

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA
DAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN SISWA
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL SMP DI YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh :

Waldimer Pasaribu

14502011

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA
DAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN SISWA
MENGHADAPI UJIAN NASIONAL SMP DI YOGYAKARTA**

Oleh :

Waldimer Pasaribu

14502011

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing Utama

Dr. Rahma Widyana, M.Si.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT PARENTS AND THE POSITIVE THINKING WITH ANXIETY IN FACING NATIONAL EXAM AMONG STUDENT AT SMP IN YOGYAKARTA

Waldimer Pasaribu & Rahma Widyana
The Faculty of Psychology of Universitas Mercu Buana, Yogyakarta
Email: pasaribuwaldimer@yahoo.com

ABSTRACT

The aim of this research is to understand the relationship between social support parents and the positive thinking with anxiety in facing national exam among student at SMP in Yogyakarta. Hypothesis of the research are: (1) There is a negative correlation between social support parents and anxiety in facing national exam among student at SMP in Yogyakarta. (2) There is a negative correlation between the positive thinking with anxiety in facing national exam among student at SMP in Yogyakarta. (3) There is correlation between social support parents and the positive thinking with anxiety in facing national exam among student at SMP in Yogyakarta. The methods of gathering data used in this research were social support parents scale, the positive thinking scale and anxiety in facing national exam scale. The sample of this research is 55 students, and it's implemented by probability sampling, more particular by cluster random sampling. The data analysis techniques used were product moment analysis and double regression analysis. The research results showed that there is a negative correlation between social support parents with anxiety in facing national exam among student of SMP in Yogyakarta, with correlation coefficients score is -0,534 and p is 0,000 ($p < 0,05$); a negative correlation between the positive thinking with the anxiety in facing national exam among student of SMP in Yogyakarta, with correlation coefficients score is -0,579 and p is 0,000 ($p < 0,05$); a correlation between social support parents and the positive thinking simultaneously with the anxiety in facing national exam among student at SMP in Yogyakarta, the R square 0,384 or 38,4% which means that 38,4% of the anxiety in facing national exam variable is explained by social support parents and the positive thinking, and the rest 61,6% is explained by another variable.

Key words: social support parents, the positive thinking, anxiety in facing national exam.

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DAN BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL SMP DI YOGYAKARTA

Waldimer Pasaribu & Rahma Widyana
The Faculty of Psychology of Universitas Mercu Buana, Yogyakarta
Email: pasaribuwaldimer@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah: 1). Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta. 2). Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta. 3). Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta. Metode pengumpulan data penelitian dengan menggunakan skala dukungan sosial orangtua, skala berpikir positif dan skala kecemasan menghadapi ujian nasional. Sampel penelitian ini sebanyak 55 siswa dengan tehnik *probability sampling*, secara khusus dengan cara klaster (*cluster random sampling*). Teknik analisa data menggunakan analisis *product moment* dan regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,534$ dan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$); ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,579$ dan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$); ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta dengan R square $0,384$ atau $38,4\%$, artinya bahwa $38,4\%$ variabel kecemasan menghadapi ujian nasional dijelaskan oleh dukungan sosial orangtua dan berpikir positif, sedangkan sisanya sebesar $61,6\%$ dijelaskan oleh variabel lain.

Kata kunci: dukungan sosial orangtua, berpikir positif, kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan bagi manusia dalam rangka membangun pribadi yang beriman dan bertaqwa, cerdas, mampu mengembangkan diri dengan keterampilan sehingga mampu tetap hidup ditengah-tengah masyarakat, bangsa dan negara. Hal ini merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana sesuai dengan pedoman pendidikan yaitu kurikulum. Keberhasilan suatu bangsa dapat diukur dari keberhasilan dan kualitas sumber daya manusia. Sumber daya manusia yang berkualitas bisa diperoleh melalui pendidikan. Upaya meningkatkan kualitas atau mutu suatu pendidikan dapat ditempuh melalui peningkatan kualitas pembelajaran dan kualitas sistem penilaian atau evaluasinya. Pendidikan yang bermutu saat ini merupakan suatu kegiatan yang sangat penting, untuk menghadapi perubahan dan perkembangan dan segala tantangan yang pasti akan terjadi di masa depan. Sehingga berbagai jalan harus ditempuh untuk meraih semua itu misalnya melalui peningkatan kualitas pendidik, sarana dan prasarana, pembiayaan, media pembelajaran, penilaian dan evaluasi (Nurkamri, 2012).

