HASIL PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN SISWA SMPN 4 BANJARSARI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Oleh
TITA ROHITA,S.Kep,Ners.,MM.,M.Kep
NIDN. 0426038301

DIBIAYAI OLEH FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH
TAHUN ANGGARAN 2017

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH
Juli, 2017

HASIL PENELITIAN

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN SISWA SMPN 4 BANJARSARI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Oleh
TITA ROHITA,S.Kep,Ners.,M.M.,M.Kep
NIDN. 0426038301

DIBIAYAI OLEH FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH
TAHUN ANGGARAN 2017

FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH
Juli, 2017

LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN
HASIL PENELITIAN DENGAN PENDANAAN FIKES UNIGAL

1. a. Judul : Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional
   b. Bidang Ilmu : Keperawatan
2. Ketua Peneliti
   a. Nama : Tita Rohita,S.Kep,Ns.,MM.,M.Kep
   b. NIK : 11.3112770275
   c. Pangkat/golongan ruang : Penata /III C
   d. Jabatan fungsional : Lektor
   e. Jabatan struktural : Dosen Tetap yayasan
   f. Fakultas/prodi : Ilmu Kesehatan/Keperawatan
   g. Pusat penelitian : LPPM Universitas Galuh
3. Anggota Peneliti

No	Nama	NIK/NIP/NIM	Bidang Keahlian	Fakultas
1	Raska Triyani	1420115045	Keperawatan	FIKES
2	Asep Widi Muharom	1420115035	Keperawatan	FIKES

4. Lokasi Penelitian : RSUD Ciamis
5. Kerjasama dengan instansi :
   a. Nama :
   b. Alamat :
6. Jangka waktu penelitian : 1 Semester
7. Rencana anggaran biaya : Rp.5.000.000

Mengetahui

Wakil Dekan I

Tita Rohita,S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep
NIK: 11.3112770275

Ciamis, Juli 2017

Ketua Peneliti

Tita Rohita,S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep
NIK: 11.3112770275

Menyetujui ,
Ketua LPPM Unigal.

Sudrajat.,Ir.,M.P
NIK 04.31127700874

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdullilah, penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan taufiknya kepada penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Penelitian ini berjudul "Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional"

Penelitian ini disusun dalam rangka melaksanakan Tridarma pendidikan pada tahun akademik 2016/2017 yang didanai oleh Fakultas Imu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis tahun anggaran 2016/2017.Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada

1. Bapak Dr.H.Yat Rospia Brata,Drs,M.Si, selaku Rektor Universitas Galuh
2. Tita Juwita,S.Pd.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh
3. Sudrajat,Ir.,MP, selaku ketua LPPM Univesitas Galuh
4. Segenap staf dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh yang telah membantu dalam penyusunan laporan penelitian ini
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan laporan hasil penelitian ini

Penulis menyadari bahwa laporan hasil penelitian ini jauh dari sempurna, untuk itu kritik dan saran dari berbagai pihak sangat kami harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan laporan ini.

Ciamis, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	8
a. Kecemasan	8
1. Pengertian	8
2. Ciri-ciri kecemasan	9
3. Faktor yang mempengaruhi kecemasan	12
4. Tingkat kecemasan	17
5. Teori kecemasan	18
6. Alat ukur kecemasan	22
b. Sekolah Menengah Pertama	27
c. Ujian Nasional	28
B. Kerangka Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 32
B. Populasi dan Sampel 33
C. Variabel Penelitian 35
D. Definisi Operasional 35
E. Instrumen Penelitian 36
F. Teknik Pengumpulan Data 37
G. Uji Validitas dan Reliabilitas 37
H. Rancangan Analisis Data 37
I. Tempat dan Waktu Penelitian 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 40
B. Pembahasan 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 44
B. Saran 44

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Definisi Operasional 36

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional..... 40

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan 18

Gambar 2.2 Kerangka Penelitian 31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup Ketua Peneliti
Lampiran 2. Data Anggota Peneliti
Lampiran 3. Surat Tugas
Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
Lampiran 6. Output SPSS
Lampiran 7. Laporan Keuangan

ABSTRAK

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN SISWA SMPN 4 BANJARSARI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

Pemerintah mengadakan ujian nasional adalah sebagai bentuk evaluasi. Ujian nasional sebagai tolak ukur kemampuan siswa dalam berbagai mata pelajaran. Kecemasan dalam menghadapi ujian nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa. siswa mengalami kecemasan jika mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan.

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMPN 4 Banjarsari sebanyak 102 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample* sehingga jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 56 orang.

Hasil penelitian menunjukan bahwa gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional Tahun 2019, sebagian besar reponden berkategori kecemasan sedang sebanyak 34 orang (60,7%), hampir sebagian responden berkategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (21,4%), sebagian kecil responden berkategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 (8,9%), sebagian kecil responden berkategori kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,1%) dan sebagian kecil responden berkategori panik sebanyak 1 orang (1,8%)..

Saran diharapkan bagi siswa agar lebih kooperatif dalam mengisi kuesioner yang di berikan oleh peneliti sehingga mendapatkan hasil yang sebenar-benarnya. Melatih diri untuk persiapan ujian nasional dngan cara mengulang pelajaran yang telah diberikan guru disekolah.

Kata Kunci : kecemasan, ujian nasional, siswa

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE ANXIETY LEVEL OF BANJARSARI PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS THAT WILL FACE THE NATIONAL

The government holds a national examination as a form of evaluation. The national exam is a benchmark for students' abilities in various subjects. Anxiety in facing the national exam itself is one of the psychological problems that is often experienced by students. students experience anxiety if they are not able to reach the specified graduation standard.

The method in this study is descriptive. The population in this study were all students of class XII at SMPN 4 Banjarsari as many as 102 people. Sampling in this study used a purposive sample so that the number of samples obtained was 56 people.

The results showed that an overview of the anxiety level of Banjarsari 4 Public High School students who would face the National Examination in 2019, most respondents in the category of moderate anxiety were 34 people (60.7%), almost half of the respondents were mild anxiety as many as 12 people (21.4%) , a small proportion of respondents categorized as no anxiety as much as 5 (8.9%), a small proportion of respondents categorized as severe anxiety were 4 people (7.1%) and a small percentage of respondents were panic as many as 1 person (1.8%) ..

Suggestions are expected for students to be more cooperative in filling out questionnaires provided by researchers so that they get the correct results. Train yourself to prepare for the national exam by repeating the lessons the teacher has given at school.

Keywords : anxiety, national exams, students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu bagian penting untuk pembangunan bangsa dan negara. Proses pendidikan tidak bisa dipisahkan dari pembangunan itu sendiri, pembangunan diarahkan untuk mengembangkan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas dan mutu sumber daya manusia maka diperlukan peningkatan pendidikan nasional yang merata dan bermutu. Tujuan pendidikan sesuai dengan UU No. 20 tahun 2003 adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntanbilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan (Nabila, 2017).

Pemerintah mengadakan ujian nasional adalah sebagai bentuk evaluasi. Ujian nasional sebagai tolak ukur kemampuan siswa dalam berbagai mata pelajaran. Sebagian orang mengecam adanya ujian nasional karena dianggap hanya mengukur kemampuan kognitif siswa, dan karena tiap sekolah yang berbeda-beda, sehingga tidak adil apabila seluruh siswa dengan latar belakang mutu sekolah yang berbeda tetapi diukur dengan standar yang sama,

sedangkan sebagian orang mendukung tetap diadakanya ujian nasional karena bagaimanapun ujian adalah standart untuk mengetahui kemampuan siswa yang berguna untuk meningkatkan mutu pendidikan dan ujian nasional merupakan amanat dari UU No. 20 tahun 2003 sebagai bentuk evaluasi siswa dan meningkatkan mutu pendidikan (Tyas, 2017).

