

Durand (2006: 158) menjelaskan bahwa gejala kecemasan dapat bersifat fisik maupun psikis, seperti perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Intervensi kognitif melibatkan proses berpikir yang melibatkan tindakan, pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran yang bersifat positif atau negatif. Orang yang berpikir negatif disebut pesimis dan orang yang berpikir positif disebut optimis, pemikiran negatif menemukan ekspresi dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan atau usaha untuk menghindari perilaku pemecahan masalah (Rosma, 2013: 9).

Kecemasan dapat mengganggu maupun membuat individu menjadi tidak dapat menikmati proses dalam hidupnya. Seperti individu yang akan menghadapi ujian tingkat nasional yang bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran tertentu. Hasil ujian nasional tersebut akan digunakan sebagai pemetaan mutu satuan pendidikan, seleksi masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya, penentuan tingkat ranking suatu lembaga pendidikan, dan pertimbangan dalam

pembinaan serta pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam rangka peningkatan mutu pendidikan secara nasional.

Kecemasan dalam menghadapi UNBK ini membuat sebagian siswa sangat cemas karena akan mempengaruhi hasil yang didapatnya. Di sini kecemasan dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti menurut Davidoff (2005: 62) membagi menjadi 3 faktor yaitu faktor kognitif, konflik mental dan pengkondisian. Ketiga faktor tersebut dapat mengganggu individu dalam mencapai keoptimalannya dalam menghadapi hidup. Penelitian ini peneliti memilih faktor kognitif yang di dalamnya terdapat konsep diri yang dimiliki siswa dengan bentuk yang berbeda-beda maka akan membuat suatu respon dan pemikiran yang berbeda-beda pula. Selain itu adanya faktor dari konflik mental seperti halnya kesiapan dalam belajar, dalam hal ini siswa belum siap dengan pelaksanaan UNBK yang akan dihadapinya maka sangat membuat siswa menjadi cemas dan kurang siap sehingga berdampak negatif jika siswa tidak mengontrolnya dengan baik.

Siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer merupakan ujian dalam bentuk yang berbeda dari sebelumnya. Kecemasan tergantung pada konsep diri yang dimiliki oleh siswa sehingga seharusnya siswa dapat memperhatikan (a) persepsi, keyakinan, perasaan, atau sikap seseorang terhadap dirinya, (b) kualitas pensifatan individu tentang dirinya, dan (c) suatu sistem pemaknaan individu dan pandangan orang lain tentang dirinya (Yusuf, 2007). Menurut Sugiyo (2005: 49) menjelaskan bahwa “konsep diri merupakan gambaran mengenai dirinya sendiri baik yang berhubungan dengan aspek fisik, sosial, dan psikologis.”

Siswa dalam menghadapi UNBK diharapkan mempunyai konsep diri positif. Ramlah (dalam Sugiyo, 2005: 50) menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai konsep diri positif akan dapat menerima dirinya apa adanya dengan segala kekuatan dan kelemahannya. Begitu juga menurut Hamacheck (dalam Sugiyo, 2005: 51) menjelaskan 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, dsb.

Syam (2014: 55) menyatakan bahwa “konsep diri sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya”. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan kemampuannya. Demikian pula sebaliknya apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mampu, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuan. Pandangan individu tentang dirinya tersebut dipengaruhi oleh peristiwa belajar dan pengalaman, terutama yang berhubungan erat dengan dirinya, seperti harga diri, kegagalan dan kesuksesan.

Efek yang didapat siswa ketika merasa cemas yaitu dapat merugikan dirinya sendiri karena ia merasa bahwa kejadian buruk yang terjadi di dalam diri individu tersebut terasa membebani dan merasa sangat ragu dalam memotivasi dirinya sendiri. Hasil penelitian Baihaqi (2014) bahwa ada hubungan negatif antara skala konsep diri dengan kecemasan siswa menghadapi ujian akhir nasional pada SMA 1 Patianrowo. Sebaliknya hasil penelitian Hidayatin (2013) menunjukkan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan *self efficacy* dengan kecemasan. Sedangkan hasil penelitian Tawakkal (2014) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi pertandingan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP N 1 Ambunten Sumenep.

Hal yang sama jika siswa mempunyai konsep diri yang negatif maka siswa akan merasa cemas hingga berujung depresi. Kartono (2014: 129) menjelaskan bahwa kecemasan semacam kegelisahan kekhawatiran dan 'ketakutan' terhadap sesuatu yang tidak jelas baur dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Seseorang akan merasa cemas bila dihadapkan dengan situasi yang berada di luar kendali, tidak menyenangkan, dan tidak kompromi dengan yang diinginkan. Salah satu penyebab kecemasan adalah distorsi kognitif, apabila individu memiliki berbagai kecemasan dan terus berlangsung lama-kelamaan individu akan pesimis dalam memandang hidupnya. Maka bagi siswa yang mengalami tingkat pesimis harus diberi penguatan dalam membangun rasa konsep diri yang positif agar dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer siswa dapat yakin dan mampu menghadapinya dan mendapat hasil yang baik.

Dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer seorang siswa harus mempersiapkan dirinya dengan matang karena hasil ujian nasional tersebut akan berdampak pada berbagai pihak. Pihak yang berkepentingan dengan ujian nasional antara lain: (1) peserta ujian sendiri akan menentukan apakah dapat melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi yang sesuai harapan atau tidak, (2) sekolah penyelenggara hasil yang tinggi akan mempengaruhi ranking, (3) orang

tua siswa senang apabila mendapat nilai tinggi lebih mudah mencari sekolah sehingga tidak memberatkan orang tua, (4) dinas terkait akan bangga dengan hasil ujian nasional mampu memperoleh ranking yang tinggi berarti daerah binaan bermutu.

Berdasarkan survei sebagian siswa mempersiapkan diri saat menghadapi ujian dengan belajar yang giat, tetapi ada pula siswa yang kurang mempersiapkan belajar dengan giat. Bagi siswa yang kurang mempersiapkan belajar menggunakan berbagai cara agar bisa mengerjakan soal dengan menyontek jawaban temannya dan membuat contekan untuk dibawa ke dalam ruang ujian. Akan berbeda pada siswa yang sudah mempersiapkan diri belajar, siswa giat belajar untuk menghadapi ujian dan siswa merasa yakin dan optimis bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional yang diberikan. Aspek pengetahuan dapat dipengaruhi kesiapan belajar apabila siswa sudah mempersiapkan diri secara sungguh-sungguh karena kesiapan (*readiness*) merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi hasil belajar (Slameto, 2013: 113).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan belajar siswa, antara lain menurut Darsono (2000: 27) “faktor kesiapan meliputi: a) kondisi fisik yang tidak kondusif, misalnya apabila sakit akan mempengaruhi faktor-faktor lain yang dibutuhkan untuk belajar. b) Kondisi psikologis yang kurang baik, misalnya gelisah, tertekan, dsb. merupakan kondisi awal yang tidak menguntungkan bagi kelancaran belajar”.

Hasil penelitian Rizki (2013) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesiapan dalam belajar dengan optimisme siswa dalam mengerjakan ujian. Begitu

juga hasil penelitian Bujuri (2015) bahwa kesiapan belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar geografi dengan kontribusi pengaruh sebesar 33,2%. Siswa yang memiliki konsep diri positif dan kesiapan belajar dalam menghadapi ujian nasional biasanya kurang atau tidak mengalami kecemasan. Siswa akan memiliki konsep diri dan kesiapan belajar yang baik akan mampu meyakinkan dirinya sendiri dan mampu menghadapinya serta mampu melewatinya dengan kemampuan yang dimilikinya dengan maksimal. Dengan begitu, siswa bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya. Dengan mengubah cara berpikir yang negatif menjadi positif, maka individu yang semula mempunyai konsep diri negatif berubah menjadi memiliki konsep diri yang positif. Sikap dan pikiran yang positif terhadap kecemasan akan meningkatkan kesehatan mental, dan pada saatnya akan dapat menahan atau menghadapi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Dukungan orang tua, guru, dan sekolah akan memaksimalkan kesiapan belajar dan konsep diri siswa jadi lebih mantap dalam menjalankan UNBK. Kesiapan belajar yang matang dapat membuat siswa selalu menjadi pribadi yang lebih bersemangat dan termotivasi tinggi dalam menjalankan UNBK walaupun pertama kali diadakan di SMP Negeri 2 Kendal. Sejatinya, siswa sendiri yang mampu mengubah hal yang meragukan bisa menjadi hal yang dapat membuatnya yakin. Intinya siswa yang memiliki konsep diri dan kesiapan belajar dalam menghadapi UNBK tidak memiliki kecemasan yang berlebihan dibandingkan dengan siswa yang memiliki perasaan pesimis dan kesiapan belajar kurang.

Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran konsep diri, kesiapan belajar dan kecemasan dalam menghadapi UNBK pada siswa, serta pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang penelitian ini masalah yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer di SMP Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017?” Dari rumusan masalah tersebut dapat dijabarkan sub rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran konsep diri siswa dalam menghadapi UNBK?
- 2) Bagaimana gambaran kesiapan belajar siswa dalam menghadapi UNBK?
- 3) Bagaimana gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK?
- 4) Seberapa besar pengaruh konsep diri siswa terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK?
- 5) Seberapa besar pengaruh kesiapan belajar siswa terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK?
- 6) Seberapa besar pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK?

1.3 Tujuan Penelitian

Berangkat dari latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui gambaran konsep diri siswa dalam menghadapi UNBK.
- 2) Mengetahui gambaran kesiapan belajar siswa dalam menghadapi UNBK.
- 3) Mengetahui gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK.
- 4) Mengetahui pengaruh konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK.
- 5) Mengetahui pengaruh kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK.
- 6) Mengetahui pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi lembaga pendidikan yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif perubahan kecemasan, pengetahuan konsep diri dan persiapan belajar siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.
2. Bagi konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan alternatif dalam menambah konsep diri yang positif dan kesiapan belajar siswa yang lebih matang untuk dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.
3. Bagi peneliti lanjutan, hasil penelitian dapat menjadi acuan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi dan lebih kuat dalam mempengaruhi variabel kecemasan, dan disarankan dapat menggunakan variabel lain yang lebih memperkuat.

1.5 Sistematika Penulisan Skripsi

Penulis menyusun sistematika penulisan skripsi untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai skripsi ini. Secara garis besar skripsi ini terdiri atas tiga bagian, yaitu: (1) bagian awal, (2) bagian isi, dan (3) bagian akhir. Untuk lebih jelasnya sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut:

1.5.1 Bagian Awal

Bagian ini terdiri dari halaman judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian Isi

Bagian isi merupakan bagian pokok isi skripsi yang terdiri dari lima bab, sebagai berikut:

Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi tentang teori-teori yang mendukung serta mendasari penelitian ini. Beberapa konsep teori yang disajikan pada bab ini membahas mengenai penelitian terdahulu, teori kecemasan, teori kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer, teori konsep diri, teori kesiapan belajar, dan kerangka berfikir.

Bab 3 Metode Penelitian, terdiri dari jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode dan alat pengumpul data, validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian beserta dengan uraian penjelasan tentang masalah-masalah yang dirumuskan pada bab pendahuluan, selain itu pada bab ini dijelaskan tentang keterbatasan dalam penelitian.

Bab 5 Penutup, berisi tentang simpulan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan saran-saran yang diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian yang dapat bermanfaat bagi pembaca.

1.5.3 Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini membuat daftar pustaka dan berbagai lampiran-lampiran yang mendukung penelitian ini.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini akan menjelaskan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) penelitian terdahulu; (2) kecemasan; (3) konsep diri; (4) kesiapan belajar; (5) kerangka berpikir.

2.1 Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain dengan menggunakan topik yang serupa dengan penelitian ini. Dimana secara garis besar penelitian tersebut membahas mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi UN dan beberapa konsep diri dan kesiapan belajar yang berpengaruh. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti.

Penelitian yang dilakukan Baihaqi (2014) berjudul “Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Siswa SMA Negeri 1 Patianrowo dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional” menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir nasional dimana jika konsep diri yang dimiliki siswa semakin positif maka kecemasan yang akan dirasakan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat konsep diri siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi ujian akhir nasional.

Hasil penelitian Hidayatin (2013) berjudul “Hubungan antara Religiusitas dan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Model Bojonegoro” menghasilkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki siswa dapat mengontrol kecemasan yang akan dirasakan oleh siswa.

Hasil penelitian Kholisin (2014) berjudul “Kecemasan Berbicara Ditinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional” menghasilkan bahwa semakin rendah kecemasan yang dirasakan bila berbicara didepan umum maka akan semakin tinggi konsep diri yang dimiliki, begitu sebaliknya semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kecemasan yang dirasakan saat berbicara didepan umum.

Hasil penelitian Dinata (2014) berjudul “Peran Konsep Diri dan Kesiapan Kerja Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja” menghasilkan bahwa terdapat peran simultan yang signifikan antara konsep diri dan kesiapan kerja terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Sahranavard (2014) yang berjudul “*Relationships Between Self-Concept, Self-Efficacy, Self-Esteem, Anxiety and Science Performance among Iranian Students*” menghasilkan bahwa dinyatakan 17% dari varians adalah karena dampak dari kedua variabel bersama-sama. Berdasarkan hubungan antara ilmu pengetahuan konsep diri dan konsep diri, tampaknya jumlah variabel konsep diri memiliki peran yang lebih penting dalam

instruksi dari ilmu dan praktisi pendidikan harus memiliki mata yang dekat dengan variabel ini.

Hasil penelitian dari Agbatogun (2010) yang berjudul "*Self-concept, computer anxiety, gender and attitude towards interactive computer technologies: A predictive study among Nigerian teachers*" menghasilkan bahwa adanya pembelajaran TIK dapat mengurangi kecemasan yang dimiliki agar tidak terlambat teknologinya diberbagai sekolah, hal ini menjadikan konsep diri yang dimiliki siswa menjadi lebih baik.

Sedangkan penelitian Abdilah (2015) dengan judul "Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran Bahasa Arab Kajian Kitab *Ibnu Aqil* kelas Alfiah II Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta" menghasilkan bahwa kesiapan belajar siswa berpengaruh terhadap pembelajaran bahasa Arab Kajian Kitab *Ibnu Aqil* kelas Alfiah II dengan koefisien kesiapan belajar 0,499.

Sehubungan dengan hal di atas maka dalam penelitian ini meneliti pengaruh bukan hubungan berbeda dengan penelitian Baihaqi dan Hidayatin. Penelitian ini meneliti konsep diri, kesiapan belajar, dan kecemasan menghadapi UNBK berbeda yang dilakukan Kholisin tentang kecemasan berbicara dan Dinata tentang kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk itu, penulis meneliti pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK. Pembahasan di atas berbeda objek kajian dan tempat penelitian serta variabel penelitian.

2.2 Kecemasan

Pada sub bab ini membahas mengenai konsep dasar persepsi, yaitu terkait dengan pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, pengertian kecemasan menghadapi UNBK, faktor-faktor kecemasan menghadapi UNBK, dan aspek-aspek kecemasan menghadapi UNBK.

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Gejala yang dapat dialami oleh setiap individu adalah perasaan cemas. Perasaan cemas dalam tingkat tertentu dapat dikatakan sebagai respon normal yang akan dilakukan individu untuk menghadapi sebuah masalahnya. 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: 198) menjelaskan pengertian 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". Maka disini lebih dalam seorang individu akan merasa dirinya terancam akan adanya bahaya yang akan mengenai dirinya yang bisa mengancam mapun membuat tenang individu tersebut

Hal senada diungkapkan oleh Kartono (2014: 129) mengenai pengertian kecemasan ialah "semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan 'ketakutan' terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang

mengazab pada seseorang”. Kecemasan 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.

Menurut Prasetyono (2007: 11) pengertian “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 dipikir menghantui pikiran seseorang sehingga menimbulkan rasa cemas pada seseorang.

“Rasa cemas dan ancaman merupakan keadaan yang kritis bagi organisme” (Yusuf, 2007: 173). Individu yang mengalami rasa cemas akan berusaha melindungi dirinya dari kecemasan dengan berbagai cara. Kecemasan dipandang sebagai komponen pokok dinamika kepribadian sehingga kecemasan dan ancaman perlu dihilangkan dengan berbagai cara. Suatu perasaan cemas yang diiringi suatu kekhawatiran dan ketakutan sebagai komponen utamanya dicirikan sebagai bentuk kegelisahan dan gangguan-gangguan kejiwaan akan menjadikan individu kurang nyaman dalam bertindak dan berperilaku.

“Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional seseorang yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi” (Nevid, 2005: 163). Begitu

juga menurut Durand (2006: 159) bahwa “kecemasan merupakan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif yang melibatkan perasaan, perilaku, dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah atau respon-respon fisiologis seseorang untuk mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir”.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai respon-respon dalam bentuk fisiologis maupun psikologis sebagai dampak dari perasaan tidak aman terhadap kemungkinan buruk yang mungkin akan terjadi pada diri individu itu sendiri.