Kualitas pendidikan dapat dilihat dari hasil penilaian yang diperoleh, dan sistem penilaian yang baik akan memotivasi guru dalam melakukan tugasnya dengan baik pula. Sehingga dalam peningkatan kualitas pendidikan diperlukan suatu evaluasi yang berkualitas. Menurut Gronlund (1976), evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan sampai sejauhmana tujuan-tujuan pengajaran telah dicapai oleh siswa). Oleh karena itu, evaluasi merupakan hal yang sangat penting sebab evaluasi dapat memberikan pendekatan yang lebih banyak lagi dalam memberikan informasi kepada pendidikan untuk membantu perbaikan dan pengembangan sistem pendidikan. Di Indonesia, salah satu implementasi evaluasi

pendidikan dilakukan melalui ujian sekolah, ujian nasional yang dilaksanakan secara serentak di seluruh Indonesia (Nurkamri, 2012).

Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 BAB I Pasal 1 dikemukakan bahwa evaluasi pendidikan merupakan kegiatan pengendalian, penjaminan, dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan pada setiap jalur, jenjang dan jenis pendidikan sebagai bentuk pertanggungjawaban penyelenggaraan pendidikan. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 pasal 63 ayat 1 pun mengamanatkan tiga jenis penilaian yang dilakukan terhadap peserta didik. Yang meliputi penilaian hasil belajar yang harus dilakukan oleh pendidik, satuan pendidikan serta pemerintah. Dalam pasal 66 bentuk penilaian yang dilakukan pemerintah tersebut dilakukan dalam bentuk Ujian Nasional untuk mata pelajaran tertentu. Biasanya meliputi mata pelajaran matematika, bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Selain itu diadakan juga ujian nasional teori kejuruan (khusus sekolah kejuruan), serta ujian sekolah untuk semua mata pelajaran. Jadi, salah satu implementasi evaluasi pendidikan yang dilakukan sesuai amanat undang-undang sistem pendidikan nasional meliputi ujian sekolah, ujian nasional teori kejuruan untuk SMK serta Ujian Nasional atau biasa disingkat UN.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 Yogyakarta. Pada penelitian ini sampel yang akan diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan terhadap sampling unit (individu), dimana sampling unitnya berada dalam satu kelompok (cluster). Tiap unit (individu) di dalam kelompok yang terpilih akan diambil sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Sampel yang akan digunakan ialah dua kelas dan dua kelas lainnya digunakan sebagai data penelitian. Pengambilan sampel (cluster) dilakukan lewat randomisasi kelas, sehingga dalam penelitian ini penulis memilih secara random 2 (dua) kelas dari 4 (empat) kelas

yang ada. Dari 2 (dua) kelas tersebut akan diperoleh sampel sekitar 55 siswa dengan taraf kesalahan 1 % (Sugiyono, 2008) dari jumlah seluruh siswa sebanyak 117 orang yang tersebar di 4 (empat) kelas. Hasil randomisasi kelas dengan cara diundi tersebut adalah kelas yang digunakan sebagai subjek penelitian yakni kelas IX A dan IX C. Kelas untuk uji coba skala penelitian adalah kelas IX B dan IX D.

B. Materi dan metode

1. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Balow dan Durand (2006), menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya di masamendatang.

Menurut Barlow (2006), ada empat aspek kecemasan yaitu: (1)Emosi subjektif (*subjective emotional*) meliputi perasaan tegang dan ketakutan. (2)Komponen kognitif (*cognitive component*) meliputi pikiran-pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan. (3)Respon fisiologis (*Psychological Responses*) meliputi naiknya tekanan darah dan jantung, sesak napas, diare, kemuakan, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil. (4)Respon Perilaku (*Behavioral Responses*) meliputi perilaku menghindar dari suatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, meningkatnya respon yang mengejutkan.

Menurut Nevid, dkk (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor behavioral, dan faktor kognitif dan emosional. Faktor eksternal berupa faktor sosial lingkungan dan faktor internal berupa faktor kognitif dan emosional. Faktor sosial lingkungan dan faktor

kognitif emosional akan menjadi fokus penelitian ini, khususnya yang berkaitan dengan dukungan sosial orangtua dan berpikir positif (Nevid dkk, 2005).

2. Dukungan Sosial Orangtua

Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (1983), sebagai sumber informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh lingkungan sosial secara emosional akan merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran, atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Rook (dalam Kumalasari dan Ahyani, 2012) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Disamping itu, dukungan sosial juga menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri, dan kompeten.

