

LEVEL KECEMASAN SISWA MENJELANG UJIAN NASIONAL

Casmi¹, Rina Anggraeni¹, Dona Yanuar Agus Santoso¹

¹Program studi ilmu keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal
karinki44@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan sering terjadi pada semua orang, khususnya pada siswa sekolah ketika menjelang ujian nasional, sehingga mereka mengalami berbagai respon kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui level kecemasan pada siswa sekolah dasar ketika menjelang ujian nasional. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *deskriptif kualitatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitiannya adalah siswa kelas VI SDN 02 Bandengan Kendal. Pengumpulan data menggunakan *Zung Anxiety Scale*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *inferensial statistik*. Hasil penelitian menunjukkan 82,50% responden mengalami kecemasan ringan. Penelitian lebih lanjut diharapkan melengkapi dengan variabel lain seperti tingkat prestasi siswa.

Kata kunci : Kecemasan, siswa , ujian nasional, statistic inferensial

LEVEL OF ANXIETY OF STUDENTS APPROACHING THE NATIONAL EXAM

ABSTRACT

Anxiety were often occurs in elementary school students when they have an national examination, with various responses. The purpose of this study is to determine the level of anxiety in elementary school students who facing a national examination. This study uses a qualitative descriptive research method and uses cross sectional approach. The subject of this research is the sixth grade students in SDN 02 Bandengan Kendal Collecting data uses the Zung Anxiety Scale. Analysis of the data in this study uses inferential statistics. The results showed 82.50% respondents had a light anxiety. further research is expected to complement with other variables such as the level of student achievement.

Keywords: Anxiety, students, national exam, inferential statistics

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri (UU RI No 20, 2003). Pendidikan adalah penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa dimana melalui pendidikan dapat tercetak sumber daya yang berkualitas dan kompeten. Keberhasilan pendidikan dapat diukur dengan diadakannya evaluasi. Salah satu evaluasi adalah ujian nasional yang dilakukan pada akhir tingkat pendidikan (Daryanto, 2011). Ujian nasional merupakan kegiatan pengukuran dan penilaian pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu (Permendikbud Nomor 144, 2014). Dalam pelaksanaannya ujian nasional telah mengalami beberapa perubahan, baik dari aspek sistem maupun standart kelulusan. Badan Standart Nasional Pendidikan (BSPN) telah menetapkan bahwa peserta didik dinyatakan lulus dari satuan pendidikan setelah menyelesaikan seluruh program pembelajaran, memperoleh nilai

minimal baik pada penilaian akhir untuk seluruh mata pelajaran, lulus ujian sekolah (US) ujian madrasah (UM) program kesehatan (PK), lulus ujian nasional (UN).

Kriteria kelulusan ujian nasional siswa SD tahun ajaran 2012/2013 tidak ditentukan dengan angka 5,50 dan nilai setiap mata pelajaran paling rendah 4,00. Namun kriteria kelulusan UN SD ditetapkan melalui rapat dewan guru. Peserta didik dinyatakan lulus dari satuan pendidikan melalui rapat dewan guru setelah menyelesaikan seluruh program pembelajaran; memperoleh nilai minimal baik pada penilaian akhir untuk seluruh mata pelajaran (Permendikbud no 144 tahun 2014). Persentase kelulusan setiap tahunnya mengalami perubahan baik peningkatan maupun penurunan. Pada tahun 2013 tingkat kelulusan siswa SD mencapai 99,54%. Tahun 2014 kelulusan siswa mencapai 99,58%. Kelulusan siswa mengalami peningkatan meskipun tidak signifikan (Disdik, 2013).

Provinsi Jawa Tengah terdapat 881 Sekolah Dasar. Tahun 2013 jumlah kelulusan untuk jenjang SD mencapai 99,986%. Tahun 2014 siswa yang mengikuti ujian nasional (UN) sejumlah 576.321 yang tidak lulus adalah 52 siswa (0,009%). Jumlah kelulusan di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2014 mengalami peningkatan sebesar 0,005% (Disdik Jateng, 2014). Kabupaten Kendal terdapat 661 SD baik negeri dan swasta. Pada tahun 2014 siswa yang mengikuti ujian dinyatakan 100% lulus. Hal ini dikarenakan standart kelulusan tidak hanya ditentukan oleh ujian nasional. Meskipun ujian nasional bukan satu-satunya indikator kelulusan siswa tetapi pihak sekolah dan guru telah mempersiapkan peserta didiknya dalam menghadapi ujian nasional dengan memberikan pelajaran tambahan. Tingkat kelulusan tahun ini mengalami peningkatan (Dinas Pendidikan Kab.kendal, 2014).

Salah satu faktor kelulusan siswa yang ditentukan ujian nasional menjadikan ujian nasional sebagai sesuatu yang menakutkan (Agustiar, 2010). Banyaknya tekanan dari berbagai pihak membuat kecemasan siswa semakin meningkat. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai gejala fisiologis (David dalam Riyadi & Purwanto, 2013). Menurut Dalami, dkk (2005) kecemasan (ansietas) adalah suatu respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Tingkat kecemasan seseorang berbeda tergantung jenis masalah dan rentang masalah tersebut. Tingkat kecemasan seseorang dapat dibedakan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik (Stuart, 2007).