Ujian nasional biasa disingkat UN adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada standart kompetensi lulusan. Pada tahun 2015 pemerintah membagi dua proses pelaksanaan ujian nasional antara lain ujian nasional berbasis kertas (*Paper Based Test, PBT*) yang selanjutnya di sebut UN adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan naskah soal dan lembar jawaban ujian nasional (LJUN) berbasis kertas dan ujian nasional berbasis komputer (computer based test) yang selanjutnya disebut UNBK adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan sistem komputer (Nabila, 2017).

Ujian nasional berbasis komputer (UNBK) dalam proses pelaksanaanya menggunakan komputer sebagai media untuk menampilkan soal dan proses menjawabnya hal ini berbeda dengan ujian yang proses pelaksanaanya menggunakan kertas seperti tahun-tahun sebelumnya. Penyelenggaraan ujian nasional juga dirasakan sebagai beban oleh siswa, salah satunya dengan adanya peningkatan angka standart kompetensi lulusan yang terus menerus naik (Nabila, 2017).

Kecemasan dalam menghadapi ujian nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes). Baik media cetak maupun elektronik belakangan begitu ramai memberikan masalah-masalah yang dialamai siswa menjelang ujian nasional. Daud (2016) dalam artikelnya yang berjudul "Ujian nasional: Polemik yang Terus Berulang" mengemukakan bahwa: kebijakan seputar ujian nasional telah menimbulkan polemik tersendiri dikalangan masyarakat. Polemik ini misalnya yang berkaitan dengan penentuan standar kelulusan yang dinilai terlalau tinggi, terutama bagi sekolah-sekolah di daerah yang memiliki keragaman kualitas dan fasilitas. Ujian nasional juga membuat para guru, administrator sekolah dan khawatir jika anak-anak mereka tidak lulus ujian nasional. Kekhawatiran tersebut bahkan telah memicu munculnya masalah baru, seperti siswa yang terlalu stres menjelang ujian nasional, bunuh diri, atau guru serta kepala sekolah yag melakukan tindak kecurangan demi meluluskan siwa sekolahnya.

Kecemasan adalah rasa takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia yang penuh ancaman, Kecemasan adalah suatu reaksi terhadap ancaman yang tidak menentu, gejala kecemasan ini tampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernafasan, detak pada jantung meningkat, berkeringat. Kecemasan merupakan perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya perangsang luar (Nursalam, 2013).

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan merupakan persoalan yang di miliki oleh setiap orang dan perasaan tersebut timbul dari bermacam sebab. Kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional merupakan perasaan takut apabila mengalami kegagalan, mendapatkan nilai yang jelek serta tidak dapat mengerjakan ujian nasional. Kecemasan yang dialami oleh siswa saat ujian nasional bisa berbentuk realitas, kecemasan neurotik atau kecemasan moral. Masalah kecemasan tidak begitu mudah dimengerti, karena seringkali tidak memiliki objek yang jelas serta sukar ditemukan penyebabnya. Kecemasan merupakan proses yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk mengetahui kecemasan diperlukan penelaah yang seksama, dengan mengenali gejala-gejalanya serta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya (Nursalam, 2013).

Sejalan dengan itu, menurut Harti (2017), siswa mengalami kecemasan akan kehilangan konsentrasi sehingga mereka tidak mampu mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan. Di dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak akan lepas dari berbagai persoalan yang terkadang sulit diatasi, sehingga dapat menimbulkan perasaan gelisah, tidak aman, dan cemas. Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila setiap individu pernah mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang

samar-samar yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan biasanya bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis.

Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kabupaten Ciamis diketahui bahwa SMPN 4 Banjarsari memiliki capaian nilai ujian nasional tahun pelajaran 2017/2018 yang cukup rendah dibandingkan dengan SMPN lain yang ada di Kecamatan Banjarsari Berdasarkan data diketahui bahwa SMPN 4 Banjarsari memiliki rerata nilai terendah capaian nilai ujian nasional tahun pelajaran 2017/2018 dari 4 mata uji yaitu Bahasa Indondesia, bahasa inggris, matematika dan IPA sebesar 42,72 dibandingkan dengan SMPN 1 Banjarsari yang memliki nilai rerata sebesar 51,19, SMPN 5 sebesar 49,37, SMPN 3 sebesar 48,62, SMPN 2 sebesar 45,79, SMPN 7 sebesar 44,96 dan SMPN 6 sebesar 44,04..

Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan siswa saat mengerjakan ujian nasional seperti komputer yang digunakan rusak, gagal login ke soal online, jaringan internet rusak dan listrik padam. Kecemasan yang berlebihan terhadap ujian nasional akan memberikan respon diri psikologis berupa keringat, gangguan lambung serta jantung berdebar-debar. Merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional sebenarnya adalah suatu hal yang wajar terjadi. Bahkan dapat mendorong semangat belajar siswa dan menjaga agar siswa tersebut merasa termotivasi dalam mengerjakan ujian nasional. Akan tetapi rasa cemas yang berlebihan dapat menggangu belajar

dan kondisi psikologis siswa. disamping itu rasa cemas yang berlebihan juga menghambat kinerja siswa dalam menghadapi ujian nasional (Tyas, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 8 orang siswa SMPN 4 Banjarsari mengenai ketakutan dalam melaksanakan ujian nasional, didapatkan 6 orang siswa mengalami kecemasan pada waktu menjelang ujian seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar, keringat dingin, rasa tertekan di dada, sesak, nyeri otot hal ini disebabkan cemas komputer yang digunakan rusak atau mati, gagal login pada aplikasi lembar soal dikomputer, cemas listrik mati pada saat ujian, cemas soal yang sudah dikerjakan tidak tersimpan dikomputer, cemas tempat duduknya didepan sendiri.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang " Gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Bagaimanakah gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah atau menjadi acuan dalam konteks kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional.

2. Manfaat Praktis

   a. Institusi Pendidikan

      Hasil penelititian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi institusi pendidikan khususnya tentang masalah tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional.

   b. Bagi Siswa

      Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang kecemasan siswa serta memberikan informasi kepada siswa-siswi yang mengerjakan ujian nasional akan gejala, tingkat cemas. Sehingga siswa dapat mengantisipasi bahkan mencegah datangnya kecemasan yang akan menghadapi ujian nasional.

   c. Peneliti Lain

      Hasil penelitian ini dapat di jadikan dasar bagi penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2014). Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus ansietas (Videbeck, 2012). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas menyebar dialami dan terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Perasaan isolasi, keterasingan, dan ketidakamanan juga hadir (Stuart, 2014).

Pendapat beberapa para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik dan bersifat subjektif berupa rasa takut, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya.

b. Ciri-ciri Kecemasan

Nevid (2015) mengemukakan ciri-ciri dari kecemasan yaitu sebagai berikut:

1) Ciri fisik

Ciri fisik pada seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh gemetar, telapak tangan yang berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdetak kencang, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas, sakit perut dan mual, panas dingin, sering buang air kecil, merasa sensitif dan mudah marah, leher atau punggung terasa kaku. Dalam hal ini terjadi pada saat subjek memikirkan tentang problema terkait Ujian Nasional dan ketika subjek berhadapan dengan hal-hal yang berkaitan dengan Ujian Nasional. Contoh: subjek merasa tubuhnya terasa lemas ketika memikirkan Ujian Nasional yang akan dihadapi tidak lama lagi.

2) Ciri perilaku (*behavioral*)

Ciri perilaku (behavioral) pada orang yang cemas ditandai dengan menghindar, perilaku ketergantungan atau melekat, dan terguncang. Perilaku ini terjadi dikarenakan subjek merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang menyangkut Ujian Nasional yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek

menghindar dari teman-teman yang sedang membahas soal-soal latihan Ujian Nasional yang dianggap penting dan sulit.

3) Ciri kognitif

Ciri kognitif orang yang cemas biasanya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan tentang sesuatu di masa depan, keyakinan mengenai sesuatu yang mengerikan terjadi, ketakutan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir tentang hal yang mengganggu secara berulang, pikiran terasa bercampur aduk, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, sulit berkonsentrasi. Seperti contoh: pada hari-hari mendekati ujian, subjek sulit memfokuskan pikiran karena dibayangi oleh pelaksanaan Ujian Nasional di masa mendatang.

