

PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI ULANGAN AKHIR SEMESTER PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 3 YOGYAKARTA

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE TOWARD THE ANXIETY WHILE FACING FINAL EXAMINATION OF TENTH GRADE STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL 3 YOGYAKARTA

Oleh: fauzi satria perdana, program studi bimbingan dan konseling universitas negeri yogyakarta
fauzidana9@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. Keseluruhan subjek berjumlah 227 orang. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik analisis menggunakan analisis regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel erikat dengan tingkat signifikansi hasil analisis ditentukan sebesar 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil Kecerdasan emosi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa, Konstanta sebesar 223,424 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan sebesar 223,424. Koefisien X sebesar (-0,492) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan bertambah -0,492.

Kata kunci: Kecerdasan emosi, kecemasan, Siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta

Abstract

The research aimed at investigating the influence of emotional intelligence toward anxiety while facing final examination of tenth grade students of Vocational High School 3 Yogyakarta. The subjects of the study were 227 students of Vocational High School 3 Yogyakarta. This research was a correlation research using quantitative approach. The analysis technique used product moment correlation from Pearson to test the correlation of variable with significance level of analysis result determined by 5%. Based on the results of the research, there was a negative correlation between the level of emotional intelligence on preparing final semester exam for tenth grade students of Vocational High School 3 Yogyakarta. The value of $r = -0.492$ and coefficient of determination equal to $-0,492$.

Keyword: emotional intelligence, anxiety, tenth grade students of Vocational High School 3 Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Keberhasilan pendidikan dapat dilihat dari keberhasilan pembelajaran yang dilakukan oleh pendidik terhadap peserta didiknya. Untuk mengukur keberhasilan itu diperlukan sebuah evaluasi hasil belajar peserta didik, kegiatan ini biasanya dilakukan pada akhir pembahasan materi, pertengahan semester dan pada akhir semester ganjil maupun genap. Dalam Permendikbud No. 66 Tahun 2013 Bab II tentang Standar Penilaian Pendidikan,

disebutkan bahwa Ulangan merupakan proses yang dilakukan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik secara berkelanjutan dalam proses pembelajaran, untuk memantau kemajuan dan perbaikan hasil peserta didik. Selanjutnya, Ulangan Akhir Semester merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik di akhir semester. Cakupan ulangan meliputi seluruh indikator yang

mempresentasikan semua Kompetensi Dasar pada Semester tersebut.

Kebijakan pemerintah yang tertuang dalam Permendikbud No. 44 Tahun 2014 berkenaan dengan kriteria kelulusan Ujian Nasional atau penyelenggaraan Ujian Nasional. Kriteria kelulusan siswa untuk Ujian Nasional SMA/MA/SMALB/SMK/MAK adalah nilai akhir setiap mata pelajaran yang di-Ujian Nasional-kan paling rendah 4,0 dan rata-rata nilai akhir untuk semua mata pelajaran paling rendah 5,5. Selain itu nilai akhir merupakan gabungan dari 50% nilai UN dan 50% nilai Ujian Sekolah. Selanjutnya, nilai sekolah merupakan gabungan dari nilai-nilai seperti Ulangan Harian, Ulangan Tengah Semester (*Mid Semester*), serta Ulangan Akhir Semester satu maupun semester dua yang sering disebut pula Ulangan Kenaikan Kelas.

Penerapan kebijakan tersebut menjadikan beban Ulangan Akhir Semester bertambah berat bagi beberapa siswa, hal ini terbukti dari beberapa siswa yang wawancarai peneliti mengungkapkan bahwa kebijakan tersebut membuat siswa lebih serius dalam menghadapi Ulangan. Disisi lain, menimbulkan beberapa dampak negatif bagi siswa, salah satunya adalah meningkatnya kecemasan siswa dalam menghadapi Ulangan Akhir Semester. Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru BK SMKN 3 Yogyakarta yang menyatakan bahwa adanya kecemasan siswa dalam menghadapi Ulangan Akhir Semester.

Menurut I Gede Tresna (2011) kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik

yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan kondisi menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi Ujian Akhir Semester.