2.2.2 Macam-Macam Kecemasan

Seperti yang sudah diungkapkan di atas, bahwa kecemasan itu pada dasarnya adalah sesuatu perasaan yang dapat mengancam kehidupan seorang manusia. Adanya perasaan bersalah yang bertentangan dengan hati nurani dapat menimbulkan suatu kecemasan. Adanya bermacam-macam perasaan cemas ini akan berdampak berbeda-beda pula. Freud (dalam Suryabrata, 2016: 139) membedakan kecemasan menjadi 3 macam, yaitu:

- 1) Kecemasan Realistis
Kecemasan realitis merupakan kecemasan atau ketakutan realitas berdasarkan kenyataan yang dihadapi seseorang akan bahaya-bahaya di dunia luar.
- 2) Kecemasan Neurotis
Kecemasan neurotis merupakan kecemasan kalau-kalau instink-instink tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
- 3) Kecemasan Moral adalah Kecemasan Kata Hati
Kecemasan moral merupakan orang yang das Ueber Ichnya berkembang baik akan cenderung merasa berdosa apabilamelakukan atau bahkan baru berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral yang berlaku.

Dari uraian di atas, macam-macam kecemasan yang sudah diungkapkan maka dalam hal menghadapi UNBK ini tergolong ke dalam kecemasan realistik karena siswa merasa takut akan adanya suatu ujian yang akan membawanya menuju masa depannya dan mereka harus melewatinya dengan ancaman ketika mereka tidak bisa mengerjakan dengan sungguh-sungguh maka tidak akan lulus sekolah.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Dalam prosesnya, kecemasan dapat dipengaruhi dari beberapa faktor yang membuat individu menjadi seseorang yang sangat cemas maupun tidak cemas sama sekali dalam menghadapi situasi tertentu. Stuart (2007: 175) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain:

1) Faktor Predisposisi

1) Teori Psikoanalitik

Kecemasan adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego. Id merupakan komponen kepribadian yang hadir sejak lahir, sedangkan superego adalah kepribadian yang dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Ego berfungsi untuk menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan, karena ego adalah kepribadian yang berdasarkan pada prinsip realitas. Fungsi cemas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.

2) Teori Interpersonal

Kecemasan timbul dari ketakutan akan adanya penolakan interpersonal. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma seperti

kehilangan, perpisahan yang menimbulkan rasa tidak berdaya. Seseorang dengan harga diri rendah akan mudah mengalami kecemasan berat.

3) Teori Perilaku

Kecemasan merupakan hasil frustrasi, yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli perilaku menganggap, kecemasan merupakan suatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindari rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa manusia yang pada awal kehidupannya ada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan kecemasan yang berat pada kehidupan masa dewasanya.

4) Teori Keluarga

Intensitas cemas yang dialami oleh individu kemungkinan memiliki dasar genetik. Orang tua yang memiliki gangguan cemas tampaknya memiliki resiko tinggi untuk memiliki anak dengan gangguan cemas. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang bisa ditemui dalam suatu keluarga.

5) Kajian Biologis

Kajian biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus benzodiazepines. Reseptor ini mungkin membantu mengatur kecemasan. Penghambat asam aminobutirik gamma neroregulator (GABA) dan endorfin juga memainkan peran utama dalam mekanisme biologis berhubungan dengan kecemasan.

2) Faktor Presipitasi

Kecemasan adalah keadaan yang tidak dapat dielakkan pada kehidupan manusia dalam memelihara keseimbangan. Pengalaman kecemasan seseorang tidak sama pada beberapa situasi dan hubungan interpersonal, sesuai dengan dua faktor berikut:

1) Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dan ancaman sistem diri, antara lain penyakit, trauma fisik, identitas diri, harga diri, kehilangan serta perubahan status atau peran dan hubungan interpersonal.

2) Faktor Internal

Faktor internal meliputi kemampuan seseorang dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditemukan oleh: (1) potensi stressor merupakan setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi. (2) Maturitas merupakan seseorang yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan. (3) Pendidikan dan status ekonomi merupakan tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang atau akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap

informasi baru termasuk dalam menguraikan masalah yang baru. (4) Keadaan fisik merupakan seseorang yang akan mengalami gangguan fisik seperti cidera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan, selain itu orang yang mengalami kelelahan fisik mudah mengalami kecemasan. (5) Tipe kepribadian merupakan orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan kepribadian B. Adapun ciri-ciri orang dengan kepribadian A adalah tidak sabar, kompetitif, ambisius, ingin serba sempurna, merasa diburu waktu, mudah gelisah, tidak dapat tenang, mudah tersinggung, otot-otot mudah tegang. Sedang orang dengan tipe kepribadian B mempunyai ciri-ciri berlawanan dengan tipe kepribadian A, yaitu penyabar, teliti, dan rutinitas. (6) Lingkungan dan situasi merupakan seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati. (7) Umur merupakan seseorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya. (8) Jenis kelamin merupakan gangguan panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai oleh kecemasan yang spontan dan episodik yang lebih sering dialami oleh wanita daripada pria.

2.2.4 Kecemasan Menghadapi UNBK

2.2.4.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi UNBK

Kecemasan menghadapi UNBK merupakan suatu bentuk kecemasan siswa ketika akan mengikuti Ujian Nasional Berbasis Komputer karena data pelaksanaan ujian nasional belum begitu jelas bagi peserta ujian. UNBK mengganggu aktivitas siswa sehari-hari karena siswa harus mengikuti penambahan materi pelajaran di luar jam sekolah. Siswa juga harus mengikuti pelatihan pengoperasionalan komputer. Hal lain sebagian orangtua mengeleskan materi pelajaran pada anaknya di tempat bimbingan belajar sehingga waktu siswa habis untuk menambah materi pembelajaran sehingga tidak ada waktu istirahat yang cukup bagi siswa.

Sebagian peserta UNBK merasa cemas membayangkan kerumitan pengerjaan soal yang tidak dapat melihat nomor soal sebelumnya jika sudah memilih jawaban. Pemilihan jawaban soal hanya satu halaman sehingga siswa tidak dapat mengulangi untuk menjawab maupun mengganti jawabannya secara langsung. Begitu juga kecemasan siswa timbul pada saat UNBK karena ketakutan gagal mengikuti ujian mengingat baru pertama dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kendal. Ketakutan itu meliputi terjadi gangguan padamnya listrik, adanya *trobek* pada sistem komputer, begitu juga apabila *loading* komputer terlambat karena digunakan secara bersamaan akan mengganggu jalannya ujian nasional. Selain itu peserta ujian diharapkan oleh lembaga SMP Negeri 2 Kendal untuk mampu meningkatkan prestasi minimal mempertahankan ranking prestasi tahun pelajaran sebelumnya.

Kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK merupakan keadaan emosional siswa yang mempunyai respon fisiologis maupun psikologis sebagai dampak perasaan yang tidak nyaman terhadap kemungkinan buruk yang dimungkinkan akan terjadi ketika mengikuti UNBK. Kecemasan peserta Ujian Nasional Berbasis Komputer adanya tiga hal, yaitu (1) peserta UNBK harus belajar materi secara nasional, (2) peserta UNBK menggunakan materi irisan dari kurikulum 2006 dan kurikulum 2013, (3) peserta UNBK harus menguasai penggunaan komputer dengan menyiapkan pemahaman dan keterampilan operasional dalam pelaksanaan ujian. Selain itu peserta UNBK merasa cemas mengingat penyelenggara ujian menyita waktu istirahat dengan penambahan materi guna menambah pengetahuan pelaksanaan ujian dengan pelatihan-pelatihan yang menyita pikiran, waktu, tenaga, dan biaya.

Peserta UNBK harus mampu memahami materi secara matang dan mampu menggunakan komputer secara terampil. Peserta harus memahami materi ujian secara nasional dan mampu mengoperasikan komputer sesuai prosedur yang ada. Apabila peserta ujian salah menekan tombol atau tidak sesuai prosedur maka peserta ujian akan rugi. Berbeda halnya dengan pelaksanaan sebelum menggunakan UNBK peserta tinggal duduk menerima soal ujian dan menjawab pada lembar jawab yang tersedia, apabila salah dapat dihapus. Selain itu sebelum lembar jawab dimasukkan amplop akan dikoreksi pengawas ujian. Hal ini sangat membantu peserta dalam mengoreksi identitas maupun cara menjawab soal ujian jika ada yang salah atau belum terjawab.

Ketika individu menghadapi ujian yang belum pernah melaksanakan apalagi adanya suatu tuntutan dari pihak lain untuk bisa mempertahankan suatu prestasi yang pernah diraih lulusan terdahulu. Maka akan membuat individu akan mengalami kecemasan karena beban menghantuinya. Seperti halnya yang dikatakan oleh Fudyartanta (2012: 65).