Menurut Greenberger dan Padesky (2014), ciri-ciri dari kecemasan yaitu :

3. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan meliputi: telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing, dan sulit bernafas. Contoh: ketika subjek memikirkan tentang standar nilai kelulusan yang tinggi, maka subjek mengalami detak jatung yang kencang disertai dengan kepala pusing.

4. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya dan ancaman secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu dalam mengatasi masalahmasalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada, serta berfikir tentang hal-hal yang buruk yang akan terjadi. Seperti contoh: subjek berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk menjalani Ujian Nasional, merasa tidak memiliki kemampuan dalam Ujian Nasional.

5. Perilaku

Orang yang cemasakan berperilaku menghindari situasi yang bisa menimbulkan kecemasan, seperti menghindar. Perilaku ini terjadi dikarenakan merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman apabila dihadapkan pada kondisi yang akan dilakukan di masa mendatang. Perilaku dapat dicontohkan seperti: subjek menghindari mengikuti les tambahan yang membahas latihan-latihan soal yang diselenggarakan oleh sekolah.

6. Suasana hati

Suasana hati orang yang mengalami kecemasan meliputi: perasaan gugup, jengkel, was-was, dan panik. Suasana hati subjek dapat berubah secara tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan. Sebagai contohnya: subjek mengalami suasana hati yang berubah apabila ada keluarga, guru, ataupun teman menanyakan terkait Ujian Nasional.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian nasional

Durand (2016) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan tidak memiliki penyebab berdimensi tunggal, akan tetapi berasal dari 3 faktor yakni:

a. Kontribusi biologis

Kontribusi dari banyak gen di wilayah kromosom yang berbeda secara kolektif membuat individu rentang mengalami kecemasan, kecemasan juga berhubungan dengan sirkuit otak dan sistem neotransmiter tertentu, seperti contoh daerah yang paling sering berhubungan dengan kecemasaan adalah sistem limbik, yang bertindak sebagai mediator antara batang otak dan korteks. Batang otak yang yang lebih primitif memonitor dan merasakan perubahan dalam fungsifungsi jasmaniah kemudian menyalurkan sinyal-sinyal bahaya potensial ini ke proses kortikal yang lebih tinggi melalui sistem limbik yang menyebabkan reaksi kecemasan.

b. Kontribusi psikologis

Kontribusi psikologis terhadap kecemasan terkait dengan beberapa teori seperti psikoanalisa yang mengatakan bahwa di masa kanakkanak seseorang mungkin memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian dapat dikontrol sehingga berdampak pada kecemasan. Pakar teori perilaku melihat kecemasan sebagai produk pengkondisian klasik awal, modelling atau peniruan, dan

bentuk-bentuk belajar lainnya, persepsi terhadap lingkungan dan ketidakmampuan mengontrol aspek kehidupan serta ketidakpastian yang mendalam tentang diri, dan ketidakmampuan individu dalam mengatasi berbagai kejadian yang akan datang, serta adanya keyakinan akan adanya kejadian yang akan mengancam menyebabkan secara psikologis individu mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut dimungkinkan terjadi apabila berpikir mengenai masalah prestasi di sekolah, seperti: bayang-bayang ketidakberhasilan dalam ujian mendatang, serta perasaan tidak mampu mengontrol bentuk-bentuk keyakinan diri.

c. Kontribusi sosial

Peristiwa yang menimbulkaan stressor memicu kerentanan seseorang mengalami kecemasan. Sebagian besar stressor bersifatpribadi seperti perkawinan, perceraian, masalah karir, pekerjaan, prestasi, kehilangan orang yang dicintai, dan tekanan sosial seperti tekanan untuk berprestasi maupun harapaan-harapan masyarakat lainnya yang harus dipenuhi akan berdampak pada kecemasan pada seseorang yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri terhadap tekanan sosial dan lingkungan.

Menurut Hawari (2016) terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1) Stressor Psikososial

Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang harus melakukan penyesuaian diri. Tidak semua orang mampu melakukan penyesuaian diri untuk mengatasi stresor psikososial, ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stresor psikososial dapat menimbulkan gangguan kecemasan. Adapun stresor psikososial yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari antara lain: perkawinan, problem orang tua, hubungan antar pribadi, pekerjaan, lingkungan hidup, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik, dan trauma.

2) Psikoterapi Psikiatrik

Psikoterapi psikiatrik adalah bentuk terapi yang menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego seseorang, biasanya berupa wawancara atau konsultasi.Pasien dapat mengemukakan secara bebas permasalahan yang dialami, dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik, dan problem yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan, maka dengan mencurahkan dan menceritakan semua permasalahan yang dialami oleh pasien berfungsi melepas katarsis yang akan meredakan kecemasan yang dialami oleh pasien.

3) Psikoreligius

Psikoreligius adalah penyembuhan gangguan kejiwaan menggunakan pendekatan keagamaan. Penanganan kecemasan dengan psikoreligius dapat dilakukan menggunakan doa. Doa adalah mengosongkan batin dan memohon kepada Tuhan untuk mengisinya dengan segala hal yang manusia butuhkan. Di dalam doa seseorang mencari kekuatan yang dapat melipatgandakan energi yang terbatas di dalam diri seseorang dan melalui doa tercipta hubungan mendalam antara manusia dan Tuhan.

4) Psikofarmaka

Psikofarmaka adalah terapi dengan obat anti depresan yang diberikan dalam dosis yang tepat untuk meredakan kecemasan. Pemberian obat anti depresan harus sesuai dengan ukuran dosis tertentu, hal ini dikarenakan penggunaan obat anti depresan secara berlebihan dapat menyebabkan overdosis. Pemberian obat anti depresen harus disesuaikan dengan tingkat kecemasan, penggunaan obat sebaiknya apabila individu mengalami gejala-gejala kecemasan akut.

5) Relaksasi

Relaksasi merupakan cara untuk mengurangi ketegangan dan menjadikan seseorang merasa rileks, serta meredakan gangguan kecemasan. Metode relaksasi lazimnya dilakukan oleh terapis dengan menggunakaan hypnosis untuk mensugesti

seseorang untuk mengalami kondisi rileks. Relaksasi ini berawal dari pengarahan dari instruktur kemudian sampai penderita kecemasan merasa mampu melakukannya sendiri dan merasa nyaman. Relaksasi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara seseorang dihadapkan pada suatu bayangan dari suatu daftar yang telah ditentukan lebih dahulu dari situasi, objek, dan kondisi yang membuat seseorang mengalami kecemasan. Relaksasi merupakan faktor yang penting dalam menurunkan kecemasan.

Ditambahkan oleh pendapat Maimunah & Retnowati (2011) relaksasi merupakan faktor penting yang dapat menurunkan kecemasan pada berbagai subjek serta telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Miltenberger (dalam Listyarini & Faidah, 2016) menyatakan bahwa metode relaksasi terdiri dari lima macam yaitu : (1) relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), (2) pernafasan diafragma, (3) *imagery training/guided imagery*, (4) *biofeedbeck*, (5) *hypnosis*. Black & Matassari (dalam Deswita dkk, 2014) menandaskan bahwa salah satu bentuk relaksasi yang dapat dilakukan yaitu dengan *guided imagery*. Hal ini karena *guided imagery* bermanfaat untuk menurunkan kecemasan, kontraksi otot danmemfasilitasi tidur.

6) Terapi Perilaku

Terapi perilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri

menghadapinya, baik sedikit demi sedikit, maupun secara langsung dan frontal dalam menghadapi kecemasan. Terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan gangguan perilaku akibat stressor psikosial yang di deritanya, dan dari terapi ini diharapkan pasien yang bersangkutan dapat beradaptasi dapat menjalankan aktivitas sehari-hari seperti di rumah, di sekolah atau di kampus, di tempat kerja dan di lingkungan sosialnya.