Kecemasan yang dirasakan seseorang seringkali ditandai dengan rasa gelisah, insomnia, mual, palpitasi, hipertensi, tremor, Diare, Konsentrasi menurun, mudah terganggu dan tidak sabar (Stuart, 2007). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Ratih (2012), dari 153 responden didapatkan hasil 109 responden mengalami kecemasan tinggi. Gejala yang dirasakan siswa adalah pusing, mual, BAB, insomnia dll. Sedangkan penelitian yang dilakukan Agustiar (2010) yang melibatkan 440 siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,30 persen responden mengalami kecemasan rendah dan 2,40 persen responden mengalami kecemasan tinggi.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas XII Badegan Ponorogo, diperoleh hasil bahwa berpikir positif terbukti dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (Pangastuti, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 September 2015 melalui wawancara terhadap siswa kelas VI SDN 02 Bandengan Kendal, 5 dari 10 siswa mengatakan cemas dalam menghadapi ujian nasional. Mereka merasa khawatir menghadapi ujian tetapi tidak bisa mengungkapkan rasa khawatir yang dihadapi. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ level kecemasan siswa menjelang ujian nasional”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 02 Bandengan Kendal dengan jumlah 40 siswa. Peneliti mengambil populasi di SDN 02 Bandengan Kendal dikarenakan tempat penelitian mudah dilakukan observasi dan mudah dijangkau oleh peneliti. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah dengan metode sampling jenuh atau total populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SDN 02 Bandengan Kendal dengan jumlah 40 siswa. Penelitian dilakukan pada bulan September 2015-Januari 2016. Data diambil menggunakan kuesioner berupa data demografi dan kuesioner ansietas. Kuesioner data demografi berisi tentang umur, jenis kelamin, kelas, alamat dan pekerjaan orang tua. Sedangkan kuesioner ansietas menggunakan *Zung Anxiety Scale* dengan 20 item pertanyaan. Data dianalisis secara univariat menggunakan *inferensial statistic*.

HASIL

Karakteristik Responden

Dari hasil analisa data berdasar karakteristik responden diketahui bahwa usia responden berkisar antara 10-14 tahun dengan usia rata-rata 11,55 tahun, usia mayoritas adalah 11 tahun sebanyak 20 responden dengan standar deviasi 0,74 tahun. Sebanyak 21 (52,50%) responden berjenis kelamin laki-laki dan

sebanyak 19 (47,50%) responden berjenis kelamin perempuan. Responden mayoritas berasal dari Kelurahan Bandengan sebanyak 27 (67,50%) responden, dari Kelurahan

Karangsari sebanyak 12 (30,00%) responden dan Kelurahan Balok sebanyak 1 (2,50%) responden.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia (n= 40)

Mean	Median	Modus	Standar deviasi	Min	max
11,55	11,00	11	0,74	10	14

Tabel 2.
 Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan alamat (n= 40)

variabel	f	f
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	52,50
Perempuan	19	47,50
Alamat		
Bandengan	27	67.50
Karangsari	12	30.00
Balok	1	2.50

Tabel 3.
 Distribusi frekuensi responden berdasar respon kecemasan (n=40)

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang	Selalu	Sering
1	Aku merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya	4	34	1	1
2	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali	14	19	3	4
3	Saya marah dengan mudah atau merasa panik	13	14	10	3
4	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi	8	24	3	5
5	Lengan dan kaki gemetar	5	28	4	3
6	Saya terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung sakit	6	26	3	5
7	Aku merasa lemah dan mudah lelah	5	26	4	5
8	Aku merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah	1	1	11	27
9	Aku bisa merasakan jantungku berdetak dengan cepat	6	17	10	7
10	Saya merasa pusing dan terganggu	6	21	5	8
11	Saya merasa ingin pingsan	29	11	0	0
12	Aku bisa nafas dengan mudah	2	4	28	6
13	Saya mendapatkan perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki saya	11	29	0	0
14	Saya terganggu dengan sakit perut atau gangguan pencernaan	10	26	4	0
15	Saya sering buang air kecil	1	33	3	3
16	Saya merasa tangan saya kering dan berkeringat	12	16	8	4
17	Saya merasa panas dan wajahku memerah	22	12	3	3
18	Saya bisa tidur malam dengan mudah dan baik	0	0	29	11
19	Saya mengalami mimpi buruk	5	29	1	5

Respon kecemasan siswa menjelang ujian nasional

Dari hasil analisa data didapatkan 12 (30,00%) dari 40 responden mengalami lebih gugup dari biasanya, merasa takut tanpa alasan sama sekali, marah dengan mudah atau merasa panik, lengan dan kaki gemetar, terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung, merasa lemah dan mudah lelah, merasakan jantung berdetak dengan cepat, merasa pusing, bisa nafas dengan mudah, sakit perut atau gangguan pencernaan, sering buang air kecil, tangan kering dan berkeringat, merasa panas dan wajah memerah, dan mengalami mimpi buruk.