Kecemasan merupakan rasa was-was, rasa ketakutan, rasa bimbang, kalau-kalau apa yang dihadapi akan menimbulkan bahaya, susah, tidak senang, gagal, dan sebagainya. Kecemasan adalah keadaan tegangan psikis yang merupakan suatu dorongan seperti lapar dan seks, hanya saja dalam kecemasan tidak timbul dari dalam diri manusia, kondisi jaringan-jaringan jasmani melainkan aslinya ditimbulkan oleh sebab-sebab dari luar.

Kecemasan dalam menghadapi UNBK ini membuat sebagian siswa sangat cemas karena akan mempengaruhi hasil yang didapatnya. Di sini kecemasan dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti menurut Davidoff (2005: 62) membagi menjadi 3 faktor yaitu faktor kognitif, konflik mental dan pengkondisian. Ketiga faktor tersebut dapat mengganggu individu dalam mencapai keoptimalannya dalam menghadapi hidup. Penelitian ini peneliti memilih faktor kognitif yang di dalamnya terdapat konsep diri yang dimiliki siswa dengan bentuk yang berbeda-beda maka membuat suatu respon dan pemikiran yang berbeda-beda pula. Selain itu adanya faktor dari konflik mental seperti halnya kesiapan dalam belajar, dalam hal ini siswa belum siap dengan pelaksanaan UNBK yang dihadapinya maka sangat membuat siswa menjadi cemas dan kurang siap sehingga berdampak negatif jika siswa tidak mengontrolnya dengan baik.

Kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer merupakan keadaan emosional siswa yang mempunyai respon fisiologis maupun

psikologis sebagai dampak perasaan yang tidak nyaman terhadap kemungkinan buruk yang dimungkinkan terjadi ketika mengikuti Ujian Nasional Berbasis Komputer.

2.2.4.2 Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi UNBK

Faktor-faktor kecemasan peserta ujian SMP Negeri 2 Kendal menghadapi UNBK disebabkan berbagai faktor antara lain:

- 1) Kecemasan disebabkan konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian id dan superego. Id bagi peserta ujian merupakan komponen kepribadian yang hadir sejak lahir, sedangkan superego adalah kepribadian yang dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang siap, cukup siap, belum siap mengikuti UNBK akan merasa cemas. Ego kepribadian yang berdasarkan pada prinsip realitas SMP Negeri 2 Kendal ditunjuk mengikuti UNBK tahun pelajaran 2016/2017. Bagi yang belum siap fungsi cemas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya yang belum siap mengikuti UNBK.
- 2) Secara interpersonal kecemasan timbul karena adanya ketakutan akan adanya penolakan dalam diri peserta UNBK. Kecemasan akan pengalaman dari diri sendiri ketika mengikuti Pelatihan Ujian Nasional (PUN) sebelum UNBK. Peserta mengikuti PUN karena komputer *trouble*, membaca naskah dan soal yang kurang nyaman karena silau, setiap naskah berbeda satu dengan yang lain, dan menimbulkan rasa tidak berdaya. Peserta didik yang belum menguasai materi pelajaran akan mudah mengalami kecemasan berat.

- 3) Kecemasan merupakan hasil frustrasi yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Peserta UNBK merasa terganggu hasil PUN yang rendah. Mereka mempunyai keyakinan hasil PUN sudah tinggi karena dapat menjawab tetapi kenyataan hasil masih di bawah KKM sehingga peserta ujian merasa resah dalam menghadapi UNBK. Suatu teori bahwa manusia yang pada awal kehidupannya ada rasa takut yang berlebihan akan menunjukkan kemungkinan kecemasan yang berat pada kehidupan masa selanjutnya.
- 4) Intensitas cemas yang dialami peserta UNBK kemungkinan memiliki dasar genetik. Orang tua peserta UNBK yang memiliki gangguan cemas tampaknya memiliki resiko tinggi untuk memiliki anak dengan gangguan cemas. Kajian keluarga peserta UNBK menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang bisa ditemui dalam suatu keluarga.
- 5) Kajian biologi menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus *benzodiazepines*. Peserta UNBK akan mengalami kecemasan sesuai kondisi fisik sesuai kemampuan seseorang.
- 6) Peserta UNBK yang tidak mampu secara fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar dan ancaman sistem diri karena penyakit, trauma fisik, identitas diri, harga diri, kehilangan serta perubahan status atau peran dan hubungan interpersonal. Peserta UNBK akan merasa cemas menghadapi ujian yang tidak seperti biasanya. UNBK diawasi oleh pengawas dari luar sehingga mereka tidak leluasan bertanya kepada teman maupun kepada pengawas.

- 7) Faktor internal meliputi kemampuan seseorang dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditemukan (1) peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi. (2) Peserta UNBK yang memiliki kematangan kepribadian lebih sukar mengalami gangguan akibat kecemasan, karena individu yang matur mempunyai daya adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan. (3) Pendidikan dan status ekonomi peserta UNBK pada tingkat pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan menyebabkan peserta UNBK mudah mengalami kecemasan. (4) Keadaan fisik peserta UNBK yang akan mengalami gangguan fisik seperti cedera, operasi akan mudah mengalami kelelahan fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan. (5) Tipe kepribadian peserta UNBK yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada orang dengan kepribadian B. (6) Lingkungan dan situasi peserta UNBK yang berada di lingkungan asing lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati. (7) Umur peserta UNBK yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua. (8) Jenis kelamin peserta UNBK yang panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai kecemasan yang spontan dan episodik yang lebih sering dialami oleh wanita daripada pria.
- 8) Faktor lain sarana laboratorium komputer yang belum memenuhi standar kelayakan. Perangkat komputer menggunakan laptop sehingga kurang

mampu menahan panah kurang lebih sembilan jam digunakan terus dari pukul tujuh. Ancaman gangguan listrik padam dan *trouble* sambungan internet menyebabkan salah satu kecemasan peserta UNBK.

2.2.4.3 Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi UNBK

Kartono (2014: 130) mengungkapkan bahwa gejala-gejala kecemasan dapat dikenali dengan tanda-tanda seperti “gemetar, bepeluh dingin, mulut jadi kering, membesarnya anak mata atau pupil, sesak nafas, detak jantung makin cepat, mual, muntah, dan diare”.

Sedangkan Nevid (2005: 164) membagi 3 ciri kecemasan yaitu gejala fisik, gejala kognitif dan gejala behavioral.

- 1) Gejala fisik seperti: gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdetak kencang, suara bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, diare, wajah terasa memerah, dan merasa sensitif atau mudah marah.
- 2) Gejala kognitif seperti: khawatir, takut, bingung, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran, merasa terancam, dan tidak percaya diri.
- 3) Gejala behavioral seperti: perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.

Menurut Huberty (dalam Aziz: 2014) menyatakan bahwa ada 3 aspek kecemasan menghadapi Ujian yaitu gejala fisiologis, gejala tingkah laku dan gejala afektif.

- 1) Gejala Fisiologis, seperti keringat berlebih, telapak tangan berkeringat, sakit kepala atau perut tanpa sebab, mual, anggota tubuh bergetar, detak jantung yang cepat, pusing, ketegangan otot, urat saraf berdetak-detak, warna kulit gelap, susah tidur, makan, atau menggunakan toilet secara berlebihan sebelum ujian.

- 2) Gejala Tingkah Laku, seperti kesulitan konsentrasi, memusatkan perhatian, mengerjakan tes dengan buruk, memberikan komentar yang tidak sesuai, gelisah, menggeliat, mengumpat, menangis, menanyakan beberapa pertanyaan yang tidak berkaitan dengan tes, mencontek saat ujian, pura-pura sakit saat hari ujian.
- 3) Gejala Afektif, seperti membuat pernyataan diri yang negatif, memiliki harapan yang pesimis, apatis dan tidak termotivasi, membandingkan diri sendiri secara negatif dengan orang lain, membuat pemakluman terhadap hasil tes yang buruk, dan menunjukkan penghindaran atau ketakutan atau ketakutan terhadap situasi tes.

Kecemasan dalam kaitannya dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer dapat menimbulkan respon psikologis bagi siswa, yaitu seperti rasa malas untuk mempelajari materi yang diujikan, rasa malas mengikuti pembelajaran tambahan, dan rasa takut gagal dan berdampak negatif, seperti hilangnya konsentrasi ketika mengikuti penambahan pembelajaran yang diujikan secara nasional. Sedangkan respon fisiologis yang timbul seperti jantung berdebar-debar, rasa lesu lelah kurang bergairah, dan keringat bercucuran ketika akan mengerjakan soal Ujian Nasional Berbasis Komputer.

2.3 Konsep Diri

Dalam konsep dasar konsep diri ini, akan menjelaskan mengenai pengertian konsep diri, aspek-aspek konsep diri, faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri, jenis-jenis konsep diri, serta dimensi konsep diri.