Watkins dan Baldo (dalam Anggraeni, 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian dari orang lain yaitu orang yang berarti dalam kehidupan individu yang bersangkutan, pengakuan, kepercayaan seseorang dan bantuan langsung dalam bentuk tertentu. Dukungan sosial ini pada umumnya menggambarkan mengenai peranan atau pengaruh yang

dapat ditimbulkan oleh orang lain yang berarti, seperti: teman, rekan kerja, orangtua, dan anggota keluarga lainnya.

Dukungan orangtua yaitu perhatian dari orangtua yang ditujukan kepada anaknya baik yang berupa perhatian fisik maupun perhatian psikis. Hal ini pun mengatakan bahwa dukungan orangtua kepada anak akan sangat berpengaruh terhadap kegiatan yang akan dilakukan oleh anak. Orangtua yang memberikan dukungan secara maksimal pada anaknya, maka akan membawa keberhasilan pada anak, namun jika dukungan orangtua rendah maka tingkat keberhasilan anak pun menjadi rendah (Kusumantoro, 2007).

Putri (dalam Dhitaningrum & Izzati, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan suatu bentuk hubungan antara orangtua dengan anak dimana orangtua memberikan dukungan dalam bentuk bantuan, baik secara emosional, informatif, instrumental, dan penghargaan. Hamzah (2011), pun mengatakan bahwa dukungan orangtua merupakan bantuan-bantuan yang diterima anak, bantuan tersebut berupa bantuan emosional, penghargaan, material, dan informasi. Dukungan sosial orangtua menurut Intan & Niken (2012) adalah dorongan atau bantuan yang diterima individu dari orangtuanya sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memiliki perasaan positif mengenai dirinya sendiri. Dalam prosesnya, seorang individu perlu berpikir untuk memeroses setiap dukungan guna untuk meningkatkan keyakinan diri serta memiliki perasaan yang positif mengenai diri sendiri

3. Berpikir Positif

Berpikir merupakan suatu kegiatan psikis untuk mencari hubungan antara dua objek atau lebih, proses berpikir bertolak dari adanya persoalan yang dihadapi individu. Cara berpikir yang dapat merubah hidup seseorang adalah cara berpikir

yang menempatkan sisi positif dan sisi negatif secara proporsional, keadaan negatif itu tidak diingkari namun juga tidak sampai menimbulkan rasa pesimis dan putus asa, hal ini disebut dengan berpikir positif (Santrock, 2006). Kemampuan positif membantu individu dalam menghadapi tekanan psikis dan menciptakan fleksibilitas serta adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Berpikir positif merupakan salah satu bentuk berpikir untuk mencapai hasil terbaik dari suatu keadaan yang kurang menguntungkan (Peale, 1996). Albrecht (1980) mengatakan bahwa berpikir positif adalah usaha memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkannya. Lebih lanjut dinyatakan bahwa dengan mengalihkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran akan mendatangkan kesan-kesan yang positif pada pikiran dan perasaan individu.

Ubaedy (2007) menyatakan bahwa orang yang menjadikan berpikir positif sebagai jalan untuk mencapai tujuan, memiliki karakteristik bahagia dengan dirinya atau bisa menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya, mempunyai kesimpulan positif terhadap dirinya, mempunyai kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya, dapat menjalin hubungan positif dengan orang lain, dapat menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan, langkahnya dinamis, dan memiliki prestasi hidup.

Siswa yang memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi dan memiliki berpikir positif yang tinggi ternyata berhubungan dengan rendahnya kecemasan di kalangan para siswa. Berdasarkan permasalahan pokok di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta?”

Ada tiga hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini, yakni:

1. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka kecemasan siswa menghadapi ujian nasional akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka kecemasan siswa menghadapi ujian nasional pun akan semakin tinggi.
2. Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta. Semakin tinggi berpikir positif maka kecemasan siswa menghadapi ujian nasional pun akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka kecemasan siswa menghadapi ujian nasional pun akan semakin tinggi.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional SMP di Yogyakarta.

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan kumpulan pertanyaan atau pernyataan-pernyataan mengenai suatu objek (Azwar, 2012). Skala dalam penelitian ini meliputi skala dukungan sosial orangtua, berpikir positif, skala tersebut dibuat atau dirancang sendiri oleh peneliti. Responden tinggal memilih jawaban yang telah disediakan.

