
Religiositas dan Stres Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Sekolah Menengah Umum

Belladina Aulina
H. Fuad Nashori

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
Email : aulinabelladina@yahoo.com

Abstract

The purpose in the research is to understand the correlation between religiosity and stress ahead of national exam in high school students. The hypothesis of this research is that there is negative correlation between religiosity and the stress ahead of national exams in high school students. The higher the religiosity, the lower stress ahead of the national exam. The lower the religiosity, the higher stress ahead of the national exam. Subjects of this research were students of the 3rd grade of high school. This research used the religiosity scale which is arranged by the researcher, based on the dimensions of religiosity according to Glock and Stark (Ancok & Suroso, 2008) and the stress scale, based on the theory of Sarafino (1994). Method of this research was used to verify the negative correlation between religiosity and stress ahead a national exam in high school students. Product moment correlation of Pearson shows the value of $r = -0.176$ with $p = 0.040$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant negative correlation between religiosity and stress ahead of national exams in high school students, thus the hypothesis is accepted.

Keywords: Religiosity, stress ahead of the national exam

Sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan modal dasar untuk mewujudkan manusia seutuhnya dan masyarakat seluruhnya. Kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh kualitas pendidikannya. Untuk meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia, pemerintah mempunyai program untuk para siswa sekolah yang disebut Ujian Nasional (UN). Ujian nasional ini adalah kegiatan penilaian hasil belajar siswa yang telah menyelesaikan jenjang pendidikan pada jalur sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah secara nasional dan dijadikan standar kelulusan siswa (www.depdiknas.go.id). Hasil ujian dapat dijadikan bukti konkret tentang kesanggupan pelajar untuk berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur akademik.

Standar kelulusan ujian nasional yang dari tahun ke tahun mengalami kenaikan ini seringkali membuat siswa menjadi stres. Pada tahun 2012 ini peserta UN yang dinyatakan lulus jika memenuhi standar

kelulusan UN yaitu memiliki nilai rata-rata minimal 5,50 untuk seluruh mata pelajaran yang diujikan untuk SMP/SMA. Hal tersebut dinilai dapat meningkatkan beban kejiwaan siswa terutama beban psikologis (Sudaryanto,2008).

Syarat kelulusan yang cukup tinggi tersebut menimbulkan beban tersendiri bagi siswa apabila tidak lulus. Dampak yang dapat timbul akibat tidak lulus UN antara lain tertundanya siswa SMA untuk melanjutkan ke Perguruan Tinggi yang diinginkan, harus mengikuti program Kelompok Belajar (Kejar) Paket C. Stres yang berlebihan dalam menghadapi UN ini bisa mengacaukan emosi, mengganggu siklus tidur, menurunkan nafsu makan, dan menurunkan kebugaran tubuh. Hal tersebut bila terjadi dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar, sakit secara fisik atau menimbulkan masalah dalam berinteraksi-sosial. Seperti yang terjadi di Bengkulu, beberapa siswa SMA tidak bisa mengikuti ujian nasional karena diduga mengalami gangguan jiwa atau mental (Antara News,2012).