2.3.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri merupakan suatu keyakinan, pandangan mengenai dirinya sendiri yang terbentuk karena hasil pemikiran dalam memandang sesuatu hal yang ada didalam hidupnya.

Konsep diri menurut William D. Brooks merupakan “pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya yang mencakup aspek psikologis, fisik, dan

sosial” (Rakhmat, 2011: 98). Konsep diri tersebut merupakan arah seseorang ketika harus bertingkah laku. Konsep diri terbangun hasil pemikiran seseorang dilakukan secara fisik dalam kehidupan sehari-hari bentuk perilaku berkehidupan.

Sedangkan menurut Calhoun (dalam Sugiyo, 2005: 49) konsep diri merupakan “gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri sendiri. Seseorang akan memahami konsep diri berdasarkan apa yang dilakukan akan membangun suatu pengetahuan hasil pengalaman yang telah dilakukan”.

Lebih lanjut Syam (2014: 55-56) mendefinisikan pengertian konsep diri

merupakan keyakinan, pandangan seseorang terhadap dirinya. Seseorang dikatakan mempunyai konsep diri negatif jika menyakini dan memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup. Seseorang mempunyai konsep diri positif apabila lebih optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif pada segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya.

Begitu juga pendapat Desminta (2016: 164) bahwa konsep diri merupakan “gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri positif apabila seseorang bersikap optimis, berani mencoba hal baru, berani sukses, dan berani gagal, penuh percaya diri, antusias, merasa diri berharga”.

Menurut Hurlock (2013: 237) pengertian konsep diri merupakan “gambaran seseorang dari siapa dan apa dirinya yang sebagian besar ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain, serta reaksi orang lain terhadap dirinya”. Konsep diri seseorang memandang kemampuan akan diri dan reaksi orang lain dimana individu tersebut akan memahami bagaimana seseorang melihat dirinya,

merasakan sesuatu pengalaman yang pernah dialami. Pengertian konsep diri disampaikan Agustiani (2009: 138) menjelaskan pengertian konsep diri merupakan “gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungannya”.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan konsep diri merupakan penilaian, gambaran, dan harapan seseorang yang berupa kemampuan dan keterbatasan atau kelemahan baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial.

2.3.2 Aspek-Aspek Konsep Diri

Adapun beberapa aspek yang dapat membentuk seseorang dengan konsep diri yang melekat dalam dirinya sendiri. Seperti menurut Hardjana (2003: 96) membagi aspek konsep diri menjadi tiga hal, yaitu:

1) Gambaran diri (*self-image*)

Gambaran diri merupakan gambaran positif atau negatif yang kita bentuk dari pemikiran kita berdasarkan peran hidup yang kita pegang, watak, kemampuan juga kecakapan, dan lain-lain.

2) Penilaian diri (*self-evaluation*)

Merupakan penilaian atas “harga” kita. Jika kita menilai tinggi diri kita, maka akan mendapat harga diri (*self-esteem*) yang tinggi pula. Jika kita menilai rendah, maka rendah juga harga diri yang kita dapat.

3) Cita-cita diri (*self-ideal*) atau harapan

Merupakan harapan atau cita-cita menjadi seseorang yang kita inginkan tanpa memperhatikan gambaran diri yang kita punya negatif atau positif dan harga diri yang tinggi atau rendah.

Sedangkan menurut Rakhmat (2011: 98) membagi konsep diri menjadi tiga aspek, yaitu:

1) Aspek Fisik

Merupakan aspek yang meliputi penilaian diri seseorang terhadap segala sesuatu yang dimiliki dirinya seperti tubuh, pakaian, dan benda yang dimilikinya.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis mencakup pikiran, perasaan, dan sikap yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri.

3) Aspek Sosial

Aspek sosial mencakup bagaimana peran seseorang dalam lingkup peran sosialnya dan penilaian seseorang terhadap peran tersebut.

Dari pendapat-pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga indikator dalam konsep diri yaitu aspek pengetahuan diri, aspek psikologis, dan penilaian terhadap diri. Aspek pengetahuan diri mencakup mengenai pemahaman terhadap dirinya sendiri, sedangkan aspek psikologis mencakup mengenai suatu harapan yang mencakup perasaan, pikiran yang dimiliki seseorang terhadap dirinya. Aspek penilaian terhadap diri mencakup seperti halnya memiliki penilaian yang tinggi atas harga diri seorang individu tersebut. Dalam ketiga

aspek tersebut memiliki bidang masing-masing yang bekerja sesuai dengan diri seorang individunya.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Dalam membentuk konsep diri, ada hal yang sangat mempengaruhi terjadinya konsep diri seperti yang akan dijelaskan menurut Rakhmat (2011: 99-102) yang dibagi menjadi dua faktor, yaitu:

1) Orang Lain

Faktor orang lain terhadap keberadaan seseorang akan berpengaruh terhadap konsep diri. Respon positif dari orang lain akan membentuk konsep diri yang positif dan respon yang negatif akan membentuk konsep diri yang negatif.

2) Kelompok Rujukan

Faktor kelompok rujukan mempunyai norma-norma tertentu yang secara emosional akan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri. Setiap kelompok mempunyai norma-norma tertentu sehingga seseorang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

Fitts (dalam Agustiani, 2009: 139) berpendapat bahwa konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- 1) Pengalaman, terutama pengalaman interpersonal yang memunculkan perasaan positif dan perasaan berharga.
- 2) Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain.
- 3) Aktualisasi diri atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi konsep diri, yaitu faktor intern dan faktor ekstern:

1) Faktor Intern

Merupakan faktor yang terdapat dalam diri seseorang, yang meliputi kondisi fisik, kematangan biologis, penampilan fisik, kesesuaian jenis kelamin, kegagalan, depresi, kritik internal, usia kemasakan, pengalaman ajaran agama, cita-cita atau harapan seseorang.

2) Faktor Ekstern

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang, yang meliputi semua pengalaman dan perlakuan yang di terima dari keluarga, teman bermain, lingkungan sekolah, rujukan kelompok, dan lingkungan masyarakat.

2.3.4 Jenis-Jenis Konsep Diri

Jenis-jenis konsep diri menurut Rakhmat (2011: 103-105) membagi menjadi dua jenis konsep diri yang dimiliki seseorang, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Pengidentifikasian karakteristik seseorang dengan konsep diri positif maupun konsep diri negatif sebagai berikut:

1) Konsep Diri Negatif

Ciri-ciri seseorang dengan konsep diri negatif meliputi (a) peka terhadap kritik, (b) responsif terhadap pujian, (c) sikap hiperkritis, (d) cenderung tidak disukai orang, dan (e) bersikap pesimis terhadap kompetisi.

2) Konsep Diri Positif

Ciri-ciri seseorang dengan konsep diri positif meliputi (a) yakin akan kemampuannya dalam mengatasi masalah, (b) merasa setara dengan orang lain,

(c) menerima pujian dengan tanpa rasa malu, (d) menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan (e) mampu memperbaiki dirinya karena setiap orang sanggup menggunakan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Konsep diri positif merupakan suatu sikap penerimaan diri individu terhadap kondisi individu apa adanya. Seseorang dengan konsep diri positif akan mengetahui siapa dirinya, dan dapat memahami diri sendiri, serta mampu menerima fakta positif maupun negatif tentang dirinya. Evaluasi terhadap diri seseorang menjadi positif dan seseorang dapat menerima keberadaan orang lain.

Seseorang dikatakan memiliki konsep diri negatif jika seseorang meyakini dan memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai, dan kehilangan daya tarik terhadap hidup sehingga usahanya dalam menghadapi segala sesuatu relatif kecil bahkan tidak melakukan apapun. Individu seperti ini akan cenderung bersifat pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Seseorang tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, tetapi lebih sebagai hambatan. Orang ini juga akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal, akan ada dua pihak yang akan mungkin disalahkan yaitu dirinya sendiri secara negatif atau menyalahkan orang lain.

2.3.5 Dimensi Konsep Diri

Desminta (2016:166-169) membagi konsep diri menjadi tiga dimensi yaitu: pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan tentang diri sendiri, dan penilaian tentang diri sendiri.

1) Pengetahuan (kognitif)

Dimensi pengetahuan merupakan konsep dirimengenai sesuatu yang diketahui mengenai diri, termasuk dalam hal ini jenis kelamin, karakter, suku bangsa, pekerjaan, usia, dsb. Dimensi pengetahuan (kognitif) konsep diri mencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri kita sebagai pribadi.