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2014) kecemasan dapat digolongkan dalam beberapa tingkat kecemasan, yaitu sebagai berikut :

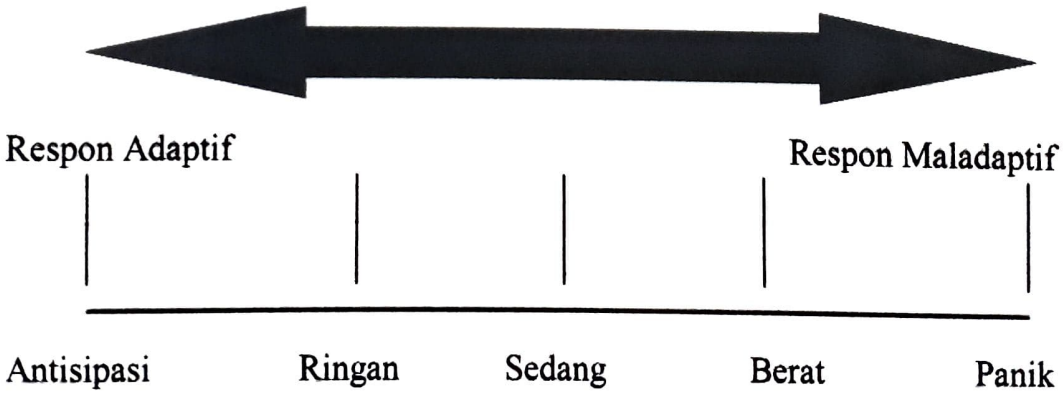
a. Kecemasan ringan : Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan sedang : Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tindak perhatian yang tidak selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan berat : Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik

serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk pada area lain.

d. Tingkat panik dari ansietas : Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.



Gambar 2.1 Rentan Respon Kecemasan
Sumber : Stuart (2014)

e. Teori Kecemasan

Stuart (2014) menyatakan ada beberapa teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya :

a. Faktor Predisposisi

Teori yang dikembangkan untuk menjelaskan penyebab ansietas adalah :

i. Teori *psikoanalitis*

Menurut Sigmund Freud Kecemasan dimulai pada saat bayi sebagai akibat dari rangsangan tiba-tiba dan trauma lahir. Kegelisahan berlanjut dengan kemungkinan bahwa lapar dan haus mungkin tidak puas. Kecemasan Primer karena itu keadaan tegang atau dorongan yang dihasilkan oleh penyebab eksternal. Lingkungan mampu mengancam serta memuaskan. Ini ancaman implisit predisposes orang untuk kecemasan di kemudian hari.

Freud menyatakan struktur kepribadian terdiri dari tiga elemen, yaitu id, ego, dan superego. Id melambangkan dorongan insting dan impuls primitif. Superego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang, sedangkan ego atau aku digambarkan sebagai mediator antara tuntutan dari id dan superego. Menurut teori psikoanalitik, ansietas merupakan konflik emosional yang terjadi antara id dan superego, yang berfungsi memperingatkan ego tentang sesuatu bahaya yang perlu diatasi.

ii. Teori interpersonal

Sullivan tidak setuju dengan Freud. Ia menyatakan ansietas terjadi dari ketakutan akan penolakan interpersonal.

Hal ini juga dihubungkan dengan trauma masa pertumbuhan seperti kehilangan, perpisahan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak berdaya. Individu yang mempunyai harga diri rendah biasanya sangat mudah untuk mengalami ansietas yang berat.

iii. Teori prilaku

Ansietas merupakan hasil frustasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Para ahli prilaku menganggap ansietas merupakan sesuatu dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan untuk menghindarkan rasa sakit. Teori ini meyakini bahwa individu yang pada awal kehidupannya dihadapkan pada rasa takut berlebihan akan menunjukkan kemungkinan ansietas berat pada kehidupan masa dewasanya.

iv. Kajian keluarga

Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan ansietas merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga. Gangguan ansietas juga tumpang tindih antara gangguan ansietas dengan depresi.

v. Kajian biologis

Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepin. Reseptor ini mungkin membantu mengatur ansietas. Selain itu kesehatan umum seseorang mempunyai predisposisi terhadap ansietas. Ansietas

mungkin disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kapasitas seseorang untuk mengatasi stressor.

b. Faktor Presipitasi

Faktor presipitasi dibedakan menjadi:

vi. Faktor eksternal :

a. Ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

b. Ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.

vii. Faktor internal :

1) Usia, seseorang yang mempunyai usia lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan akibat kecemasan daripada seseorang yang lebih tua usianya.

2) Jenis kelamin, gangguan panik merupakan suatu gagasan cemas yang ditandai dengan kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini lebih sering dialami wanita daripada pria. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subjek berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan bahwa perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perbedaan ini bukan hanya dipengaruhi oleh faktor emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor kognitif.

Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail, sedangkan laki-laki cara berpikirnya cenderung global atau tidak detail. Individu yang melihat lebih detail, akan juga lebih mudah dirundung oleh kecemasan karena informasi yang dimiliki lebih banyak dan itu akhirnya bisa benar-benar menekan perasaannya.

3) Tipe kepribadian, 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, dan ingin serba sempurna.

4) Lingkungan dan situasi, seseorang yang berada di lingkungan asing ternyata lebih mudah mengalami kecemasan dibanding bila dia berada di lingkungan yang biasa dia tempati.

f. Alat Ukur Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *symptoms* yang nampak

pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4.

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian *trial clinic*. HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan *reliable* (Nursalam, 2013).

HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dikutip Nursalam (2013) penilaian kecemasan terdiri dan 14 item, meliputi:

a. Perasaan Cemas firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
b. Ketegangan merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu.
c. Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar.
d. Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas dan mimpi buruk.
e. Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi.

f. Perasaan depressi : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.

g. Gejala somatik : nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot.

h. Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.

i. Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap.

j. Gejala pernapasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik napas panjang dan merasa napas pendek.

k. Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, perasaan panas di perut.

l. Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminorea, ereksi lemah atau impotensi.

m. Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.

n. Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepat.

Cara penilaian tingkat kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori :

0 = tidak ada gejala (tidak ada gejala sama sekali)

1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)

2 = gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)

3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = gejala berat sekali (semua gejala ada)

Cara menghitung total skor kecemasan :

1. < 13 = Tidak ada Kecemasan
2. 14-20 = kecemasan ringan
3. 21-27 = kecemasan sedang
4. 28-41 = kecemasan berat
5. 42-56 = kecemasan berat sekali = panik

g. Respon terhadap Kecemasan

Menurut Stuart (2014) bahwa respon individual terhadap kecemasan meliputi respon fisiologik, prilaku, kognitif dan afektif. Penjelasan dari hal tersebut di atas adalah sebagai berikut :

1. Respon fisikologik

Respon fisikologik individu terhadap kecemasan, yaitu :

a. Sistem kardiovaskuler

Responnya berupa palvitasi jantung berdebar, meningkatnya tekanan darah, rasa mau pingsan, pingsan, tekanan darah menurun dan nadi menurun.

b. Sistem Respirasi

Responnya berupa nafas cepat dan dangkal, nafas pendek, tekanan pada dada, pembengkakkan pada tenggorokan, sensasi tercekik dan tersenggal-senggal.

c. Sistem Neuromuskular

Responnya berupa refleks meningkat, reaksi kejutan, mata berkedip-kedip, insomnia, tremor, regiditas, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, kaki goyah dan gerakan yang janggal.

d. Sistem Gastrointestinal

Responnya berupa kehilangan nafsu makan, menolak makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, mual dan diare.

e. Sistem traktus urinarius

Responnya berupa sering berkemih atau pun tidak dapat menahan kencing.

f. Kulit

Responnya berupa wajah kemerahan, rasa panas dan dingin pada kulit, berkeringat setempat (telapak tangan), wajah pucat dan berkeringat seluruh tubuh.