1. Skala dukungan Sosial Orangtua

Skala dukungan sosial orangtua, digunakan untuk mengukur dukungan sosial orangtua pada subjek penelitian yang diungkap berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial orangtua dari House (dalam Intan & Niken, 2012; Fathiyah,

Nurhayati & Harahap, 2011; Hasan & Rufaidah, 2013), yang meliputi: (a)dukungan emosi; yang berbentuk dorongan yang membesarkan hati, kehangatan, dan kasih sayang. (b)Dukungan penghargaan; seperti ungkapan penghargaan atau penilaian yang positif untuk individu, dorongan untuk maju, dan memberi semangat. (c) Dukungan informasi; orangtua memberikan informasi kepada anak atau mengajarkan suatu ketrampilan yang dapat memberikan solusi atas masalah yang dihadapi. (d) Dukungan instrumental/material; ialah dukungan yang mengacu pada adanya penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur dukungan sosial orangtua adalah 0,3, dengan koefisien reabilitas *alpha* sebesar 0,941. Nilai *Cronbach's Alpha* ini (0,941) lebih besar dari 0,60, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel dukungan sosial orangtua reliabel.

2. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif, digunakan untuk mengukur berpikir positif pada subjek penelitian yang diungkap berdasarkan aspek-aspek berpikir positif (Albrecht, 1990), meliputi : (a) Harapan positif; yang diwujudkan dalam ungkapan atau kata-kata yang mengandung harapan, seperti; “saya dapat melakukan”, “saya pasti bisa”, “mengapa tidak”. (b) Afirmasi diri; yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya di hadapan orang lain. (c) Pernyataan tidak menilai; yaitu individu mengungkapkan atau menggambarkan kenyataan yang sedang dihadapi secara objektif, dan tidak sekedar menilai atau memilih keadaan yang diharapkan. (d) Penyesuaian diri terhadap kenyataan; individu beranggapan bahwa

permasalahan bukanlah suatu hal yang harus dihindari, melainkan sebagai hal yang normal dalam kehidupan yang harus dihadapi semaksimal mungkin. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur berpikir positif adalah 0,3 dengan koefisien reabilitas *alpha* sebesar 0,936. Nilai *Cronbach's Alpha* ini (0,936) lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel berpikir positif reliabel.

3. Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Skala kecemasan menghadapi ujian nasional, digunakan untuk mengukur kecemasan menghadapi ujian nasional pada subjek penelitian yang diungkap berdasarkan aspek-aspek kecemasan menghadapi ujian nasional (Barlow, 2006), meliputi : (a) Emosi subjektif (*subjective emotional*); meliputi perasaan tegang dan ketakutan. (b) Komponen kognitif (*Cognitive component*); meliputi pikiran-pikiran khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan. (c) Respon fisiologis (*Psychological Responses*); meliputi naiknya tekanan darah dan jantung, sesak napas, ketegangan otot, mulut kering, dan seringnya buang air kecil. (d) Respon perilaku (*Behavioral Responses*); adanya perilaku menghindar dari suatu yang menegangkan, menurunnya pelaksanaan tugas, serta meningkatnya respon yang mengejutkan. Batasan koefisien korelasi aitem total yang digunakan dalam alat ukur kecemasan menghadapi ujian nasional adalah 0,3, dengan koefisien reabilitas *alpha* sebesar 0,940. Nilai *Cronbach's Alpha* ini (0,940) lebih besar dari 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam penelitian untuk variabel kecemasan menghadapi ujian nasional reliabel.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil perhitungan skor hipotetik dan empirik disajikan dalam Tabel. 1 berikut ini:

Tabel 1: Deskripsi Empirik dan Hipotetik Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
UN	39	156	97,5	19,5	44	109	83,69	14,59
DSO	36	144	90	18	84	143	110,09	16,33
BP	36	144	90	18	89	134	109,13	10,20

Keterangan: UN : kecemasan menghadapi ujian nasional,
 DSO : dukungan sosial orangtua,
 BP : berpikir positif

Tabel 2: Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 78$	18	32,72%
Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	$78 < X \leq 117$	37	67,27%
Tinggi	$X > \mu + \sigma$	$X > 117$	0	0%
Total			55	100%

Keterangan: X = skor subjek; μ = mean hipotetik; σ = deviasi standar

Berdasarkan data pada tabel 4.2 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki kecemasan menghadapi ujian nasional rendah sebanyak 32,72%, sedang 67,27%, tinggi 0%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional subjek cenderung sedang.

