

GAMBARAN TINGKAT ANSIETAS SISWA-SISWI MENJELANG UJIAN NASIONAL

Livana PH¹, Rita Kartika Sari², Abdul Wakhid³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

²Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

³Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo

Email : livana.ph@gmail.com

ABSTRAK

Penilaian standar pendidikan dasar secara nasional sebagai standarisasi kebijakan yang harus dilakukan siswa sekolah. Keharusan melaksanakan ujian sebagai syarat kelulusan menjadikan berbagai reaksi pada siswa seperti rasa takut. Ketakutan siswa dalam menghadapi ujian didefinisikan sebagai ansietas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas siswa-siswi menjelang ujian nasional. Penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif analitik dengan jumlah sampel 48 siswa. Ansietas diukur menggunakan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Data dianalisis secara *univariat* melalui distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mengalami ansietas tingkat sedang. Perlu intervensi keperawatan untuk mengatasi ansietas siswa-siswi menjelang ujian nasional.

Kata kunci : ansietas siswa-siswi, ujian nasional

ABSTRACT

National basic education standard assessment as standardization of policies that must be done by school students. The necessity of conducting an exam as a condition of graduation makes various reactions to students such as fear. Fear of students facing exams is defined as anxiety. The research aims to find a picture of the level of student anxiety before the national exam. Quantitative research uses descriptive analytic methods with a sample of 48 students. Anxiety is measured using HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety). Data were analyzed univariately through frequency distribution. The results showed a moderate majority. Nursing intervention is needed to overcome the anxiety of students ahead of the national exam.

Keywords: student anxiety, national exam

PENDAHULUAN

Penilaian standar pendidikan dasar secara nasional sebagai standarisasi kebijakan harus dilakukan siswa sekolah. Keharusan melaksanakan ujian sebagai syarat kelulusan menjadikan berbagai reaksi pada siswa seperti rasa takut (Notodiputro, 2012). Ketakutan siswa dalam menghadapi ujian didefinisikan sebagai ansietas, seperti yang diungkapkan Hawari (2011) ansietas muncul sebagai suatu respons mental dan fisik terhadap situasi yang menakutkan dan mengancam. Ansietas merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang (Janson & Daniel, 2014).

Teori psikoanalitis klasik menyatakan bahwa pada saat individu menghadapi situasi yang dianggapnya mengancam, maka secara umum akan memiliki reaksi yang biasanya berupa rasa takut.

Kebingungan menghadapi stimulus yang berlebihan dan tidak berhasil diselesaikan oleh ego akan menimbulkan ansietas. Aspek klinik ansietas dapat dijumpai pada orang yang menderita stres normal, pada orang yang menderita sakit fisik berat, lama dan kronik, pada orang dengan gangguan psikiatri berat (skizofrenia, gangguan bipolar dan depresi), dan pada segolongan penyakit yang berdiri sendiri yang dinamakan gangguan ansietas (Stuart, 2013).

Gangguan ansietas tidak saja memperlihatkan gejala – gejala perilaku ansietas, tetapi dapat juga memperlihatkan gejala perilaku fobia dan obsesif, (Townsend, 2010). Ansietas merupakan gangguan mental terbesar, diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita ansietas (Stuart, 2013). Ansietas yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi Ujian

Nasional adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa ansietasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon ansietas yang dialaminya (Agustiar, 2010). Siswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi dapat menunjukkan perilaku yang berorientasi ke prestasi. Hal ini terlihat pada saat menghadapi ujian, mereka dapat mengendalikan ketegangan dan tetap tenang. Siswa yang memiliki motivasi untuk berprestasi, tetap saja mereka akan mengalami kesulitan dalam meraih prestasi yang maksimal apabila siswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian (Basuki, 2013). Faktor utama pemicu ansietas menghadapi ujian yaitu: 1) keterbatasan waktu; 2) tingkat kesulitan materi tes; 3) instruksi tes. Selain dari ketiga hal di atas, faktor penting lainnya yang juga menjadi pemicu ansietas siswa dalam menghadapi ujian adalah ansietas yang cenderung meningkat seiring dengan tingginya jenjang pendidikan. Artinya, siswa SMA yang menghadapi ujian akan menghadapi tingkat ansietas yang lebih tinggi daripada siswa SD maupun SMP. Selanjutnya, penelitian yang melibatkan berbagai budaya (*cross cultural research*) membuktikan bahwa makin besar peran sebuah ujian, makin besar pula tingkat ansietas yang ditimbulkannya terhadap peserta ujian. Bagi siswa SMA hasil UN tidak hanya menentukan diterimanya mereka pada sekolah lanjutan tetapi juga turut

menentukan saat berkompetisi dalam seleksi memperoleh pekerjaan (Swasti, 2013).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 dari 8 siswa SMA menyatakan khawatir, was-was, dan takut tidak lulus ujian. 2 siswa menyatakan tidak nafsu makan, dan sering terbangun saat tidur. Berdasarkan latarbelakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat ansietas siswa-siswi menjelang ujian nasional melalui penelitian kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian yang dipilih yaitu deskriptif analisis. Sampel penelitian ini adalah siswa-siswi SMA yang akan melaksanakan ujian nasional dengan jumlah 48 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*). Data hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden rata-rata berusia 17 tahun dan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Tabel 3 menunjukkan mayoritas responden mengalami tingkat ansietas sedang.