2) Pengharapan (*expectation*)

Dimensi pengharapan merupakan suatu cita-cita yang diharapkan di masa mendatang. Pengharapan dapat dikatakan diri ideal yang diharapkan dapat terwujud. Setiap harapan dapat membangkitkan kekuatan yang mendorong untuk mencapai harapan tersebut di masa depan. Harapan akan membangkitkan kekuatan yang mendorong menuju masa depan dan akan memandu aktivitas dalam perjalanan hidup.

3) Penilaian (*estimation*)

Dimensi penilaian (*estimation*) diri sendiri merupakan pandangan tentang harga atau kewajaran kita sebagai pribadi. Penilaian menyangkut unsur evaluasi, seberapa besar orang lain menyukai diri kita sendiri. Semakin besar ketidaksesuaian antara gambaran kita tentang diri kita yang ideal dan yang aktual maka akan semakin rendah harga diri kita. Sebaliknya orang yang punya harga diri yang tinggi akan menyukai siapa dirinya, apa yang dikerjakannya

dan sebagainya. Dimensi penilaian merupakan komponen pembentukan konsep diri yang cukup signifikan.

Dari uraian di atas, dimensi konsep diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah dimensi pengetahuan, dimensi pengharapan, dan dimensi penilaian.

2.4 Kesiapan Belajar

Dalam konsep dasar kesiapan belajar, ada beberapa subbab yang akan dijelaskan mengenai pengertian kesiapan belajar, aspek kesiapan belajar, perkembangan kesiapan belajar, prinsip kesiapan belajar, aspek kesiapan, serta faktor kesiapan belajar.

2.4.1 Pengertian Kesiapan Belajar

Siap dalam hal belajar merupakan tugas seorang siswa yang sedang menduduki jenjang sekolah. Siswa dituntut untuk banyak mempelajari pelajaran yang ada di sekolah, maka mereka harus mampu siap dalam belajar. Kesiapan belajar merupakan suatu kesadaran yang harus dimiliki seseorang yang ingin belajar untuk dapat menghasilkan sesuatu yang lebih baik. Seseorang yang sudah siap dalam belajar akan mendapat hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan seseorang yang tidak siap dalam hal belajar.

Pengertian kesiapan belajar menurut Slameto (2013: 113) merupakan “keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap situasi. Seseorang yang sudah siap belajar akan mempunyai kemampuan memberi jawaban atas materi yang

diajarkan. Seseorang siap belajar dengan menyiapkan fisik menerima pembelajaran dengan mental menerima pembelajaran yang akan diajarkan guru”.

Sedangkan Nasution (2015: 179) menjelaskan “kesiapan belajar merupakan kondisi-kondisi yang mendahului kegiatan belajar itu sendiri”. Seseorang belajar tanpa kesiapan proses belajar tidak akan menghasilkan hasil yang maksimal. Kegiatan belajar melibatkan tingkat perkembangan anak yang memiliki kapasitas untuk belajar bahan tertentu, dan kesiapan sekolah yang melibatkan serangkaian aspek kognitif, linguistik, sosial, dan keterampilan motorik tertentu yang memungkinkan seorang anak mengasimilasikan kurikulum sekolah. Anak belajar menyesuaikan kondisi kemampuan pembelajarannya. Tingkat kesiapan belajar anak berbeda-beda bergantung tingkat pengetahuan yang sudah diterimanya, tingkat penguasaan bahasa, tingkat lingkungan sosial yang membentuknya, dan tingkat keterampilan yang dikuasainya.

Pengertian kesiapan belajar menurut Djamarah (2008: 39) merupakan “kondisi diri yang telah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan”. Apabila seseorang siap belajar maka konsentrasi tertuju pada kegiatan yang akan dilakukan. Apabila seseorang siap belajar akan mempunyai motivasi mengikuti pembelajaran dengan berbagai faktor yang mendukung.

Hamalik (2009: 41) menjelaskan pengertian “kesiapan adalah keadaan kapasitas yang ada pada diri siswa dalam hubungan dengan tujuan pengajaran tertentu”. Kemampuan siswa dalam mempersiapkan diri dalam mengikuti pelajaran. Setiap siswa mempunyai kemampuan menyiapkan diri yang berbeda-beda. Siswa yang sudah menyiapkan diri mengikuti pembelajaran sudah

menyiapkan jauh sebelumnya. Lebih lanjut Darsono (2000: 27) membagi faktor kesiapan kondisi awal suatu kegiatan belajar meliputi kesiapan fisik maupun kesiapan psikologis. "Seseorang yang sudah siap belajar akan menyiapkan fisik supaya tidak sakit. Selain itu seseorang akan siap secara mental menerima pembelajaran dengan sepenuh hati".

Thorndike (dalam Suryabrata, 2016: 250) juga mengemukakan mengenai

law of readiness (hukum kesiapan) merupakan prinsip tambahan yang menggambarkan taraf fisiologis bagi *law of effect*. Hukum tersebut menunjukkan keadaan seseorang yang cenderung untuk mendapatkan kepuasan atau ketidakpuasan, menerima atau menolak sesuatu. Lebih lanjut Thorndike membagi tiga keadaan kesiapan, yaitu: (a) kalau suatu unit konduksi sudah siap untuk berkonduksi, maka konduksi unit tersebut akan membawa kepuasan dan tidak akan ada tindakan yang lain untuk mengubah konduksi tersebut, (b) Jika, unit konduksi yang sudah siap untuk berkonduksi apabila tidak berkonduksi akan menimbulkan respons-respons yang lain untuk mengurangi atau meniadakan ketidakpuasan itu, dan (c) apabila unit konduksi yang tidak siap berkonduksi, maka konduksi itu akan menimbulkan ketidakpuasan dan berakibat dilakukan tindakan-tindakan lain untuk mengurangi atau meniadakan ketidakpuasan itu.

Jika istilah unit konduksi itu diganti dengan kecenderungan bertindak maka arti psikologis daripada *law of readiness* itu menjadi jelas. Kecenderungan bertindak itu timbul karena penyesuaian diri atau hubungan dengan sekitar, sebab sikap dan sebagainya, maka memenuhi kecenderungan itu di dalam tindakan akan memberikan kepuasan, dan tidak memenuhi kecenderungan tersebut akan menimbulkan ketidakpuasan.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat ditarik simpulan pengertian kesiapan belajar adalah suatu kondisi siswa yang sudah siap melakukan aktivitas dengan penuh kesadaran untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman,

keterampilan, sikap dengan cara mengamati, meniru, latihan, dan masuknya pengalaman baru pada siswa.

2.4.2 Aspek Kesiapan Belajar

Ada beberapa aspek kesiapan yang dikemukakan oleh Nasution (2015: 180-183) ia membagi kesiapan belajar menjadi tiga hal, yaitu perhatian, motivasi belajar, dan perkembangan kematangan. (1) Perhatian merupakan pemusatan tenaga atau kekuatan jiwa tertuju kepada sesuatu objek. (2) Motivasi belajar merupakan kemampuan membangkitkan rasa ingin belajar seseorang. (3) Kematangan belajar merupakan kondisi seseorang mampu menerima sesuatu sesuai dengan tingkat pembelajar.

Slameto (2013: 105) menyatakan bahwa “perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya”. Seseorang sedang melakukan sesuatu akan memperhatikan hal-hal yang ada di sekelilingnya. Seseorang yang sedang belajar di kelas akan memperhatikan guru yang sedang mengajar supaya yang dijelaskan guru mampu dipahaminya. Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik maka siswa harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya, jika bahan pelajaran tidak menjadi perhatian siswa, maka timbullah kebosanan sehingga menyebabkan siswa tidak suka belajar.

Berdasarkan teori di atas kesiapan belajar dapat diartikan sebagai kondisi awal seseorang yang terfokus pada suatu hal terutama dalam belajar. Belajar yang disertai dengan perhatian yang baik maka akan mencapai hasil belajar yang baik pula, sedangkan yang tidak menggunakan perhatiannya dalam proses

pembelajaran maka hasilnya tidak akan sebaik dengan seseorang fokus perhatiannya.

2.4.3 Perkembangan Kesiapan

Slameto (2013: 113) menjelaskan “kesiapan adalah keseluruhan kondisi individu yang membuatnya siap untuk memberi respon atau jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi”. Perkembangan kesiapan merupakan suatu proses yang dapat menimbulkan perubahan pada diri seseorang. Perubahan itu terjadi karena adanya pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan bertambahnya usia dari seseorang itu. Kesiapan juga dapat diartikan sebagai kematangan membentuk sifat dan kekuatan dalam diri untuk bereaksi dengan cara tertentu.

Lebih lanjut Slameto (2013: 115) menjelaskan “kematangan merupakan suatu proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan”. Kematangan dalam ini merupakan sesuatu yang dapat membentuk karakteristik dan kekuatan dalam diri seseorang untuk dapat bereaksi dengan caranya sendiri yang dapat disebut dengan kesiapan.