Tabel 3: Kategorisasi Skala Dukungan Sosial Orangtua

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 72$	0	0%
Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	$72 < X \leq 108$	30	54,54%
Tinggi	$X > \mu + \sigma$	$X > 108$	25	45,45%
Total			55	100%

Keterangan: X = skor subjek; μ = mean hipotetik; σ = deviasi standar

Berdasarkan data pada tabel 4.3 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki dukungan sosial orangtua rendah sebanyak 0%, sedang 54,54%, tinggi 45,45%, sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua subjek cenderung sedang.

Tabel 4: Kategorisasi Skala Berpikir Positif

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq \mu - \sigma$	$X \leq 72$	0	0%
Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$	$72 < X \leq 108$	23	41,81%
Tinggi	$X > \mu + \sigma$	$X > 108$	32	58,18%
Total			55	100%

Keterangan: X = skor subjek; μ = mean hipotetik; σ = deviasi standar

Berdasarkan data pada tabel 4.3 di atas diperoleh data, bahwa subjek yang memiliki berpikir positif rendah sebanyak 0%, sedang 41,81%, tinggi 58,18%, sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif subjek cenderung tinggi.

Tabel 5: Uji Normalitas Data

Variabel	One Sample Kolmogorov-smirnov		
	KS - Z	p_value	Keterangan
Kecemasan menghadapi UN	0.533	0.938	Normal
Dukungan Sosial Orangtua	0.893	0.403	Normal
Berpikir Positif	0.589	0.878	Normal

Berdasarkan hasil uji analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa seluruh variabel penelitian memiliki sebaran data yang terdistribusi dengan normal. Hal ini mengacu pada nilai p untuk seluruh variabel yang berada di atas 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 6: Hasil Uji Linearitas Keterkaitan tiap Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Variabel Independen	Variabel Dependen	Hasil Uji Linearitas		Keterangan
		Nilai F	Nilai p	
Dukungan Sosial Orangtua	Kecemasan menghadapi ujian nasional	30,78	<0,01	Linear
Berpikir Positif	ujian nasional	31,41	<0,01	Linear

Berdasarkan hasil uji analisis di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Dari *output* di atas dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 30,78 dan nilai signifikansi pada *linearity* (p) sebesar 0,000. Karena signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel

dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi ujian nasional terdapat hubungan yang linear.

2. Dari *output* di atas dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 31,41 dan nilai signifikansi pada *linearity* (p) sebesar 0,000. Karena signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel berpikir positif dan kecemasan menghadapi ujian nasional terdapat hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Mengacu pada kondisi data penelitian yang terdistribusi normal dan linear, maka analisis untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diteruskan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* untuk hipotesis pertama dan kedua, dan teknik analisis regresi ganda untuk hipotesis ketiga.

- a. Hipotesis pertama dalam penelitian ini berbunyi: ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Hasil penelitian memperlihatkan besarnya koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial orangtua (X_1) dengan kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) adalah $-0,534$ ($p < 0,01$).

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* ini dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial orangtua mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional ($p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis pertama diterima.

- b. Hipotesis kedua berbunyi: ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Hasil penelitian memperlihatkan besarnya koefisien korelasi antara variabel berpikir positif (X_2) dengan kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) adalah $-0,579$ ($p < 0,01$).

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* ini dapat diketahui bahwa variabel berpikir positif mempunyai hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional ($p < 0,01$). Dengan demikian hipotesis kedua diterima.

c. Hipotesis ketiga berbunyi: ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Hasil uji regresi ganda antara variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional atau $r_{X_1 X_2 Y}$ adalah 0,620 dengan *R square* (R^2) sebesar 0,384, nilai F sebesar 16,232 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan regresi menunjukkan adanya koefisien korelasi R sebesar 0,620 ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Melihat hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan sebelumnya diterima. Berdasarkan analisis regresi yang telah dilakukan, dihasilkan pula nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,384. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa dapat diprediksi dari variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama sebesar 38,4 % sedangkan sisanya sebesar 61,6 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Pembahasan

1. Berdasarkan analisis *product moment* yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar -0,534 ($p < 0,01$). Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan

sosial orangtua maka kecemasan menghadapi ujian nasional semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan tinggi.