Pines dan Aronson (dalam Santrock, 2003) menyampaikan bahwa kecemasan yang dialami seringkali akan menjadikan individu merasa tidak berdaya dan tidak memiliki harapan yang akan membuat individu tersebut merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional. Kelelahan ini dapat berakibat pada berkurangnya kemampuan siswa dalam menghadapi Ulangan Akhir Semester jika mengalami kecemasan.

Kecemasan sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly, 2005:163). Sedangkan menurut Savitri Ramaiah (2003: 10) Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Hadiya Risyadi (2016: 78) menyatakan bahwa ketakutan beberapa siswa SMA dalam menghadapi Ujian Akhir Semester menjadi lebih besar dikarenakan

sekarang nilai Ujian Akhir Semester menjadi memiliki peran sangat penting, selain sebagai salah satu penentu kenakan kelas, juga dijadikan sebagai salah satu penentu kelulusan siswa. Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh I Gede Tresna (2011) yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi Ujian Akhir Semester dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan kondisi menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya perasaan akan terjadinya hal buruk, dan perilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan siswa menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi Ujian Akhir Semester.

Taraf inteligensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Menurut Goleman (2000 : 44-45), kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional atau Emotional Quotient (EQ) yakni kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa. Goleman (2000: 58-59) menggambarkan kecerdasan emosi dalam 5 aspek kemampuan utama, yaitu (a) Mengenali emosi diri; (b) Mengelola emosi; (c) Memotivasi diri sendiri;

(d) Mengenali emosi orang lain; (e) Membina hubungan.

Sebuah laporan dari National Center for Clinical Infant Programs (1992) menyatakan bahwa keberhasilan di sekolah bukan diramalkan oleh kumpulan fakta seorang siswa atau kemampuan dininya untuk membaca, melainkan oleh ukuran-ukuran emosional dan sosial: yakin pada diri sendiri dan mempunyai minat; tahu pola perilaku yang diharapkan orang lain dan bagaimana mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal; mampu menunggu, mengikuti petunjuk dan mengacu pada guru untuk mencari bantuan; serta mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan saat bergaul dengan siswa lain. Hampir semua siswa yang prestasi sekolahnya buruk, menurut laporan tersebut, tidak memiliki satu atau lebih unsur-unsur kecerdasan emosional ini (tanpa memperdulikan apakah mereka juga mempunyai kesulitan-kesulitan kognitif seperti ketidakmampuan belajar). (Goleman, 2000: 273).

Peranan kecerdasan emosi sangat penting bagi siswa, karena dengan bekal kecerdasan akademis saja belum cukup untuk mengukir sebuah kesuksesan. Kecerdasan emosi juga berpengaruh dalam tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi masalahnya, khusus dalam penelitian ini yaitu kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rachmad Darmawan pada tahun 2014 (Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta) tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebelum menghadapi perandingan pada atlet futsal dengan hasil

analisis korelasi product moment diperoleh (r) sebesar $-0,587$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Kesimpulan ini adalah ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan. Semakin tinggi kecerdasan emosi seorang pemain maka semakin rendah kecemasan tersebut, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi seorang pemain maka semakin tinggi kecemasan pemain tersebut.

Berdasarkan pertimbangan diatas, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui lebih jauh pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Menurut Riduwan (2006: 69) metode pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik, oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2007:93). Skala likert yang digunakan yaitu skala tingkat kecerdasan emosi dan skala tingkat kecemasan.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional atau uji hubungan dan termasuk ke dalam penelitian *ex post facto*. Karena data dan informasi dalam penelitian ini

diwujudkan dalam bentuk angka, lalu diolah atau dianalisis menggunakan analisis statistika. Hal ini sesuai dengan pernyataan Nanang Martono (2010: 20) bahwa penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data yang berupa angka.

Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih (Sukardi, 2003: 166). Dua variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (Independent variable) yaitu tingkat kecerdasan emosi dan variabel terikat (Dependent Variabel) yaitu kecemasan.

Penelitian *ex post facto* adalah penelitian tentang variabel yang kejadiannya sudah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan (Suharsimi Arikunto, 2010:17). Kedua variabel ini merupakan kejadian yang sudah ada sejak dulu. Lalu peneliti mengamati dan menghubungkan kedua variabel tersebut sehingga mendapat hasil berupa hubungan positif atau negatif dari hubungan variabel tersebut.