Perkembangan kesiapan siswa yang harus dicapai adalah bagaimana siswa harus bersiap dalam pembelajaran yang dilakukan dalam membantu siswa dalam menghadapi ujian yang diadakan secara nasional. Dengan adanya kesiapan tersebut siswa merasa yakin dengan semua jawaban yang dikerjakan dan dapat meningkatkan rasa optimisme pada diri siswa serta akan mengurangi kecemasan.

2.4.4 Prinsip-Prinsip Kesiapan Belajar

Adapun Prinsip-prinsip kesiapan belajar menurut Slameto (2013:115) meliputi:

1. Semua aspek perkembangan berinteraksi (saling pengaruh mempengaruhi).
2. Kematangan jasmani dan rohani adalah perlu untuk memperoleh manfaat dari pengalaman.
3. Pengalaman-pengalaman mempunyai pengaruh yang positif terhadap kesiapan.
4. Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu selama masa pembentukan dalam masa perkembangan.

Sedangkan Soemanto (2012:192) membagi prinsip bagi perkembangan *readiness* meliputi:

1. Semua aspek pertumbuhan berinteraksi dan bersama membentuk *readiness*.
2. Pengalaman seseorang ikut mempengaruhi pertumbuhan fisiologis individu.
3. Pengalaman mempunyai efek kumulatif dalam perkembangan fungsi-fungsi kepribadian individu, baik yang jasmaniah maupun yang rohani.

Apabila *readiness* untuk melaksanakan kegiatan tertentu terbentuk pada diri seseorang, maka saat-saat tertentu dalam kehidupan seseorang merupakan masa formatif bagi perkembangan pribadinya.

2.4.5 Aspek-Aspek Kesiapan

Slameto (2013:115) mengemukakan aspek-aspek kesiapan adalah: (1) kematangan (*maturation*) merupakan proses yang menimbulkan perubahan tingkah laku sebagai akibat dari pertumbuhan dan perkembangan. (2) Perkembangan kecerdasan menurut J. Piaget meliputi: (a) Sensori motor periode (0–2 tahun) anak banyak bereaksi reflek, reflek tersebut belum terkoordinasikan. Terjadi perkembangan perbuatan sensori motor dari yang sederhana ke yang

relatif lebih kompleks. (b) *Preoperational period* (2–7 tahun) anak mulai mempelajari nama-nama dari obyek yang sama dengan apa yang dipelajari orang dewasa. (c) *Concrete operation* (7–11 tahun) anak mulai dapat berpikir lebih dulu akibat-akibat yang mungkin terjadi dari perbuatan yang akan dilakukannya. Anak tidak lagi bertindak coba-coba salah (*trial and error*). (d) *Formal operation* (lebih dari 11 tahun) kecakapan anak tidak lagi terbatas pada obyek-obyek yang konkret serta: (1) anak dapat memandang kemungkinan-kemungkinan yang ada melalui pemikirannya (dapat memikirkan kemungkinan-kemungkinan. (2) Anak dapat mengorganisasikan situasi / masalah. (3) Anak dapat berpikir dengan betul (dapat berpikir yang logis, mengerti hubungan sebab akibat, memecahkan masalah / berpikir secara ilmiah).

2.4.6 Faktor-Faktor Kesiapan Belajar

Faktor-faktor kesiapan belajar siswa menurut Djamarah (2008: 39) meliputi: “(1) kesiapan fisik, misalnya tubuh tidak sakit (jauh dari gangguan lesu, mengantuk, dan sebagainya). (2) Kesiapan psikis, misalnya ada hasrat untuk belajar, dapat berkonsentrasi, dan ada motivasi intrinsik. (3) Kesiapan materiil, misalnya ada bahan yang dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan dll”.

Faktor kesiapan menurut Slameto (2013: 113) mencakupi tiga aspek, yaitu: “(1) kondisi fisik, mental, dan emosional, (2) kebutuhan-kebutuhan, motif, dan tujuan, (3) keterampilan, pengetahuan, dan pengertian yang lain yang telah dipelajari”. Sedangkan Darsono (2000: 27) membagi faktor kesiapan meliputi kondisi fisik tidak kondusif dan kondisi fisik kurang baik. (1) Kondisi fisik yang tidak kondusif, misalnya sakit, pasti akan mempengaruhi faktor-faktor lain yang dibutuhkan untuk

belajar. (2) Kondisi psikologis yang kurang baik, misalnya gelisah, tertekan, dsb. merupakan kondisi awal yang tidak menguntungkan bagi kelancaran belajar.

Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai dasar indikator kesiapan belajar adalah kesiapan fisik siswa, psikis, dan keterampilan. Kondisi fisik yang dimaksud misalnya tubuh tidak sakit (jauh dari gangguan lesu, mengantuk, dan sebagainya). Kondisi psikis menyangkut ada hasrat untuk belajar, dapat berkonsentrasi, dan ada motivasi intrinsik serta memiliki tujuan dalam belajar. Aspek keterampilan misalnya ada bahan yang dipelajari atau dikerjakan berupa buku bacaan, catatan dll yang disiapkan oleh siswa secara mandiri.

2.5 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan kaitan antara variabel dengan teori yang ada dan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti. Kerangka berpikir ini mengaitkan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi UNBK dan mengaitkan antara kesiapan belajar siswa dengan kecemasan menghadapi UNBK.

2.5.1 Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK

Kerangka berpikir dalam penelitian ini merujuk pada fenomena yang ada bahwa peserta ujian di SMP Negeri 2 Kendal pertama mengikuti UNBK tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut didapatkan dari beberapa hal dalam permasalahan pelaksanaan UNBK, yaitu sekolah masih belum pernah melaksanakan UNBK, siswa merasa takut adanya kendala internet maupun listrik padam, siswa takut kegagalan karena penilaian berbasis komputer tidak dapat menandai pada kertas soal sehingga tidak mempunyai bayangan nilai yang diperoleh, pelaksanaan sosialisasi terjadi kendala matinya listrik, putusnya kabel

internet, dan pada saat mengerjakan komputer tidak dapat memroses data. Ada hubungan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional (Hidayatin, 2013).

Pada dasarnya seorang pelajar memiliki harapan mendapatkan nilai yang memuaskan dan tidak ingin gagal dalam suatu studi. Seorang pelajar kelas IX SMP pasti ingin menginginkan lulus dengan nilai memuaskan. Apabila seseorang memiliki konsep diri tinggi maka mereka akan mudah membuka diri dan berkomunikasi dengan orang lain. Kenyataan seperti itu dapat menimbulkan kecemasan pada diri pelajar seperti dalam aliran eksistensialisme bahwa suatu kecemasan dapat terjadi karena rasa takut terhadap pelaksanaan UNBK. Pelajar yang memiliki konsep diri rendah ia akan cenderung mengalami ketakutan dan kecemasan dalam berkomunikasi (*communication apprehension*) karena mereka merasa tidak disenangi dan menganggap orang lain sebagai musuh (Rakhmat, 2011: 98).

Konsep diri siswa yang berprestasi dan rajin sudah mantap mengikuti UNBK dengan keyakinan mampu menyelesaikan tetapi bagi siswa yang kurang berprestasi atau kurang rajin dalam belajar masih ragu-ragu akan kemampuan mengerjakan UNBK seperti yang diharapkan. Ciri-ciri seseorang dengan konsep diri positif meliputi (a) yakin akan kemampuannya dalam mengatasi masalah, (b) merasa setara dengan orang lain, (c) menerima pujian dengan tanpa rasa malu, (d) menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan (e) mampu memperbaiki

dirinya karena setiap orang sanggup menggunakan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Konsep diri positif merupakan suatu sikap penerimaan diri individu terhadap kondisi individu apa adanya. Seseorang dengan konsep diri positif akan mengetahui siapa dirinya, dan dapat memahami diri sendiri, serta mampu menerima fakta positif maupun negatif tentang dirinya. Evaluasi terhadap diri seseorang menjadi positif dan seseorang dapat menerima keberadaan orang lain (Rakhmat, 2011: 103).

Seseorang dikatakan memiliki konsep diri negatif jika seseorang meyakini dan memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, gagal, malang, tidak menarik, tidak disukai, dan kehilangan daya tarik terhadap hidup sehingga usahanya dalam menghadapi segala sesuatu relatif kecil bahkan tidak melakukan apapun. Individu seperti ini akan cenderung bersifat pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Hal tersebut didukung hasil penelitian (Kholisin, 2014) bahwa ada hubungan konsep diri dengan kecemasan seseorang.