Tabel 1.
Usia Responden (n=48)

Variabel	Mean	Median	SD	Min-Max
Usia	16,98	17	0,504	15-18

Tabel 2.
Jenis kelamin responden (n=48)

Variabel	f	%
Laki-Laki	20	42
Perempuan	28	58

Tabel 3
Tingkat ansietas responden (n=48)

Tingkat Ansietas	f	%
Ringan	18	37,5
Sedang	26	54
Berat	4	8,5

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan usia rata-rata responden 17 tahun, dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun. Hasil ini sesuai Erikson bahwa rentang usia remaja 12 hingga 18 tahun, dimana pada tahap ini remaja mulai mengetahui jati dirinya dengan memilih teman yang memiliki kesamaan dengan dirinya, sehingga remaja perlu mendapatkan peran dan dukungan yang baik dari orangtua agar perkembangan psikososialnya tercapai dengan optimal. Hasil ini sejalan dengan pendapat Erikson (1996, dalam Hurlock, 2010) bahwa tahap remaja merupakan tahap dimulainya pembentukan identitas, sehingga pada masa ini menjadi masa "krisis identitas", yang berarti masa dimana suatu manusia untuk pertama kalinya secara definitive harus menentukan apakah dan siapakah dia pada masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami ansietas, mayoritas berjenis kelamin perempuan. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Craig (2009) bahwa perempuan lebih cemas dari pada laki-laki. Hasil ini juga mendukung pernyataan Durand (2006) bahwa perempuan lebih ansietas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Penelitian Leary (1982) dalam Nopan (2010) juga sejalan dengan penelitian ini bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibanding pria. Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dari pada laki-laki, perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa

sebagian besar responden mengalami ansietas sedang yaitu sebanyak 26 atau 54% dari jumlah seluruh responden. Hasil ini mendukung pernyataan Hawari (2011) bahwa ansietas lebih banyak terjadi pada perempuan karena psikologis perempuan mudah labil sehingga mempengaruhi persepsi terhadap stimulus atau masalah yang dihadapi, hal ini menjadikan perempuan lebih mudah mengalami ansietas. Hasil ini juga mendukung pendapat Stuart (2013) bahwa ansietas mempunyai makna sebagai rasa kekhawatiran akan kegagalan terhadap harapan yang diinginkan. Perasaan tegang yang ada pada diri seseorang, yang mendorong secara implisit menyebabkan seseorang berfikir secara tidak rasional dan emosional cenderung mendominasi setiap aktivitas yang akan dilakukan.

Hasil penelitian selaras dengan penelitian Lastina (2013) bahwa menghasilkan bahwa siswa-siswi menjelang ujian nasional mengalami ansietas sedang sebanyak 53%, ansietas ringan sebanyak 33,3%, dan ansietas berat sebanyak 6,7%, dan ansietas dikarenakan takut tidak lulus. Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ketegangan terhadap pelaksanaan ujian nasional dan kekhawatiran akan kegagalan dalam mengerjakan ujian nasional menyebabkan responden mengalami ansietas dalam tingkat sedang.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas siswa-siswi mengalami ansietas sedang menjelang ujian nasional. Diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat jiwa dapat memberikan intervensi untuk mencegah terjadinya ansietas pada sisi-siswi menjelang ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri "X" Jakarta Selatan*. *Jurnal Psikologi Volume 8 Nomor 1, Juni 2010*. Diakses melalui <http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile /76/73> pada tanggal 2 Oktober 2016.
- Basuki. (2013). *Pemanfaatan Self Hypnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Di Akademi Keperawatan Kabupaten Purworejo*. Electronic Theses & Dissertations (ETD) Gadjah Mada University. Diakses melalui <http://etd.repository.ugm.ac.id/index>. pada tanggal 2 Oktober 2016.
- Craig, T. D. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. In A. S. Hale, *Ansietas* (p. 60). Jakarta: EGC.
- Durand, V. Mark dan David H Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*, terj. Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hurlock, Elisabeth. (2010). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Janson & Daniel. F. (2014). *How To Keep Calm and Carry On: Cara-cara Inspiratif Untuk Mengurangi Kecemasan dan Menjalani Hidup Sehat Serta Bahagia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Lastina. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang*. *Jurnal Electronics Fakultas Psikologi UNDIP Vol 2, No 3 (2013)* diakses melalui <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7360/7120> pada tanggal 2 Oktober 2016.
- Notodiputro, Khairil Anwar. (2012). *Ujian Nasional: Sarana Untuk Membangun Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Swasti, K.G., Helena, C.D., Pujasari, H. (2013). *Penurunan Ansietas Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMAN X Melalui Pemberian Terapi Suportif*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 8, No.2, Juli 2013.
- Townsend. (2010), *Buku saku Diagnosis Keperawatan Psikiatri: Rencana Asuhan dan Medikasi Psikitropik (Edisi 5)*. Jakarta. EGC