2. Respon perilaku

Respon perilaku gelisah, ketegangan otot, tremor, gugup, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mendapat cidera, menarik diri dari hubungan interpersonal, menghalangi, serta menghindari diri dari masalah.

3. Respon kognitif

Respon kognitif meliputi perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, bidang persepsi menurun, kreativitas menurun, takut pada gambaran visual, takut cidera atau kematian.

4. Respon afektif

Respon afektif meliputi kondisi gelisah, tidak sabar, tegang, *nervous*, mudah terganggu, ketakutan, tremor dan gugup.

2. Sekolah Menengah Pertama

Sekolah Menengah Pertama yang disingkat dengan SMP merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Sekolah menengah pertama ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Saat ini Sekolah Menengah Pertama menjadi program Wajar 9 Tahun (SD, SMP). Lulusan sekolah menengah pertama dapat melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan (atau sederajat).Pelajar sekolah menengah pertama umumnya berusia 13-15 tahun. Di Indonesia, setiap warga negara berusia 7-15 tahun wajib mengikuti pendidikan dasar, yakni sekolah dasar (atau sederajat) 6 tahun dan sekolah menengah pertama (atau sederajat) 3 tahun. Sekolah menengah pertama diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Sejak diberlakukannya otonomi daerah pada tahun 2001, pengelolaan sekolah menengah pertama negeri di Indonesia yang sebelumnya berada di

bawah Kementerian Pendidikan Nasional, kini menjadi tanggung jawab pemerintah daerah kabupaten/kota, sedangkan Kementerian Pendidikan Nasional hanya berperan sebagai regulator dalam bidang standar nasional pendidikan. Secara struktural, sekolah menengah pertama negeri merupakan unit pelaksana teknis dinas pendidikan kabupaten/kota.

3. Ujian Nasional

1. Pengertian Ujian Nasional

Ujian Nasional menurut Syawal Gultom (2014) adalah sistem evaluasi standard pendidikan dasar dan menengah di Indonesia. Selain itu sebagai sarana untuk memetakan mutu berbagai tingkatan pendidikan satu daerah dengan daerah lain. Menurut Hari Setiadi, Ujian Nasional adalah penilaian hasil belajar oleh pemerintah yang bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok ilmu pengetahuan dan teknologi. Sedangkan menurut H.A.R. Tilaar (2014), Ujian Nasional adalah upayapemerintah untuk mengevaluasi tingkat pendidikan secara nasional dengan menetapkan standarisasi nasional pendidikan. Hasil dari Ujian Nasional yang diselenggarakan oleh Negara adalah upaya pemetaan masalah pendidikan dalam rangka menyusun kebijakan pendidikan nasional.

Berdasarkan pendapat tersebut tentang Ujian Nasional maka dapat disimpulkan bahwa Ujian Nasional adalahsistem evaluasi atau penilaian standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional

dengan menetapkan standarisasi nasional pendidikan yang bertujuan sebagai pemetaan masalah pendidikan dalam rangka menyusun kebijakan pendidikan nasional.

2. Ujian Nasional Tahun 2013

Pada pertama kalinya Ujian Nasional diadakan tahun 2005 dalam 1 kelas semua siswa mendapatkan soal yang sama (1 paket). Selanjutnya, pada tahun 2008 dalam 1 kelas siswa mendapatkan 2 paket dan pada tahun 2010 menjadi 5 paket. Sejak tahun 2013, setiap anak dalam satu kelas mendapat paket yang berbeda. Artinya, dalam satu kelas terdapat 20 paket berbeda. Secara spesifik jadwal pelaksanaan Ujian Nasional tahun 2013 untuk tingkat SMP atau SMPLB atau MTs, Ujian Nasional digelar pada tanggal 22-25 April dengan rincian mata pelajaran bahasa Indonesia, bahasa Inggris, Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Sama seperti tingkat SMA, Ujian Nasional susulan dilakukan sepekan setelah Ujian Nasional berlangsung yaitu pada tanggal 29 April-2 Mei (Mendikbud, 2013).

Peserta didik dinyatakan lulus Ujian Nasional apabila nilai rata-rata darisemua nilai akhir mencapai paling rendah 5,5 (lima koma lima) dan nilai setiapmata pelajaran paling rendah 4,0 (empat koma nol). Dimana rumus nilai akhir tersebut diperoleh dari gabungan nilai sekolah dari mata pelajaran yang diujikan secara nasional dan nilai Ujian Nasional, dengan pembobotan 40% untuk nilai sekolah dari mata

pelajaran yang diujikan secara nasional dan 60% untuk nilai Ujian Nasional, dengan ketentuan nilai sekolah sebagai berikut untuk SMP atau MTs, nilai sekolah diperoleh dari penggabungan nilai Ujian Akhir Sekolah (UAS) dan nilai rata-rata rapor semester 1, 2, 3, 4, dan 5, dengan pembobotan 60% untuk Ujian Akhir Sekolah (UAS) dan 40% untuk nilai rata-rata rapor semester 1, 2, 3, 4, dan 5 (Kemendikbud, 2013).

B. Kerangka Penelitian

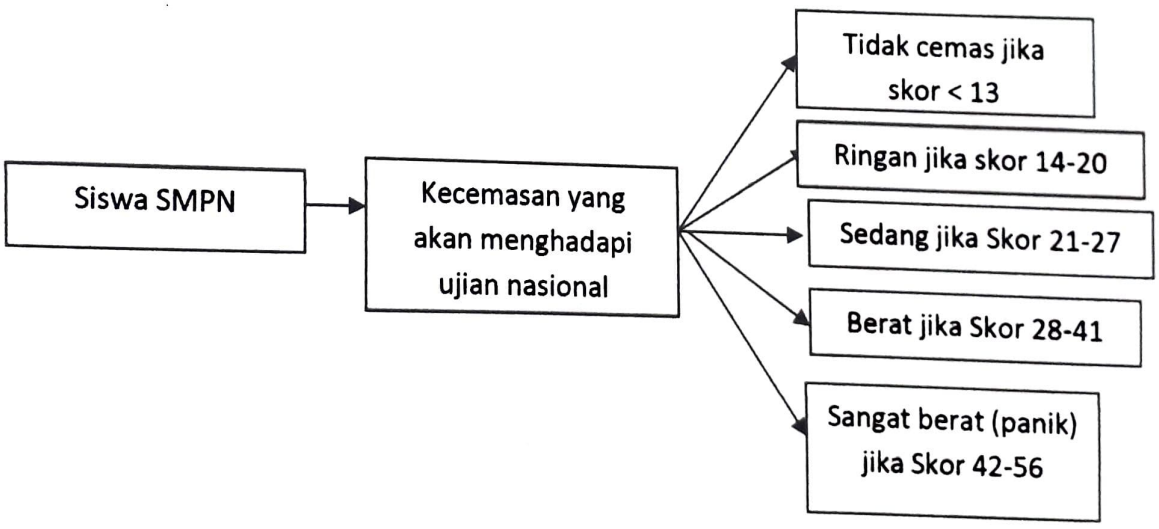
Cemas (ansietas) adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang. Pengertian lain cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam beberpa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Kusumawati dan Hartono, 2010). Menurut Arofiati (2010) kecemasan adalah suatu keadaan dimana suatu individu/kelompok mengalami perasaan yang sulit dan disertai saraf otonom dalam berespon terhadap ketidakjelasan ancaman tidak spesifik.

Ujian nasional biasa disingkat UN adalah kegiatan pengukuran capaian kompetensi lulusan pada mata pelajaran tertentu secara nasional dengan mengacu pada standart kompetensi lulusan. Pada tahun 2015 pemerintah membagi dua proses pelaksanaan ujian nasional antara lain ujian nasional berbasis kertas (Paper Based Test, PBT) yang selanjutnya di sebut UN adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan naskah soal dan lembar jawaban ujian nasional (LJUN) berbasis kertas dan

ujian nasional berbasis komputer (computer based test) yang selanjutnya disebut UNBK adalah sistem ujian yang digunakan dalam UN dengan menggunakan sistem komputer (Nabila, 2017).