Seperti diketahui kecemasan bukanlah hal yang asing terdengar, kecemasan seringkali menjadi sebuah masalah dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu penyebab kegagalan siswa dalam menyelesaikan ujian. Selanjutnya kecerdasan emosi merupakan salah satu yang berpengaruh terhadap pengelolaan kecemasan siswa, dari kedua variabel itu dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 3 Yogyakarta yang berada di Jalan R.W. Monginsidi No. 2, Yogyakarta. Peneliti melaksanakan pengambilan data di lapangan selama satu bulan yaitu pada bulan Mei 2017.

Populasi- Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta, dengan 615 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian sampel karena objek peneliti seluruhnya diambil dari populasi. Dan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta.

Teknik sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Sampling*. Menurut Sugiyono (20016: 118) *Simple Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

dikarenakan populasi berjumlah 615 maka digunakan N 650 dengan tingkat kesalahan 5% dihasilkan jumlah sampel sebanyak 227

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yang digunakan yaitu skala tingkat kecerdasan emosi dan skala kecemasan.

Skala disajikan dalam pernyataan Favourable (pernyataan mendukung) dan unfavourable (pernyataan tidak mendukung). Setiap item pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Pada setiap pernyataan akan memiliki skor yang berbeda. Untuk pernyataan favourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 4, sesuai (S) memiliki skor 3, tidak sesuai (TS) memiliki skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan pada pernyataan unfavourable jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1, sesuai (S) memiliki skor 2, tidak sesuai (TS) memiliki skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 4.

Pada skala kecerdasan emosi terdapat 71 jumlah pernyataan dan pada skala kecemasan terdapat 51 jumlah pernyataan.

Teknik analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji prasyarat, dan uji analisis regresi.

Uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas, linearitas dan analisis regresi. Uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogrof-Smirnov*. Normal atau tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 pada ($p > 0,05$) maka data terdistribusi tidak normal. Perhitungan pada uji normalitas ini dibantu menggunakan aplikasi statistika yaitu *SPSS for windows 24.0*

Untuk mengetahui linieritas hubungan digunakan analisi varian regresi sederhana dengan menguji signifikansi *deviation from linearity* pada tabel anova dalam hasil perhitungan program *SPSS for Windows 24.0*. Jika nilai sig. lebih besar dari 0,05 maka kedua variabel mempunyai hubungan yang linear,

sebaliknya jika nilai p lebih kecil dari 0,05 maka hubungan antara kedua variabel tidak linear.

Analisis ini menurut Sugiyono (2007) digunakan oleh peneliti bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan variabel dependen (kriterium), bila ada satu variabel independen sebagai prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya).

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Data Kecerdasan Emosi

Tingkat kecerdasan emosi pada penelitian ini diukur menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Jumlah total pernyataan sebanyak 71 item. Deskripsi data tingkat kecerdasan emosi yang disajikan mengacu pada pendapat Saifuddin azwar yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya. Hasil perhitungan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Kecerdasan Emosi

Varia- bel	Juml ah Item	Skor maksim um	Skor mini mum	Mean	SD
Kecer dasan emosi	71	266	165	216,76	17,01 7

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum ideal untuk skala kecerdasan emosi sebesar 266, yang didapat dari skor 4 pada angket dikali 71 jumlah item pernyataan pada angket, skor minimum sebesar 165 yang didapat dari skor 1 pada angket dikali 71 item pernyataan, skor rata-rata sebesar 216,76 yang didapat dari jumlah skor maksimum ditambah jumlah skor minimum dibagi 2,

sedangkan standar deviasinya sebesar 17,017 yang didapat dari jumlah skor maksimum dikurang jumlah skor minimum dibagi 6. Sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kecerdasan emosi yang tinggi berada pada kisaran skor > 233 batasan skor kategorisasi kecerdasan emosi yang sedang terletak pada kisaran skor 199 sampai 233. Dan kategori rendah < 199.

