

TINGKAT ANSIETAS SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL TAHUN 2016 DI SMA NEGERI 3 DENPASAR

Ni Wayan Eka Widyartini¹, Ni Ketut Sri Diniari²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana ²Bagian/SMF Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah
widyartinieka@gmail.com

ABSTRAK

Beban pendidikan merupakan salah satu stresor utama pada usia remaja dan dewasa muda. Ujian nasional misalnya, seringkali memicu ansietas pada para siswa-siswi yang akan menghadapinya. Ansietas pada siswa dapat diukur dengan salah satu alat ukur yang telah tervalidasi di Indonesia yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. Penelitian ini merupakan studi potong lintang yang bersifat deskriptif dengan pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 28 Desember 2015 – 4 Januari 2016. Total 76 responden didapatkan 52 orang (68,4%) mengalami ansietas dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 orang tersebut, 6 orang (11,5%) mengalami ansietas yang sangat berat, 14 orang (26,9%) mengalami ansietas berat, 19 orang (36,5%) mengalami ansietas sedang, dan 13 orang (25%) mengalami ansietas ringan. Distribusi tingkat ansietas berdasarkan jenis kelamin didapatkan lelaki yang mengalami ansietas sebanyak 15 orang (62,5%) dan 9 orang (37,5%) tidak. Lelaki yang menderita ansietas ringan sebanyak 3 orang (12,5%), sedang 7 orang (29,1%), berat 3 orang (12,5%), dan sangat berat 2 orang (8,3%). Pada perempuan 48 orang (92,4%) mengalami ansietas sedangkan 4 orang (7,6%) lainnya tidak. Perempuan yang mengalami ansietas ringan sebanyak 11 orang (21,1%), ansietas sedang sebanyak 12 orang (23%), ansietas berat 10 orang (19,2%), dan sangat berat sebanyak 15 orang (28,8%). Perlu memperhatikan tidak hanya kemampuan akademik siswa namun juga memperhatikan ansietas yang dirasakan siswa. Penting untuk menangani ansietas pada siswa sebagai upaya dalam meningkatkan pencapaian akademik siswa.

Kata kunci: tingkat ansietas, ujian nasional, siswa

LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS WHO WILL FACE NATIONAL EXAM IN 2016 IN SMA NEGERI 3 DENPASAR

ABSTRACT

The burden of education is one of the major stressors in adolescence and young adulthood. The national examination for instance, often triggers anxiety in the students who will deal with it. Anxiety in students can be measured with one measuring instrument that has been validated in Indonesia, namely *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). This study aims to determine the level of anxiety in students who will face national exam in 2016 in SMA Negeri 3 Denpasar. This study is a cross-sectional study descriptive with data collection conducted on December 28, 2015 - January 4, 2016. A total of 76 respondents obtained 52 votes (68.4%) experienced anxiety and the remaining 24 (31.5%) normal. Of the 52 samples, 6 (11.5%) experienced very severe anxiety, 14 (26.9%) experienced severe anxiety, 19 (36.5%) had moderate anxiety, and 13 people (25%) experienced mild anxiety. Distribution anxiety level by sex obtained men who experience anxiety as many as 15 people (62.5%) and 9 (37.5%) did not. Men who suffer from mild anxiety as many as three people (12.5%), moderate anxiety 7 (29.1%), severe 3 (12.5%), and very severe 2 (8.3%). In women 48 people (92.4%) experienced anxiety while 4 (7.6%), others do not. Women who experience mild anxiety as many as 11 people (21.1%), moderate anxiety were 12 people (23%), severe anxiety 10 (19.2%), and very severe as many as 15 people (28.8%). Need to pay attention to not only the student's academic ability but also pay attention to the anxiety felt by students. It is important to deal with anxiety on students in an effort to improve student academic achievement.