Kecemasan dalam menghadapi ujian nasional sendiri merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes). Baik media cetak maupun elektronik belakangan begitu ramai memberikan masalah-masalah yang dialamai siswa menjelang ujian nasional (Daud, 2016).

Adapun kerangka penelitian yang berjudul "Gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional Tahun 2019", dapat di gambarkan sebagai berikut :



Bagan 2.2 Kerangka Penelitian

Kerangka konsep diatas menggambarkan bahwa ujian nasional dapat menimbulkan perasaan cemas pada siswa. Perasaan cemas bervariasi dari tidak ada cemas, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat dan cemas sangat berat (panik).

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2012). Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif yaitu, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain.

Berdasarkan teori tersebut, penelitian deskriptif kuantitatif, merupakan data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran dan keterangan-keterangan mengenai gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari Dalam Menghadapi Ujian Nasional.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi ujian nasional Tahun 2017 sebanyak 132 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2012) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2010) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* yaitu sampel yang dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Tehnik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh (Arikunto, 2010).

Agar memperoleh sampel yang representatif dari populasi, maka setiap subjek dalam populasi diupayakan untuk memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel. Adapun rumusan yang digunakan untuk mengukur sampel, digunakan rumus Slovin dalam Arikunto (2010) yaitu ukuran sampel yang merupakan perbandingan dari populasi dengan

presentasi kelonggaran ketidaktelitian, karena dalam pengambilan sampel dapat ditolerir atau diinginkan.

Dalam pengambilan sampel ini digunakan taraf 10%, dan dalam menentukan ukuran sampel (n) dan populasi (N) yang telah ditetapkan, yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel
N = Ukuran populasi
d = Presentase kelonggaran penelitian karena kesalahan penambilan sampel yang masih dapat ditolelir (e=0,10).

maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah :

$$n = \frac{132}{1+132(0{,}1^2)} \longrightarrow n = \frac{132}{1+132(0{,}01)}$$

$$n = \frac{132}{1+1{,}32}$$

$$n = \frac{132}{2{,}32}$$

n = 56,89 dibulatkan menjadi 57 56

Dari perhitungan di atas diperoleh n = 57, dengan demikian jumlah sampel yang diperoleh minimal 57 siswa di SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi ujian nasional Tahun 2017.

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

a. Siswa SMPN 4 Banjarsari Kabupaten Ciamis.

b. Bersedia menjadi responden.

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan/mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi :

5) Siswa SMPN 4 Banjarsari Kabupaten Ciamis yang tidak bersedia menjadi responden.

6) Siswa SMPN lain di Kecamatan Banjarsari .

C. Variabel Penelitian

Menurut Notoatmodjo (2010), bahwa variabel adalah suatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau digunakan oleh suatu penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu.

Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari Dalam Menghadapi Ujian Nasional.

D. Definisi Operasional

Variabel harus didefinisikan secara operasional agar lebih mudah dicari hubungannya antara satu variabel dengan lainya dan pengukurannya. Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang sedang didefinisikan (Riduan Akdon, 2013).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Konseptual	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Kecemasan siswam yang akan menghadapi ujian nasional	Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2014).	Respon siswa yang akan mengikuti ujian nasional meliputi gejala fisik, sensorik, kardiovaskuler, pernapasan, pencernaan, perkemihan dan kelamin, vegetatif atau otonom, tingkah laku (sikap) saat wawancara, kecemasan, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, kesukaran konsentrasi dan gangguan daya ingat, serta perasaan depresi (murung)	Koesioner Hars	a. Tidak ada Kecemasan (Skor < 13) b. Ringan (skor 14-20) c. Sedang (Skor 21-27) d. Berat (Skor 28-41) e. Panik (Skor 42-56) (Nursalam, 2006)	Ordinal

E. Instrumen Penelitian

Instrument penelitian kecemasan menggunakan metode HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Cara penilaian tingkat kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori 0 tidak ada gejala (tidak ada gejala sama sekali), 1 gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada), 2 gejala sedang (separuh dari gejala yang ada), 3 gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada) dan 4 gejala berat sekali (semua gejala ada), untuk mengukur

nilai total kecemasan < 13 = tidak ada kecemasan, 14-20 = kecemasan ringan, 21-27 = kecemasan sedang, 28-41 = kecemasan berat dan 42-56 = kecemasan berat sekali = panik. Untuk kategori tidak ada kecemasan diberi kode 1, ringan diberi kode 2, sedang diberi kode 3, berat diberi kode 4, dan panik diberi kode 5.

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang langsung diperoleh dari objek penelitian yang dilakukan dengan cara wawancara kepada responden, responden diminta menjawab semua pertanyaan yang diajukan tetapi sebelumnya responden diminta kesediaanya untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani *informed consent* (pernyataan kesediaan menjadi responden).

G. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan oleh peneliti karena kuesioner yang digunakan metode HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) sudah baku menurut sumber Nursalam (2013).

H. Rancangan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisa *univariate*, yaitu analisis yang dilakukan terhadap variabel dari hasil penelitian (Notoatmodjo, 2010). Analisis dilakukan dengan menggunakan komputer untuk mendapatkan frekuensi dari tiap-tiap variabel.

Untuk mengukur tingkat kecemasan peneliti menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (Nursalam, 2013). Cara menghitung nilai kecemasan

0 = tidak ada gejala (tidak ada gejala sama sekali)

1 = gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)

2 = gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)

3 = gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)

4 = gejala berat sekali (semua gejala ada)

Cara menghitung total skor kecemasan

< 13 = tidak ada kecemasan

14-20 = kecemasan ringan

21-27 = kecemasan sedang

28-41 = kecemasan berat

42-56 = kecemasan berat sekali = panik

Untuk mengetahui distribusi frekuensi tiap kategori, menggunakan perhitungan analisis menurut Notoatmodjo (2010) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} x100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah Sampel

Setelah ditafsirkan ke dalam kriteria, kemudian data diinterpretasikan ke dalam kata-kata menggunakan kategori dari Arikunto (2010) yaitu :

E. 0 % tidak ada yang menjawab

F. 1 % - 25% sebagian kecil responden

G. 26 % - 49 % hampir sebagian responden

H. 50 % setengah dari responden

I. 51% - 75% sebagian besar reponden

J. 76% - 99 % hampir seluruh responden

K. 100 % seluruh responden

I. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 4 Banjarsari pada 09 - 19 April 2017.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari hasil pengumpulan data mengenai gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional Tahun 2019 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional

No.	Kecemasan	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Tidak Ada Kecemasan	5	8,9
2	Kecemasan Ringan	12	21,4
3.	Kecemasan Sedang	34	60,7
4.	Kecemasan Berat	4	7,1
5.	Panik	1	1,8
Jumlah		**56**	**100.0**

(Sumber : Data Penelitian, 2017)

Tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional, sebagian besar reponden berkategori kecemasan sedang sebanyak 34 orang (60,7%), hampir sebagian responden berkategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (21,4%), sebagian kecil responden berkategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 (8,9%), sebagian kecil responden berkategori kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,1%) dan sebagian kecil responden berkategori panik sebanyak 1 orang (1,8%).

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional, sebagian besar reponden berkategori kecemasan sedang sebanyak 34 orang (60,7%), hampir sebagian responden berkategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (21,4%), sebagian kecil responden berkategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 (8,9%), sebagian kecil responden berkategori kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,1%) dan sebagian kecil responden berkategori panik sebanyak 1 orang (1,8%).

Di dalam kehidupan sehari-hari, individu tidak akan lepas dari berbagai persoalan yang terkadang sulit diatasi, sehingga dapat menimbulkan perasaan gelisah, tidak aman, dan cemas. Begitu juga yang dirasakan oleh Siswa SMPN 4 Banjarsari dalam menghadapi ujian nasional, hal ini merupakan pengalaman pertama mereka menghadapi ujian dengan sistem CBT, yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan biasanya bersifat subjektif yang ditandai dengan perasaan dengan adanyan perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis dan kehilangan konsentrasi.