2. Deskripsi Data Kecemasan

Tingkat kecemasan pada penelitian ini diukur menggunakan skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Jumlah total pernyataan sebanyak 51 item. Deskripsi data tingkat kecemasan yang disajikan mengacu pada pendapat Saifuddin azwar yang sudah dijabarkan pada bab sebelumnya. Hasil perhitungan data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Deskripsi Data Kecemasan

Varia- bel	Juml ah Item	Skor maksimu m	Skor minim -um	Mean	SD
Kecem asan	51	162	71	116,7 1	18, 69

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa skor maksimum ideal untuk skala kecerdasan emosi sebesar 169, yang didapat dari skor 4 pada angket dikali 51 jumlah item pernyataan pada angket, skor minimum sebesar 65 yang didapat dari skor 1 pada angket dikali 51 item pernyataan, skor rata-rata sebesar 116,7 yang didapat dari jumlah skor maksimum ditambah jumlah skor minimum dibagi 2, sedangkan standar deviasinya sebesar 18,47 yang

didapat dari jumlah skor maksimum dikurang jumlah skor minimum dibagi 6. Sehingga dapat diperoleh batasan skor kategorisasi kecemasan yang tinggi berada pada kisaran skor $>$ batasan skor kategorisasi kecemasan yang sedang terletak pada kisaran skor 98 sampai 135. Dan kategori rendah $<$ 98.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ditentukan dengan menggunakan taraf signifikan 5% atau 0,05. Apabila nilai p lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya normal, dan sebaliknya jika nilai p lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya tidak normal. Uji normalitas menggunakan teknik analisis

Kolmogrov-Sminorv dengan bantuan SPSS versi 24.00 for windows. Hasil uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Sig.	Keterangan
Unstandardized Residual	0,200	P > 0,05 (Normal)

Jadi dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel tersebut adalah normal. Perhitungan untuk uji normalitas dibantu menggunakan perhitungan program statistika SPSS for windows 24.0.

4. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat terbentuk linear atau tidak. Taraf yang digunakan dalam uji linearitas penelitian ini adalah taraf signifikansi 0,05. Apabila hasil signifikansi $>$ 0,05 maka terdapat hubungan yang linear antara tingkat keberagaman dengan coping stres, sebaliknya jika hasil signifikansi $<$ 0,05 maka tidak ada hubungan yang linear dari kedua variabel. Dalam hasil penelitian didapat hasil signifikansi, yang dilihat dari deviation from linearity dalam tabel anova pada perhitungan SPSS for windows 24.0 (selengkapnya dapat dilihat pada lampiran) sebesar 0,266. Itu berarti bahwa $0,266 >$ 0,05. Yang berarti terdapat hubungan linear secara signifikan antara tingkat kecerdasan emosi dan kecemasan.

5. Uji Analisis Regresi

Analisis ini menurut Sugiyono (2007) digunakan oleh peneliti bila peneliti bermaksud meramalkan bagaimana keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila ada satu variabel independen sebagai prediktor dimanipulasi (dinaik turunkan nilainya).

Pengujian analisis regresi dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 24.00 for windows. Hasil pengujian hipotesis pengaruh antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta adalah “terdapat pengaruh negatif antara tingkat kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta”.

Tabel 4. Anova

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	15852.042	1	15852.042	56.116	.000 ^b
Residual	63559.138	225	282.485		
Total	79411.181	226			

a. Dependent Variable: kecemasan

b. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi

Pada bagian ini menjelaskan apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel kecerdasan emosi terhadap variabel kecemasan. Output tersebut terlihat bahwa F hitung = 56,116.

Tingkat signifikansi/probabilitas $0,00 < 0,005$, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi. Angka tersebut menyatakan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan.

Tabel 13. Analisis Regresi

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	223.424	14.284		15.641	.000
kecerdasan emosi	-.492	.066	-.447	-7.491	.000

a. Dependent Variable: kecemasan

Persamaan regresi: $Y = a + bX$

Tabel *Coefficients* diperoleh persamaan :

$$Y = 223,424 + (-0,492) X$$

Koefisien b dinamakan koefisien arah regresi dan menyatakan perubahan rata-rata variabel Y untuk setiap perubahan variabel X

sebesar satu satuan. Perubahan ini merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b bertanda negatif. Persamaan tersebut dapat diterjemahkan:

1. Konstanta sebesar 223,424 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan sebesar 223,424.
2. Koefisien X sebesar (-0,492) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan bertambah - 0,492.