Keywords: anxiety level, the national exam, students

PENDAHULUAN

Ansietas atau kecemasan adalah rasa kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Ansietas pada tingkat tertentu dianggap normal, tetapi apabila terjadi terus menerus terjadi ansietas di mana fungsi homeostasis gagal mengadaptasi maka akan terjadi cemas yang patologis. Gejala ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis/ mental dan komponen fisik. Gejala psikis berupa ansietas atau kecemasan itu sendiri. Komponen fisik merupakan manifestasi dari keterjagaan yang berlebihan seperti jantung berdebar, nafas mencepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki dingin, dan ketegangan otot yang biasanya mengenai otot tengkuk, pelipis, atau punggung.¹

Gangguan ansietas merupakan kelompok gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan. *National comorbidity study* melaporkan bahwa satu di antara empat orang memenuhi kriteria untuk sedikitnya satu gangguan ansietas.² Ansietas dapat terjadi pada semua umur dengan stresor yang berbeda-beda. Gangguan ansietas merupakan gangguan diagnosis klinis yang paling umum dialami oleh remaja.³ Gangguan ansietas mempengaruhi 6% sampai 20% anak-anak dan remaja di negara maju.⁴

Beban pendidikan merupakan salah satu stresor utama pada usia remaja dan dewasa muda. Ujian nasional misalnya, seringkali memicu ansietas pada para siswa-siswi yang akan menghadapinya.⁵ Situasi menjelang ujian nasional, biasanya siswa dihadapkan dengan berbagai tekanan dan beban pikiran yang begitu besar. Ansietas pada remaja dan anak sekolah secara signifikan dapat mengganggu kegiatan harian dan tugas-tugas perkembangan dapat berpengaruh pada nilai akademik, sampai fungsi sosial yang dapat berlanjut hingga dia dewasa.⁴ Ansietas dapat menimbulkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Distorsi ini dapat mengganggu proses pembelajaran dengan menurunkan konsentrasi, mengurangi daya ingat, dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain.² Akibatnya, soal-soal yang seharusnya biasanya mampu dijawab oleh siswa di sekolah, seakan menjadi soal yang tidak mampu dijawab.⁶ Oleh karena itu, deteksi dan penanganan ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional menjadi sangat penting.

Siswa kelas III SMA Negeri 3 Denpasar merupakan golongan yang saat ini rentan mengalami ansietas. Hal ini disebabkan ujian nasional yang akan dihadapi di tahun 2016 berbeda dengan ujian nasional tahun sebelumnya. Ujian kali ini menggunakan sistem berbasis komputer. SMA Negeri 3 Denpasar merupakan salah satu dari 4 sekolah lain di Bali yang menggunakan sistem komputer untuk pertama kalinya. Selain itu masalah diperberat juga oleh persiapan tiap siswa untuk menghadapi ujian - ujian berikutnya seperti ujian akhir sekolah berstandar nasional (UASBN) maupun tes seleksi penerimaan mahasiswa baru atau ujian saringan masuk guna melanjutkan pendidikannya di jenjang perguruan tinggi.

Ansietas pada siswa dapat diukur dengan salah satu alat ukur yang telah tervalidasi di Indonesia yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Alat ukur *self-report* ini dapat mengukur dan membedakan ansietas dan depresi dengan standar psikometrik yang tinggi. Selain itu, DASS juga mengukur kondisi tegang atau stres yang bukan ciri khas dari ansietas atau depresi. Subskala ansietas (DASS-A) dapat mengukur ciri-ciri yang unik pada ansietas.⁷

METODE

Penelitian ini merupakan studi potong lintang yang bersifat deskriptif untuk mendapatkan tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi

ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Desember 2015 – 4 Januari 2016. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Data yang terkumpul dalam penelitian diolah dengan menggunakan program SPSS dan dianalisis secara deskriptif kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Denpasar tahun 2016. Pemilihan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner DASS kepada siswa kelas III di SMA Negeri 3 Denpasar yang terpilih sebagai sampel. Siswa diminta untuk mengisi formulir data penelitian dan kuesioner DASS secara mandiri dengan meluangkan waktu tidak melebihi 15 menit. Formulir dan kuesioner yang telah terisi segera dikembalikan kepada peneliti.

Peneliti melakukan penghitungan skor DASS dan tabulasi dari data yang telah terkumpul. Setiap siswa dengan gejala ansietas (ringan, sedang, berat, dan sangat berat) berdasarkan skor DASS-A dimuat dalam tabel.

HASIL

Pada penelitian deskriptif ini, besar sampel yang digunakan sebanyak 76 siswa yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Rerata umur subjek yang berpartisipasi adalah 17,05 tahun. Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa distribusi

sampel berdasarkan jenis kelamin didapatkan 52 siswa perempuan (68.4%) dan 24 siswa lelaki (31.5%).