Sejalan dengan itu, menurut Harti (2017), siswa mengalami kecemasan akan kehilangan konsentrasi sehingga mereka tidak mampu

mencapai standar kelulusan yang telah ditetapkan. . Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila setiap individu pernah mengalami kecemasan.

Kecemasan menghadapi UNBK merupakan kondisi kejiwaan seseorang yang penuh khawatiran dan ketakutan, dengan perasaan tertekan, tidak tenang dan berpikiran kacau mengenai UNBK. Mengacu pada hasil observasi yang telah dilakukan seminggu sebelum UNBK dilaksanakan, terlihat beberapa siswa mengalami pucat, mudah emosi, ketersinggungan, gelisah, kerap menarik nafas, dan perilaku lainnya yang memang terlihat berbeda dari sebelumnya. Kecemasan adalah rasa takut, suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia yang penuh ancaman, Kecemasan adalah suatu reaksi terhadap ancaman yang tidak menentu, gejala kecemasan ini tampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernafasan, detak pada jantung meningkat, berkeringat. Kecemasan merupakan perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya perangsang luar (Nursalam, 2013).

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan merupakan persoalan yang di miliki oleh setiap orang dan perasaan tersebut timbul dari bermacam sebab. Kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional merupakan perasaan takut apabila mengalami kegagalan, mendapatkan nilai yang jelek serta tidak dapat mengerjakan ujian nasional. Kecemasan yang dialami oleh siswa saat ujian

nasional bisa berbentuk realitas, kecemasan neurotik atau kecemasan moral. Masalah kecemasan tidak begitu mudah dimengerti, karena seringkali tidak memiliki objek yang jelas serta sukar ditemukan penyebabnya. Kecemasan merupakan proses yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk mengetahui kecemasan diperlukan penelaah yang seksama, dengan mengenali gejala-gejalanya serta faktor-faktor yang melatarbelakangi dan mempengaruhinya (Nursalam, 2013).

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan biasanya bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai dengan adanya perubahan fisiologis.

Ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan siswa saat mengerjakan ujian nasional seperti komputer yang digunakan rusak, gagal login ke soal online, jaringan internet rusak dan listrik padam. Kecemasan yang berlebihan terhadap ujian nasional akan memberikan respon diri psikologis berupa keringat, gangguan lambung serta jantung berdebar-debar. Merasa cemas dalam menghadapi ujian nasional sebenarnya adalah suatu hal yang wajar terjadi. Bahkan dapat mendorong semangat belajar siswa dan menjaga agar siswa tersebut merasa termotivasi dalam mengerjakan ujian nasional. Akan tetapi rasa cemas yang berlebihan dapat menggangu belajar dan kondisi psikologis siswa, disamping itu rasa cemas yang berlebihan juga menghambat kinerja siswa dalam menghadapi ujian nasional (Tyas, 2017).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat kecemasan siswa SMPN 4 Banjarsari yang akan menghadapi Ujian Nasional, sebagian besar reponden berkategori kecemasan sedang sebanyak 34 orang (60,7%), hampir sebagian responden berkategori kecemasan ringan sebanyak 12 orang (21,4%), sebagian kecil responden berkategori tidak ada kecemasan sebanyak 5 (8,9%), sebagian kecil responden berkategori kecemasan berat sebanyak 4 orang (7,1%) dan sebagian kecil responden berkategori panik sebanyak 1 orang (1,8%).

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi lembaga pendidikan dalam pengembangan ilmu keperawatan terutama bidang pelayanan keperawatan, khususnya tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional Serta lebih memperbanyak literatur di perpustakaan mengenai kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional sehingga mempermudah dalam pencarian data dan materi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian nasional.

2. Bagi Siswa

Sebagai responden sebaiknya lebih kooperatif dalam mengisi kuesioner yang di berikan oleh peneliti sehingga mendapatkan hasil yang sebenar-benarnya. Melatih diri untuk persiapan ujian nasional dngan cara mengulang pelajaran yang telah diberikan guru disekolah.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya. Selain itu dapat melakukan penelitian tentang kecemasan siswa dengan menggunakan teknik, metode, dan rancangan penelitian yang berbeda, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneruskan penelitian tentang solusi mengurangi tingkat kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Rineka Cipta, Jakarta.

Arofiati. (2012). *Tingkat Kecemasan Individu Keluarga Pasien ICU Atau ICCU RSU PKU Muhamadiyah Yogyakarta*. Yogyakarta, KTI Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada Yogyakarta.

Daud (2016). Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester melalui Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret. (Skripsi. Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta).

Durand (2016). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Greenberger dan Padesky (2014), Manajemen Pikiran. Bandung: Kaifa.

Gultom Syawal. (2014). Meteri Pelatihan Guru Implemantasi Kurikulum 2013. Jakarta: Badan pengembangan sumber daya manusia pendidikan dan kebudayaan.

Harti (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terhadap Koping Siswa Smun 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Depok : Universitas Indonesia.

H. A. R. Tilaar (2014). Kekuasaan dan Pendidikan Kajian Manajemen Pendidikan Nasional dalam Pusaran Kekuasaan. Jakarta:Rineka Cipta

Hawari (2016). Menajemen Stres Cemas Dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: JakartaKemendikbud, (2013). Kerangka Dasar Kurikulum 2013. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar . Jakarta

Kusumawati dan Hartono, (2010). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : Salemba Medika.

Maimunah & Retnowati (2011) Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya : Airlangga University Press.

Miltenberger (dalam Listyarini & Faidah, 2016). Relaksasi.http://www.eworld-Indonesia.com.

Nabila, (2017). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Nevid (2015). Psikologi Abnormal (jilid 2). Jakarta: Erlangga.

Notoatmodjo, (2010). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*, Rineka Cipta Jakarta.

_____, (2012) *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan* Edisi Revisi. Rineka Cipta Jakarta.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktik* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Riduwan dan Akdon, (2013). *Rumus dan Data dalam Analisis dan Statistik*. Bandung : Alfabeta.

Stuart, G.W, (2014). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sugiyono, (2012), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Bandung : Alfabeta

Tyas, (2017). Kurikulum, Sistem Evaluasi, dan Tenaga Pendidikan sebagai Unsur Strategis dalam Penyelenggaraan Sistem Pengajaran Nasional. Jurnal Pendidikan Penabur.

Videbeck, (2012). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.

UNIVERSITAS GALUH CIAMIS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI NERS

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN SISWA SMPN 4 BANJARSARI DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

KUESIONER INSTRUMEN

Nomor Responden : .....

Kecemasan Siswa

Berilah tanda silang (X) pada kolom sesuai dengan kondisi anda

A. Gejala Fisik

Skor

1. Gejala somatik atau fisik (otot-otot)

- ☐ Nyeri otot
- ☐ Kaku
- ☐ Kedutan otot
- ☐ Gigi gemeretak
- ☐ Suara tak stabil

Skor

2. Gejala sensorik

- ☐ Telinga berdenging
- ☐ Penglihatan kabur
- ☐ Muka merah dan pucat
- ☐ Merasa lemas
- ☐ Perasaan ditusuk-tusuk

3. Gejala kardiovaskuler (jantung)

Skor

- ☐ Denyut nadi cepat
- ☐ Berdebar-debar
- ☐ Nyeri dada
- ☐ Denyut nadi mengeras
- ☐ Rasa lemas seperti mau pingsan
- ☐ Detak jantung hilang sekejap

4. Gejala pernapasan

Skor

- ☐ Rasa tertekan didada
- ☐ Perasaan tercekik
- ☐ Merasa napas pendek atau sesak
- ☐ Sering menarik napas panjang

5. Gejala pencernaan

Skor

- ☐ Sulit menelan
- ☐ Mual muntah
- ☐ Berat badan manurun
- ☐ Konstipasi atau sulit buang air besar
- ☐ Perut melilit
- ☐ Gangguan pencernaan
- ☐ Nyeri lambung sebelum atau sesudah makan
- ☐ Rasa panas di perut