Tabel 14. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.447 ^a	.200	.196	16.807

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi

Dari table diatas diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,200 yang berarti variable bebas kecerdasan emosi mempengaruhi sebesar 20% terhadap kecemasan menghadapi Ulangan akhir semester. 80% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecerdasan Emosi Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 45 siswa (19,8%) memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, sedangkan 151 siswa (66,5%) memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang, dan sebanyak 31 siswa (13,7%) memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah. Hal ini menunjukkan tingkat kecerdasan emosi siswa sebagian besar tergolong

dalam kategori sedang, hal ini dapat diartikan belum semua aspek kecerdasan emosi dimiliki oleh siswa, sedangkan untuk kategori tinggi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar aspek kecerdasan emosi sudah dimiliki oleh para siswa, sebaliknya untuk kategori rendah diartikan masih banyak aspek kecerdasan emosi yang masih belum dimiliki siswa. Hal ini sesuai dengan skor yang di dapat pada skala kecerdasan emosi yang pernyataan dalam skala kecerdasan emosi tersebut merupakan uraian dari aspek kecerdasan emosi menurut pendapat dari Goleman dalam (2000) yang dijadikan indikator ketetapan tingkat keberagaman subjek oleh peneliti.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosi, Goleman (2000:267-282) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dan lingkungan non-keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosi seseorang. Dapat dipastikan latar belakang keluarga masing-masing siswa berbeda, selain itu lingkungan tempat tinggal yang berbeda-beda juga akan mempengaruhi kecerdasan emosi masing-masing siswa.

2. Tingkat Kecemasan Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diatas tingkat kecemasan menghadapi UAS sebagian besar siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta tergolong mengalami kecemasan kategori sedang yaitu sebanyak 67%. Hal ini diartikan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu mengatasi rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa

sesuatu yang buruk akan terjadi. Sebanyak 17,2% siswa tergolong dalam kategori tinggi, hal ini berarti siswa belum mampu mengatasi rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, sebaliknya sebanyak 15,8% siswa mengalami tingkat kecemasan rendah, hal ini berarti siswa mampu menguasai perasaannya dari segala gejala kecemasan yang timbul.

Kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester yang dialami siswa dipengaruhi beberapa faktor, menurut Savitri Ramaiah (2003:11) ada beberapa faktor yang menyebabkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu cara berpikir seseorang yang dipengaruhi lingkungan tempat tinggal, emosi yang ditekan, dan sebab-sebab fisik Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Selain itu kesiapan materi yang dikuasai siswa juga menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh. Oleh karena itu tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ulangan Akhir Semester berbeda-beda.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kecemasan menghadapi Ulangan Akhir Semester pada Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat kecerdasan terhadap kecemasan menghadapi UAS. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti

yaitu ada pengaruh antara tingkat kecerdasan terhadap kecemasan menghadapi UAS pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta, dengan persamaan regresi Konstanta sebesar 223,424 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan sebesar 223,424. Koefisien X sebesar (-0,492) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan bertambah -0,492, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi siswa maka akan mengurangi tingkat kecemasan siswa saat akan menghadapi ulangan akhir semester, penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Rachmad Darmawan (2014) mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan, dengan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antar kecerdasan emosi dengan kecemasan, semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka akan semakin rendah kecemasannya, begitu sebaliknya.

Kecemasan yang terjadi bisa disebabkan oleh beberapa faktor, menurut teori Stuart dan Sundeen (1998: 177) yang menyebutkan ada 5 faktor yang mempengaruhi reaksi kecemasan seseorang, yang pertama teori psikoanalitik, Menurut pandangan psikoanalitik kecemasan terjadi karena adanya konflik yang terjadi antara emosional elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili insting, super ego mewakili hati nurani, sedangkan ego berperan menengahi konflik yang terjadi antara dua elemen yang bertentangan. Timbulnya kecemasan merupakan upaya meningkatkan ego ada bahaya. Kedua, teori interpersonal, Menurut pandangan

interpersonal, ansietas timbul dari perasaan takut terhadap adanya penolakan dan tidak adanya penerimaan interpersonal. Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan fisik. Ketiga, teori behavior. Menurut pandangan perilaku, ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala Sesutu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan. Keempat, teori perspektif keluarga. Kajian keluarga menunjukkan pola interaksi yang terjadi dalam keluarga. Kecemasan menunjukkan adanya pola interaksi yang mal adaptif dalam sistem keluarga. Dan terakhir, teori perspektif biologi. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khususnya yang mengatur ansietas, antara lain : benzodiazepines, penghambat asam amino butirik-gamma neroregulator serta endofirin. Kesehatan umum seseorang sebagai predisposisi terhadap ansietas.