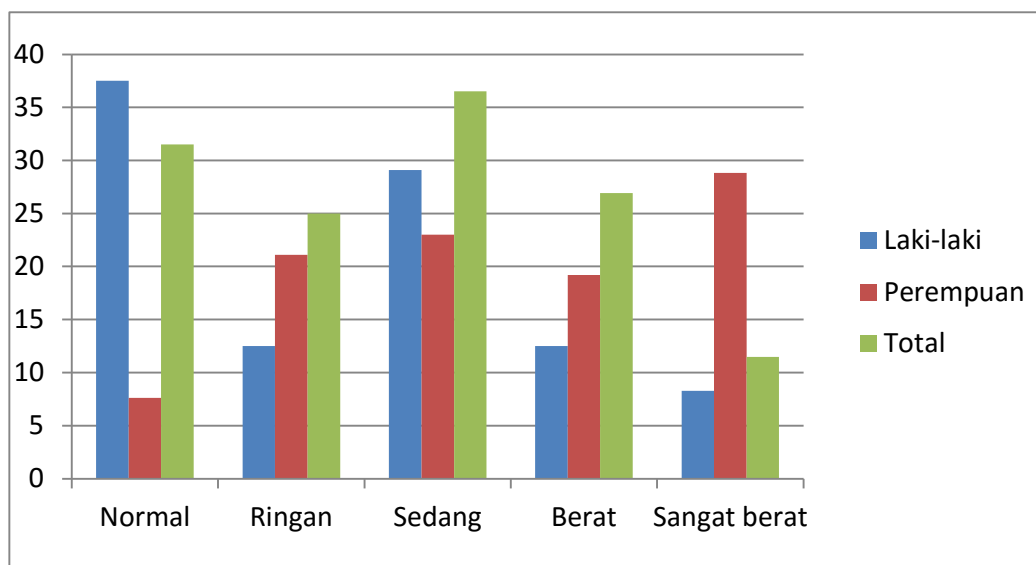
Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik sampel penelitian	F (n)	(%)
Jenis kelamin		
Lelaki	24	31.5
Perempuan	52	68.4
Usia (tahun)		
15	1	1.31
16	2	2.62
17	64	84.2
18	9	11.8

Tabel 2 menjelaskan mengenai distribusi tingkat ansietas berdasarkan jenis kelamin dan disajikan dalam bentuk grafik pada gambar 1. Pada penelitian ini, dari 76 subjek penelitian diketahui sebanyak 52 orang (68,4%) mengalami ansietas dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 orang tersebut, 6 orang (11,5%) mengalami ansietas yang sangat berat, 14 orang (26,9%) mengalami ansietas berat, 19 orang (36,5%) mengalami ansietas sedang, dan 13 orang (25%) mengalami ansietas ringan. Distribusi tingkat ansietas berdasarkan jenis kelamin didapatkan lelaki yang mengalami ansietas sebanyak 15 orang (62,5%) dan 9 orang (37,5%) tidak. Lelaki yang menderita ansietas ringan sebanyak 3 orang (12,5%), sedang 7 orang (29,1%), berat 3 orang (12,5%), dan sangat berat 2 orang (8,3%). Pada perempuan 48 orang (92,4%) mengalami ansietas sedangkan 4 orang (7,6%)

Tabel 2. Distribusi Tingkat Ansietas Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Ansietas	Jenis Kelamin		Total
	Lelaki	Perempuan	
Ansietas			
Normal	9 (37.5%)	4 (7.6%)	24 (31.5%)
Ringan	3 (12.5%)	11 (21.1%)	13 (25%)
Sedang	7 (29.1%)	12 (23%)	19 (36.5%)
Berat	3 (12.5%)	10 (19.2%)	14 (26.9%)
Sangat berat	2 (8.3%)	15 (28.8%)	6 (11.5%)



Gambar 1. Grafik Distribusi Tingkat Ansietas Berdasarkan Jenis Kelamin

lainnya tidak. Perempuan yang mengalami ansietas ringan sebanyak 11 orang (21,1%), ansietas sedang sebanyak 12 orang (23%), ansietas berat 10 orang (19,2%), dan sangat berat sebanyak 15 orang (28,8%).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, dari 76 subjek penelitian diketahui sebanyak 52 orang (68,4%) mengalami ansietas. Dari 52 orang tersebut, 6 orang (11,5%) mengalami ansietas yang sangat berat, 14 orang (26,9%) mengalami ansietas berat, 19 orang (36,5%) mengalami ansietas sedang, dan 13 orang (25%) mengalami ansietas ringan. Ansietas ini disebabkan kekhawatiran siswa terhadap pencapaiannya pada ujian akhir nasional. Bagi siswa SMA hasil ujian nasional tidak hanya menentukan diterimanya mereka pada sekolah lanjutan, tetapi juga turut menentukan saat berkompetisi dalam seleksi memperoleh pekerjaan.⁸