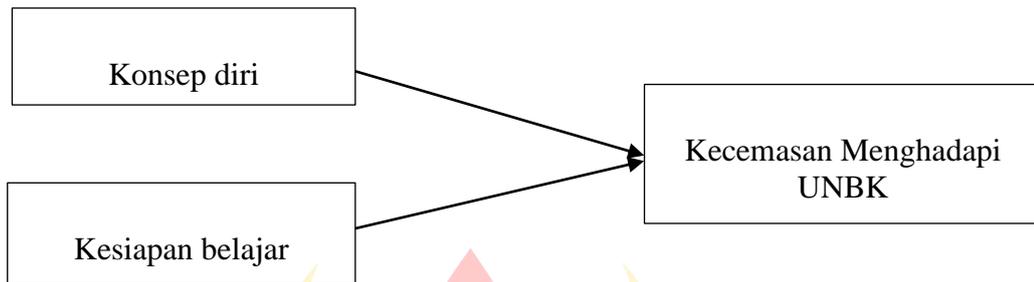
Jika *real self* kongruen atau sesuai dengan *ideal self* maka seseorang dikatakan mempunyai konsep diri yang positif. Namun, jika keduanya tidak kongruen dan konsisten maka seseorang cenderung akan mengalami ketegangan dan kebingungan batin. Ketika hal tersebut eksis dan individu tadi tidak menyadarinya, maka dia rentan terhadap kecemasan (Pervin, Cervon, dan John dalam Kholisin, 2014).

2.5.2 Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK

Dalam menyukseskan UNBK sekolah sudah melaksanakan kesiapan belajar antara lain pemadatan materi. Penambahan materi bagi yang pandai sudah merasa matap dan nyaman tetapi sebagian siswa yang lemah pemikiran masih merasa belum cukup karena soal dibuat secara nasional. Untuk itu adanya konsep diri yang positif dan ada yang negatif, ada yang sudah merasa mantap dengan kesiapan belajar tetapi ada yang belum siap mengikuti UNBK. Kesiapan kerja ada hubungan dengan kecemasan mahasiswa (Dinata, 2014).

Pelajar yang mempunyai kesiapan belajar akan mempunyai kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam cara tertentu terhadap suatu situasi (Slameto, 2013: 113). Pelajar akan menyiapkan diri meliputi (1) kondisi fisik, mental, dan emosional, (b) Kebutuhan-kebutuhan, motif, dan tujuan, dan (c) keterampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari. Jadi, konsep diri dan kesiapan belajar mempunyai hubungan yang erat terhadap kecemasan seseorang. Hasil penelitian Bujuri (2015) bahwa ada berpengaruh terhadap prestasi belajar geografi.

Sehubungan dengan adanya pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan menghadapi UNBK maka penelitian ini dibentuk judul yaitu “Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar terhadap Kecemasan Menghadapi UNBK di SMP 2 Kendal”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *ex post facto* (komparasi). Kerangka pemikiran secara skematis dapat dilihat dalam gambar berikut.



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan penelitian mengenai pengaruh konsep diri dan kesiapan belajar terhadap kecemasan dalam menghadapi UNBK di SMP Negeri 2 Kendal tahun ajaran 2016/2017, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran variabel kecemasan menunjukkan secara umum bahwa peserta UNBK memiliki tingkat kecemasan dengan kategori cemas.
2. Gambaran variabel konsep diri menunjukkan secara umum bahwa peserta UNBK memiliki tingkat konsep diri dengan kategori cukup baik.
3. Gambaran variabel kesiapan belajar menunjukkan secara umum bahwa peserta UNBK memiliki tingkat kesiapan belajar dengan kategori cukup baik.
4. Semakin baik (tinggi) konsep diri siswa maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.
5. Semakin baik (siap) kesiapan belajar siswa maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.
6. Semakin tinggi konsep diri siswa dan kesiapan belajar siswa maka semakin turun tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang merupakan hasil utama dari pembahasan, maka saran yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi lembaga pendidikan yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini untuk digunakan sebagai salah satu alternatif penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi UNBK, agar dalam proses pelaksanaan ditahun berikutnya mampu menghasilkan lulusan siswa yang lebih baik dari sebelumnya.
2. Bagi guru BK, diharapkan agar dapat memberikan pelayanan bimbingan konseling dengan lebih baik agar peserta UNBK dapat meningkatkan konsep diri yang positif dan menyiapkan belajar yang lebih matang. Disarankan pula agar turut mendampingi belajar siswa secara lebih intensif dalam menghadapi UNBK dengan teknik-teknik belajar sesuai kondisi siswa agar siswa dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi UNBK.
3. Bagi peneliti lanjutan, untuk dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lebih luas lagi dan lebih kuat dalam mempengaruhi variabel kecemasan, dan disarankan dapat menggunakan variabel lain yang lebih memperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Akhmad Wakhid. 2015. Pengaruh Kesiapan Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran Bahasa Arab Kajian Kitab *Ibnu Aqil* di Kelas *Alfiyyah II* Pondok Pesantren Al Luqmaniyyah Yogyakarta Tahun Akademik 2014/2015. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Agbatogun, A.O. 2010. *Self-concept, computer anxiety, gender and attitude towards interactive computer technologies: A predictive study among Nigerian teachers*. International Journal of Education and Development using Information and Communication Technology (IJEDICT). University of Edinburgh, United Kingdom.
- Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aziz, Huda Nur. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN). *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2014. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bujuri, Afrizal Putra. 2015. Pengaruh Motivasi Belajar dan Kesiapan Belajar terhadap Prestasi Belajar Geografi SMA Swadhipa. *Jurnal*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan: Universitas Lampung Bandar Lampung.
- Baihaqi, Muhammad Ganjar. 2014. Hubungan Konsep Diri dengan kecemasan Siswa SMAN 1 Patianrowo dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Davidoff, L.L 2005. *Psikologi Suatu Pengantar Edisi 2*. (Terjemahan Mari Juniati). Jakarta : Erlangga.

- Danim, Sudarwan dan Khairil. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Darsono dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dinata. 2014. Peran Konsep Diri dan Kesiapan Kerja Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik: Universitas Brawijaya.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Durand, V.M., Barlow, D.H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Diterjemahkan oleh: Soetjipto, H, P. USA : Pustaka Pelajar
- Eliana, R. 2003. Konsep Diri Pensiunan. *Jurnal*. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Fudyartanta, Ki. 2012. *Psikologi Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Guntara, Hanan. 2015. Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: UMS.
- Halgin, Richard P. & Whitbourne, Susan Krauss. 2010. *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamalik, Oemar. 2009. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hardjana, Agus M. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hidayatin, Alfina. 2013. Hubungan antara religiusitas dan self efficacy dengan kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas XII di MAN 1 Model Bojonegoro. *Character*. Volume 2 Nomor 1 Tahun 2013.
- Hurlock, Elizabeth B. 2013. *Perkembangan Anak Jilid 2 Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini. 2014. *Patologi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Kholisin. 2014. Kecemasan Berbicara di Tinjau dari Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Ilmu Dakwah Vol. 34 No. 1*. Semarang: Yayasan Samudra Ilmu Semarang.
- Mugiarso, Heru. 2009. *Bimbingan Konseling*. Semarang: UNNES Press.
- Mukhayyaroh, Latifah. 2014. Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau dari Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Psikologi*. Semarang: Universitas Semarang.
- Nasution, S. 2015. *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nevid, J.S., Spencer, A.S., Beverly, G. 2005. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Prasetyono, Dwi Sunar. 2007. *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*. Yogyakarta: ORYZA.
- Prayitno, dan Erman Amti. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakara.
- Rizki, Upik Yunia. 2013. Hubungan Antara Kesiapan dalam Belajar dengan Optimisme Siswa dalam Mengerjakan Ujian di SMA Negeri 3 Pekalongan. *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Rosma, S. 2013. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Sahranavad, Maryam. 2014. *Relationships Between Self-Concept, Self-Efficacy, Self-Esteem, Anxiety and Science Performance among Iranian Students*. Middle-East Journal of Scientific Research. Faculty of Education Studies, University Putra Malaysia: Malaysia.
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soemanto, Wasty. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Stuart, Gail W dan Sundeen, S.J. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

- Suryabrata, Sumadi. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2016. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang: UNNES Press.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Syam, Nina W. 2014. *Psikologi Sosial Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tawakkal, Moh Iqbal & Sasmita C. Y. H. 2014. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Sepakbola (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler SMP N 1 Ambunten Sumenep). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol 02 No. 02 Tahun 2014*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Yudi, Priyani. 2013. Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Pembelajaran Matematika dengan Prestasi Belajar Matematika. *Skripsi*. FMIPA Universitas Negeri Yogyakarta.
- Yusuf, S dan Juntika N. 2007. *Teori Kepribadian*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.