Berdasarkan teori tersebut disimpulkan bahwa kecerdasan emosi tergolong dalam faktor psikoanalitik yang mencakup id, ego, dan super ego seseorang. Berdasar teori tersebut, tinggi rendahnya kecerdasan emosi seseorang merupakan kemampuan seseorang mengatasi konflik emosional pada dirinya. Selanjutnya menurut data hasil perhitungan korelasi yang di peroleh diketahui bahwa kecerdasan emosi bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa menghadapi UAS. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasinya yang hanya sebesar 0,200 atau 20% yang berarti sebanyak 80 % ada faktor lain

yang mempengaruhi kecemasan pada siswa yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori dari Goleman (2000) disalah-satu aspek kecerdasan emosi yaitu mengelola emosi diri sendiri yang kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan. Teori tersebut menyimpulkan memang benar bahwa tingkat kecerdasan emosi seseorang mempengaruhi tingkat kecemasan. Semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengolah emosinya akan dapat mengurangi rasa cemas ketika menghadapi ulangan akhir semester, selain itu siswa juga lebih dapat membangun hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat kecerdasan emosi sebanyak 45 siswa (19,8%) dari 227 mahasiswa memiliki kategori tinggi, 151 mahasiswa (66,5%) dari 227 siswa memiliki kategori sedang, sedangkan 31 siswa (13,7%) dari 227 mahasiswa memiliki kategori rendah.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan menghadapi UAS sebanyak 39 siswa (17,2%) dari 227 siswa memiliki kategori tinggi, 152 siswa (67%) dari 227 siswa memiliki kategori sedang, sedangkan 36 siswa (15,8%) dari 227 siswa memiliki kategori rendah.

3. Ada hubungan negatif antara tingkat kecerdasan emosi dengan tingkat kecemasan menghadapi ulangan akhir semester. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,447 yang berarti memiliki interpretasi kerelasi sedang dan koefisien determinasi sebesar 0,200 atau 20% yang berarti sebanyak 80% dipengaruhi oleh variabel lain.
4. Kecerdasan emosi berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan siswa, Konstanta sebesar 223,424 menyatakan bahwa jika tidak ada nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan sebesar 223,424. Koefisien X sebesar (-0,492) menyatakan bahwa setiap penambahan 1 nilai kecerdasan emosi maka nilai kecemasan bertambah -0,492.

Saran

Dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran – saran, antara lain :

1. Bagi siswa
Agar dapat menjaga dan menerapkan kecerdasan emosinya dengan sebaiknya, dan diimbangi dengan peningkatan
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya mampu mempelajari variabel-variabel yang lain diluar dari variabel yang diteliti itu sendiri agar penelitian mendapat hasil yang lebih maksimal.
3. Bagi Guru BK
 - a. Membuat dan menerapkan program peningkatan kecerdasan emosi siswa, serta membuat program agar menekan

tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi Ulangan Akhir Semester.

- b. Memaksimalkan layanan BK pribadi, sosial, belajar, dan karir sesuai kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (1996). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek edisi revisi iii*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Darmawan, Rahmad. (2014). hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan pada atlet futsal. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2002). *Working with emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nanang, M. (2010). *Metode penelitian kuantitatif: analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta: Rajawali Press.
- Nevid S.J, Spencer, A.R. & Beverly. R. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima jilid kelima*. (Terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Permendikbud nomor 66 Tahun 2013. Tentang Standar Penilaian Pendidikan.
- Permendikbud No. 44 Tahun 2014. Tentang Kriteria Kelulusan Ujian Nasional atau Penyelenggaraan Ujian Nasional.
- Ramaiah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Riduwan, (2006). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Risyadi, H. (2016). Penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian semester melalui teknik desensitisasi sistematis pada siswa kelas x di SMAN 1 Pleret. *Skripsi*. UNY.
- Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- _____. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 11 Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sukardi. (2003). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tresna, I Gede. (2011). Efektifitas konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian. *ISSN 1412-565X, 90-104*.