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizwan Nasir tahun 2010, di mana pada penelitiannya didapatkan hubungan yang signifikan antara skor pencapaian

siswa dengan skala emosional maupun skala kognitif dari ansietas. Ansietas saat ujian atau beberapa literatur menyebut dengan istilah *Test Anxiety* berkaitan dengan tekanan yang dihadapi siswa untuk mencapai nilai yang tinggi saat ujian, ketakutan bila tidak mampu melewati ujian, konsekuensi yang harus mereka terima bila tidak mampu lulus dalam ujian tersebut, serta persiapan yang kurang dalam menghadapi ujian merupakan alasan terjadinya ansietas saat ujian. Selain aspek kognitif, faktor emosional juga berkontribusi sebagai alasan terjadinya ansietas. Apa yang dirasakan siswa sebelum dan selama menghadapi ujian juga menimbulkan kecemasan. Beberapa siswa dilaporkan merasa tidak nyaman, sedih, tegang, dan panik. Perasaan ini muncul diasumsikan tidak berkaitan dengan ujian namun merupakan ansietas yang dapat dialami semua orang ketika melalui sesuatu yang sulit dalam hidup. Siswa sesungguhnya dapat dilatih meminimalisasi ansietas saat ujian ini dengan memberikan kesempatan pada mereka mengatasi berbagai permasalahan dan memberikan pengalaman bagaimana situasi saat ujian lebih

sering. Apabila siswa mampu memanajemen kecemasan mereka hal tersebut dapat meningkatkan pencapaian mereka dalam ujian. Program akademik pada institusi yang lebih tinggi diharapkan juga fokus dalam mengembangkan kemampuan siswa untuk menstabilkan respon emosi mereka pada situasi sulit seperti saat ujian. Guru dan orang tua juga diharapkan membantu siswa dengan tetap memberikan motivasi kepada siswa.⁹

Menurut Arezou Asghari tahun 2012 saat ini masyarakat cenderung memperhatikan pentingnya nilai ujian dan pencapaian akademik. Oleh karena pandangan tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa yang menimbulkan peningkatan ansietas. *Test anxiety* sesungguhnya merupakan reaksi emosional yang dirasakan individu sebelum dan saat ujian. Biasanya situasi di mana seorang individu dihadapkan pada situasi yang bersifat evaluatif di mana berpotensi menuntut standar performa yang lebih tinggi. Tekanan terhadap penilaian perilaku normatif, komparatif, dan kompetitif akan berujung pada peningkatan kecemasan dan mengganggu murid untuk berfokus melakukan sesuatu yang seharusnya dalam menyelesaikan tes.¹⁰

Ketakutan terhadap evaluasi merupakan hal yang penting dalam ansietas sebelum dan saat ujian. Liebert dan Morris dalam Arezou Asghari tahun 2012 mendefinisikan ansietas memiliki dua komponen. Pertama komponen kognitif yang merupakan aktivitas mental yang muncul dalam situasi ujian. Hal ini didefinisikan sebagai perasaan tertekan, terfokus dan ansietas terhadap waktu sebelum evaluasi. Awalnya Liebert dan Morris mendefinisikan kecemasan sebagai segala ekspresi kognitif yang terfokus pada performa seseorang seperti pesimistik, obsesi terhadap performa dan kemungkinan hasil dari ujian termasuk di dalamnya mengkritisi diri sendiri ketakutan yang berlebihan

terhadap kegagalan lulus ujian. Hasilnya seseorang yang mengalami ansietas saat ujian lebih terobsesi dengan implikasi dan konsekuensi bila mereka gagal dari pada secara rasional fokus dengan menyelesaikan ujian sebaik-baiknya.¹⁰