- ☐ Perut terasa penuh atau kembung

6. Gejala perkemihan dan kelamin

Skor ☐

- ☐ Sering kencing
- ☐ Tidak dapat menahan kencing
- ☐ Amenorrhoe atau menstruasi yang tidak teratur
- ☐ Frigiditas (dingin)
- ☐ Eraksi melemah atau hilang

7. Gejala vegetatif atau otonom

Skor ☐

- ☐ Mulut kering
- ☐ Muka kering
- ☐ Mudah berkeringat
- ☐ Pusing sakit kepala
- ☐ Bulu roma berdiri

8. Tingkah laku (sikap) pada wawancara

Skor ☐

- ☐ Gelisah
- ☐ Tidak tenang
- ☐ Mengerutkan dahi muka tegang
- ☐ Tonus atau ketegangan otot meningkat
- ☐ Napas pendek dan cepat
- ☐ Muka merah

B. Gejala Psikologi

9. Kecemasan (*anxiety*)

Skor

- ☐ Takut akan pikiran sendiri
- ☐ Mudah tersinggung
- ☐ Firasat buruk

10. Ketegangan

Skor

- ☐ Merasa tegang
- ☐ Lesu
- ☐ Mudah terkejut
- ☐ Tidak dapat istirahat dengan nyenyak
- ☐ Mudah menangis
- ☐ Gemetar
- ☐ Gelisah

11. Ketakutan

Skor

- ☐ Pada gelap
- ☐ Ditinggal sendiri
- ☐ Pada orang lain
- ☐ Pada binatang besar
- ☐ Pada keramaian lalu lintas
- ☐ Pada kerumunan orang banyak

PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

PERNYATAAN PENELITI

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilakukan penelitian mengenai "Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional", dengan ini kami akan mengajukan beberapa pertanyaan seperti pada lembar kuesioner berikut ini dan mohon kiranya kepada saudara/i untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut.

Jawaban yang paling benar adalah yang sesuai dengan pendapat sendiri dan tidak harus sama dengan orang lain, oleh karenanya dimohon kepada bapak/ibu untuk menjawab secara apa adanya, sesuai dengan yang diketahui, dipahami dan dialami. Identitas dan jawaban akan dirahasiakan dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian pernyataan penelitian ini, atas partisipasi dan ketulusan bapak/ibu diucapkan terima kasih

Hormat kami

Tita Rohita

UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
TERAKREDITASI OLEH : LAM-PTKes
Jl. R.E. Martadinata No. 150 Tlp. (0265) 774435 Ciamis 46274
Website : fikes.unigal.ac.id, email : fikesunigalciamis@gmail.com

SURAT TUGAS

Nomor: 017/401/ST/AK/D/III/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini atas nama Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Nama : Dini Nurbaeti Zen,S.Kep,Ners.,M.Kep

NIK : 11.3112770339

Jabatan : Wakil Dekan 1

Menugaskan kepada

Nama : Tita Rohita,S.Kep,Ners.,MM.,M.Kep

NIDN : 0426038301

Jabatan : Dosen Tetap

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Gamabaran Tingkat Kecemasan Siswa SMPN 4 Banjarsari Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional "

Demikian surat tugas ini dikeluarkan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya

Ciamis, 15 Maret 2017
Ketua Program Studi Ners

Tita Rohita,S.Kep,Ners.,MM.,M.Kep
NIK : 11.3112770339

CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI

Nama	Tita Rohita, S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep
Jenis Kelamin	Perempuan
Tempat Tanggal Lahir	Ciamis 26 Maret 1983
Status Perkawinan	Menikah
Agama	Islam
Alamat Rumah	Ciamis
Email	rohitatita@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

TAHUN LULUS	PROGRAM PENDIDIKAN	PERGURUAN TINGGI	JURUSAN/PROGRAM STUDI
2006	S1	UNPAD	Keperawatan
2007	Ners	UNPAD	Keperawatan
2011	S2	Indonesia School Of Managemen Jakarta	Manajemen Kesehatan
2017	S2	UI	Keperawatan

PELATIHAN PROFESSIONAL

TAHUN	JENIS PELATIHAN(DALAM/LUAR NEGERI)	PENYELENGGARA	JANGKA WAKTU
2016	Pelatihan BTCLS	PPNI	7 hari
2017	Workshop Internasional dan Penulisan Jurnal	UNIGAL	3 hari
2016	Workshop Kurikulum		
2017	Pelatihan preceptor mentor	AIPNI	3 hari

KEGIATAN ILMIAH

NO	KEGIATAN	TAHUN	PERANAN	KATEGORI
1	Seminar dan Workshop nasional Simpro	2016	Peserta	Nasional
2	Workshop Item Review	2016	Peserta	Nasional

3	Workshop Pengelolaan Jurnal Elektronik	2017	Peserta	Nasional
4	Seminar on 6th The bienneal International Nursing Confrence	2017	Peserta	Internasional
5	Seminar Kesehatan	2015	Peserta	Lokal
6	Workshop Item Review	2015	Peserta	Lokal
7	RTA AIPNI	2016	Peserta	Nasional
8	Roadshow DPW PPNI Privinsi Jawa Barat	2017	Peserta	Nasional
9	Seminar Keperawatan ; Disaster Preparedness	2016	Peserta	Nasional
10	Workshop Kurikulum	2017	Peserta	Lokal
11	Workshop Item Review	2017	Peserta	Lokal
12	RTA AIPNI	2016	Peserta	Nasional

PENGALAMAN KERJA

NO	INSTANSI	JABATAN	TAHUN
1	Universitas Galuh Ciamis	Dosen Tetap Yayasan	2009-sekarang

Yang menyatakan

Tita Rohita, S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep

DATA ANGGOTA PENELITI 1

Nama : Raska Triyani
TTL : Bandung 24 Agustus 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kertahayu
Email : raskatriyani16@gmail.com

DATA ANGGOTA PENELITI 2

Nama : Asep Widi Muharom
TTL : Ciamis 19 Mei 1996
Jenis Kelamin : Laki Laki
Agama : Islam
Alamat : Pamarican
Email : asepwmuharom@gmail.com

PEMBAGIAN TUGAS PENELITIAN

Ketua peneliti	:	Tita Rohita, S.Kep,Ns.,M.M.,M.Kep
Anggota	:	Raska Triyani
		Asep Widi Muharom

RINCIAN TUGAS

NO	PETUGAS	KEGIATAN
1	Ketua Peneliti	Survey lapangan Analisis masalah kesehatan Merancang design penelitian Analisis data Pelaporan hasil penelitian Diseminasi proposal dan hasil penelitian Publikasi ilmiah
2	Anggota peneliti 1	Pengambilan data penelitian Editing,coding dan tabulating data Membantu dalam pembuatan laporan Pendokumentasian kegiatan
3	Anggota peneliti 2	Pengambilan data penelitian Editing,coding dan tabulating data Membantu dalam pembuatan laporan Pendokumentasian kegiatan

REKAPITULASI ANGGARAN PENELITIAN

NO	Jenis	Biaya Yang Diusulkan
1	Honor ketua peneliti	Rp. 700.000
2	Honor anggota peneliti	Rp. 300.000
3	Transportasi survei lokasi penelitian	Rp. 150.000
4	Transportasi penelitian	Rp. 500.000
5	Tranportasi belanja alat dan bahan	Rp. 100.000
7	ATK	Rp.1.000.000
8	Perizinan uji validitas	Rp. 100.000
9	Perizinan penelitian	Rp. 250.000
10	Seminar hasil penelitian	Rp. 850.000
11	Cindramata lokasi penelitian	Rp. 300.000
12	Laporan dan publikasi	Rp. 750.000
	Total	Rp.5.000.000

JADWAL PENELITIAN

No.	Kegiatan	Bulan					
		Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1.	Penyusunan Proposal						
2.	Pelaksanaan						
3.	Penyusunan Laporan						
4.	Publikasi Ilmiah						