Siswa yang memiliki dukungan sosial orangtua yang tinggi akan lebih bersemangat dan lebih mampu bertahan dalam menghadapi ujian nasional. Sebaliknya apabila siswa kurang memiliki kepercayaan diri akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi ujian nasional, maka siswa tersebut memiliki kecemasan yang tinggi, disebabkan karena siswa tersebut tidak memiliki kepercayaan diri seperti siswa akan mengerjakan soal-soal tanpa berpikir sehingga hasilnya yang diperoleh kurang baik atau tidak sesuai dengan harapan itu semua akan mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi ujian nasional (Rini, 2013).

Kontribusi variabel dukungan sosial orangtua terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 28,5 % sedangkan sisanya sebesar 71,5% dipengaruhi oleh variabel dukungan sosial orangtua dan variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, gaya belajar (Nevid, 2005).

2. Berdasarkan analisis *product moment* yang telah dilakukan sebelumnya, diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar -0,579 ($p < 0,01$). Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Siswa yang mempunyai berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah dan jika berpikir positif rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan semakin tinggi.

Siswa yang selalu terbuka terhadap kenyataan secara objektif akan merasa aman pada diri siswa untuk menghadapi ujian. Siswa tidak akan merasa khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan karena selalu terbuka terhadap kenyataan secara objektif dan beranggapan bahwa permasalahan bukanlah suatu hal yang harus

dihindari melainkan hal yang normal dan wajar dalam kehidupan yang harus dihadapi semaksimal mungkin. Siswa yang memiliki kemampuan positif akan mudah dalam menghadapi tekanan psikis dan menciptakan fleksibilitas serta adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Berpikir positif merupakan salah satu bentuk berpikir untuk mencapai hasil terbaik dari suatu keadaan yang kurang menguntungkan (Peale, 1996).

Kontribusi variabel berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 33,5 % sedangkan sisanya sebesar 66,5 % dipengaruhi oleh variabel berpikir positif dan variabel lain yang tidak masuk dalam penelitian ini seperti kondisi lingkungan siswa, pola asuh orang tua (Nevid, 2005).

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan juga bahwa siswa SMP di Yogyakarta yang mempunyai dukungan sosial orangtua tinggi dan berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah.

Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa dapat diprediksi dari variabel dukungan sosial orangtua dan berpikir positif secara bersama-sama sebesar 38,4 % sedangkan sisanya sebesar 61,6 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini seperti faktor lingkungan siswa, gaya pola asuh orangtua (Nevid, 2005)

Berdasarkan analisis regresi yang dilakukan, dapat dirumuskan bentuk persamaan regresi yang dapat digunakan untuk meramalkan kekuatan atau besarnya variabel dependen atau variabel *outcome*. Bentuk persamaan regresi untuk variabel independen atau prediktor yang lebih dari satu dirumuskan sebagai berikut: $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$ (Priyatno, 2012).

Persamaan regresi dalam penelitian ini kemudian menjadi sebagai berikut:
 $Y=(174,382-0,253 X_1-0,576X_2)$ artinya dukungan sosial orangtua dan berpikir positif merupakan seperangkat prediktor (variabel independen). Persamaan ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu skor pada dukungan sosial orangtua (X_1) diikuti oleh penurunan skor pada kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) sebesar 0,253 dengan asumsi dukungan sosial orangtua tetap. Peningkatan satu skor berpikir positif (X_2) diikuti oleh penurunan skor kecemasan menghadapi ujian nasional (Y) sebesar 0,576 dengan asumsi berpikir positif tetap. Berdasarkan serangkaian pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta.
2. Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi linear berganda dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Jika dukungan sosial orangtua semakin tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional semakin rendah dan jika dukungan sosial orangtua rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan tinggi. Dukungan sosial orangtua bisa memberikan perhatian

dan kepercayaan pada diri akan kemampuannya sendiri sehingga siswa tersebut yakin bisa mengerjakan soal-soal ujian nasional.

2. Ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Jika berpikir positif tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan rendah dan jika berpikir positif rendah maka kecemasan menghadapi ujian nasional akan semakin tinggi. Adanya berpikir positif yang tinggi akan mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional. Apabila siswa memiliki berpikir positif yang rendah maka kecemasan akan semakin tidak dapat dihindari dan mengakibatkan nilai ujian akan rendah.
3. Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta. Siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan merasa cemas memerlukan perhatian dan kepercayaan diri terhadap diri sendiri dalam mengerjakan soal-soal ujian nasional dan ada berpikir positif siswa dalam belajar untuk menghadapi ujian. Sehingga bila mempunyai dukungan sosial orangtua dan berpikir positif tinggi maka kecemasan siswa akan berkurang dalam menghadapi ujian nasional.
4. Kontribusi/sumbangan dukungan sosial orangtua dan berpikir positif terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMP di Yogyakarta sebesar 38,4% sedangkan 61,6% dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor latar belakang keluarga, pola asuh orangtua, motivasi belajar siswa, gaya belajar siswa, lingkungan siswa, efikasi diri, faktor geografisnya, regulasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1990). *Brain Power Learn to Improve Your Skills*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Albrecht, K. (1980). *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New York: Prentice Inc.
- Anggraeni, M. D. (2009). Dukungan Sosial yang Diterima oleh Perempuan yang Belum Berhasil dalam Pengobatan Infertilitas. *Jurnal Keperawatan Soedirman (the Soedirman Journal of Nursing)*. 4(3), 94-101.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders*. Edition 2nd. Guilford.
- Barlow, D. H. & Durrand, V. M. (2006). *Essentials Of Abnormal Psychology*. Penerbit: Pustaka Pelajar, cetakan I. Edisi IV. Yogyakarta.
- Barlow, D. H. (2006). The Psychosocial well-being of children with chronic disease, their parents and siblings: an overview of the research evidence base. Article first published. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-22214.2006.00591.x/abstract>. Diakses, 03 Juli 2015 (14.06).
- BSNP, Kemendikbud. Tanya Jawab UN. 2012.
- Dhitaningrum, M. & Izzati, U. A. (2013). Hubungan Antara Persepsi Mengenai Dukungan Sosial Orangtua dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Gondang Kabupaten Tulungagung. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 1(2), 1-6.
- Fathiyah, N. F., Nurhayati, S. R., & Harahap, F. (2011). Pengembangan Model Dukungan Sosial Bagi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(1). 187-200.
- Gotlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies, Guidelines for Mental Health Practice*. London: Sage Publications.
- Gronlund, N. E. (1976). *Measurement and evaluation in teaching*. 3rd edition. New York. Macmillan.
- Hamzah, M. F. (2011). Prestasi Belajar Siswa MTs Ditinjau Dari Motivasi Belajar dan Dukungan Keluarga. *Jurnal Pendidikan*. 1(3). 57-89.
- Hasan, N. & Rufaidah, R. E. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Talenta Psikologi*. 2(1). 41-63.
- Intan, P. W. & Niken, T. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orangtua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Psikologi Persona*. 1(1). 110-128.

- Kumalasari, F. & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal psikologi Pitutur*. 1(1), 21-31.
- Kusumantoro. (2007). Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Minat Siswa SMK Koperasi Yogyakarta untuk Berwiraswasta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*. 2(2), 205-220.
- Mendiknas Nomor 153/U/2003 tanggal 26 Mei 2011.
- Nevid, J. S.; Rathus, S. A.; & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima-Jilid Pertama. Penerbit: Erlangga. Jakarta. PT. Gelora Aksara Pratama. Anggota IKAPI.
- Nevid, J. S.; Rathus, S. A.; & Beverly, G. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima-Jilid Kedua. Penerbit: Erlangga. Jakarta. PT. Gelora Aksara Pratama. Anggota IKAPI.
- Nurkamri. (2012). Ujian Nasional Sebagai Amanat Kurikulum. <http://nrkamri.blogspot.co.id/2012/07/ujian-nasional-sebagai-amanat-kurikulum.html>. Diakses, 15 Juli 2015 (13.15).
- Peale, N. V. (1996). *The Power of Positive Thinking*. Terjemahan F. X. Budiyanto. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan SPSS dan prediksi pertanyaan pendarasan skripsi dan tesis: simple, praktis, dan mudah dipahami untuk tingkat pemula dan menengah*. Yogyakarta. Penerbit: Gava Media.
- Santrock, J. W. (2006). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Alih Bahasa oleh Adelar, S. B. Dan Saragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Penerbit: alfabeta. Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Cetakan ketigabelas. Bandung. Penerbit: CV ALFABETA. Anggota IKAPI.
- Ubaedy, A. N. (2007). *Kedahsyatan Berpikir Positif, Petunjuk Praktis Agar Kita Bisa Menikmati Hidup*. Jakarta: PT. Perspektif Media Komunika.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Jakarta.