Elemen lain dari ansietas saat ujian ini melibatkan sistem otonom atau emosional. Emosional dipandang sebagai komponen psikologis di mana individu merasakan ketegangan otot, meningkatnya denyut jantung, perasaan sakit, pusing, dan berkeringat. Inilah mengapa beberapa siswa merasa sangat tertekan dengan pengalaman negative yang mereka rasakan ketika ujian yang menyebabkan mereka tidak mampu menunjukkan potensi mereka yang sesungguhnya. Keseluruhan pengalaman siswa ini menjadi sangat menyakitkan. Siswa yang beberapa kali gagal dalam ujian atau performanya buruk saat ujian sering merasa malu, bodoh dan merasa tidak kompeten. Kebanyakan penelitian mendapatkan ansietas sebelum dan ketika ujian menyebabkan berbagai efek negatif seperti performa yang buruk, motivasi yang rendah, pesimis, konsentrasi yang buruk, yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan angka dropout di sekolah dan keadaan cemas menyeluruh.¹⁰

Pada penelitian ini didapatkan 48 dari 52 perempuan (92%) mengalami ansietas sedangkan pada lelaki didapatkan angka yang lebih rendah yaitu 15 dari 24 laki-laki (62,5%) yang mengalami ansietas. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dipaparkan pada Arezou Asghari tahun 2012 di mana prevalensi gangguan cemas ini pada perempuan lebih tinggi, dan bila dibandingkan dengan lelaki, perempuan dua kali lipat lebih sering mengalami gangguan ini. Pertanyaan mengapa perempuan lebih sering mengalami ansietas belum terjawab hingga saat ini. Namun terdapat pernyataan bahwa perempuan lebih fokus memikirkan ketidakmampuannya dibandingkan dengan lelaki sehingga perempuan lebih khawatir

dan tidak nyaman terhadap kondisi yang berifat evaluatif.¹⁰

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian tingkat ansietas pada pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar didapatkan 68,4% siswa mengalami ansietas menjelang ujian. Siswa yang mengalami ansietas 11,5% mengalami ansietas yang sangat berat, 26,9% mengalami ansietas berat, 36,5% mengalami ansietas sedang, dan 25% mengalami ansietas ringan. Siswa yang mengalami ansietas sebagian besar perempuan (92,4%).

Dari penelitian ini, dapat kami sarankan Bagi orang tua, sekolah maupun pihak yang terkait dalam pelaksanaan Ujian Nasional agar memperhatikan tidak hanya kemampuan akademik siswa namun juga memperhatikan ansietas yang dirasakan siswa Penting untuk menangani ansietas pada siswa sebagai upaya dalam meningkatkan pencapaian akademik siswa. perlu melakukan studi lanjutan dengan besar sampel yang lebih besar dan populasi jangkauan yang lebih luas dengan rancangan penelitian yang sesuai untuk menganalisis hubungan ansietas dengan tingkat pencapaian siswa.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan terbatas di SMA Negeri 3 Denpasar sehingga tidak mewakili secara keseluruhan siswa SMA yang akan menghadapi ujian nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak atas diskusi dan dukungan yang

telah diberikan. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada para *reviewer* atas saran-saran yang membangun terhadap penelitian kami.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maramis W F, Maramis A A. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press, 2009; p.307-9.
2. Kaplan H I, Saddock B J and Grebb J A. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid II Terjemahan. Jakarta: Binarupa Aksara, 2010; p.230-3.
3. Degan K A, Alamas A N, Fox N A. Temperament and The Environment in the Etiology of Childhood Anxiety. *J Child Psychol Psychiatry*.2010 April; 51(4): 497–517.
4. Dabkowska M, Araszkievicz A, Dabkowska A, and Wilkosc M. Separation Anxiety in Children and Adolescent, Different Views of Anxiety Disorders. Rijeka: InTech, 2011; p.313-16.
5. Dida J. Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Kelas IX dan Siswi Kelas IX SMPN 2 Colomadu Yang Akan Menghadapi Ujian Nasional. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2011: 2-4.
6. Suardana A A P, Chintya P, Simarmata N. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2013; 1(1): 203-12.
7. Lovibond P F, Lovibond S H. The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav. Res. Ther.* 1995; 33(3): 335-343.
8. Swasti K G, Novy H C, Pujasari H. Penurunan Ansietas Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII SMAN X Melalui Pemberian Terapi Suportif. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 2013; 8(2):127-39.
9. Rana R A, Nasir M. The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*.2010; 32(2): 63-74.
10. Asghari A, Kadir R A, Elias H, Baba M. Test Anxiety And Its Related Concepts: A Brief Review. *GESJ: Education Science and Psychology*.2012; 22(3): 3-7.