Dari 19 item pertanyaan yang diajukan, responden ke 14 mengalami 10 dari masalah tersebut sedang responden ke 23,24,27,dan 34 mengalami 9 dari masalah diatas, responden ke 2 mengalami 8 dari masalah tersebut, responden ke 30 dan 31 mengalami 7 dari masalah diatas, responden ke 20 mengalami 6 dari masalah diatas dan responden ke 29,33 dan 35 mengalami 5 dari masalah tersebut diatas. Masalah yang paling banyak dialami oleh responden adalah item nomor 9 yaitu responden merasakan jantung berdetak dengan cepat, selain itu item nomor 10 yaitu responden merasa pusing dan terganggu dan item nomor 3 yaitu responden marah dengan mudah atau merasa panik. Secara detail dijabarkan sebagai berikut.

a. Merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya

Dari hasil analisa data didapatkan 34 (85,00%) dari 40 responden kadang merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya, sedangkan 4 (4,00%) dari 40 responden tidak pernah merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya akan tetapi 1 (2,50%) dari 40 responden selalu merasa lebih gugup dari biasanya dan 1 (2,50%) dari 40 responden sering merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya. Responden yang merasakan lebih gugup dari biasanya juga selalu merasa takut tanpa alasan sama sekali, sering marah dengan mudah atau merasa panik, lengan dan kaki gemetar, jantung berdetak dengan cepat, merasa pusing dan sering mengalami mimpi buruk.

b. Merasa takut tanpa alasan sama sekali

Dari analisa data dapat diketahui 19 (47,50%) dari 40 responden kadang merasa

takut tanpa alasan sama sekali sedangkan 14 (35,00%) dari 40 responden tidak pernah merasa takut tanpa alasan sama sekali kemudian 4 (10,00%) dari 40 responden sering merasa takut tanpa alasan sama sekali dan 3 (7,50%) dari 40 responden selalu merasa takut tanpa alasan sama sekali terjadi. Responden yang merasa takut tanpa alasan sama sekali juga mengalami marah dengan mudah atau merasa panik, lengan dan kaki gemetar, responden juga merasa lemah dan mudah lelah, selain itu responden juga merasakan jantung berdetak dengan cepat dan merasa pusing.

c. Marah dengan mudah atau merasa panik

Dari analisa data didapatkan sebanyak 13 (32,50%) dari 40 responden tidak pernah marah dengan mudah atau merasa panik sedangkan 14 (35,00%) dari 40 responden kadang marah dengan mudah atau merasa panik kemudian 10 (25,00%) dari 40 responden selalu marah dengan mudah atau merasa panik dan 3 (7,50%) dari 40 responden sering marah dengan mudah atau merasa panik. Responden yang mengalami hal tersebut juga merasa takut tanpa alasan sama sekali, lengan dan kaki gemetar, selain itu responden juga merasakan jantung berdetak dengan cepat dan merasa pusing.

d. Merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi

Dari hasil analisa data didapatkan sebanyak 24 (60,00%) dari 40 responden kadang merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi, tetapi 8 (20,00%) dari 40 responden tidak pernah merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi, sedangkan 5 (12,50%) dari 40 responden sering merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi dan 3 (7,50%) dari 40 responden selalu merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi. Responden yang tidak pernah merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi juga merasakan jantung berdetak dengan cepat.

e. Lengan dan kaki gemetar

Dari hasil analisa data dapat diketahui 28 (70,00%) dari 40 responden kadang lengan dan kaki gemetar sedangkan 5 (12,50%) dari 40 responden tidak pernah lengan dan kaki gemetar akan tetapi 4 (10,00%) dari 40 responden selalu lengan dan kaki gemetar dan 3 (7,50%) dari 40 responden sering lengan dan kaki gemetar. 3 responden yang sering merasa lengan dan kaki gemetar 2 diantaranya juga sering merasa lemah dan mudah lelah, selain itu juga merasakan jantung berdetak dengan cepat sedang 1 diantaranya merasa lebih gugup dari biasanya dan sering marah dengan mudah atau merasa panik.

f. Terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung

Dari analisa data didapatkan 26 (65,00%) dari 40 responden kadang terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung sedangkan 6 (15,00%) dari 40 responden tidak pernah terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung kemudian 5 (12,50%) dari 40 responden sering terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung dan 3 (7,50%) dari 40 responden selalu terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung. 5 responden yang sering terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung, 3 diantaranya kadang bisa bernafas dengan mudah.

g. Merasa lemah dan mudah lelah

Dari hasil analisa data diketahui sebanyak 26 (65,00%) dari 40 responden kadang merasa lemah dan mudah lelah sedangkan 5 (12,50%) dari 40 responden tidak pernah merasa lemah dan mudah lelah kemudian 4 (10,00%) dari 40 responden selalu merasa lemah dan mudah lelah dan ada 5 (12,50%) dari 40 responden yang sering merasa lemah dan mudah lelah. Dari 5 responden yang sering merasa lemah dan mudah lelah, 3 diantaranya juga merasakan jantung berdetak kencang dan merasa takut tanpa alasan sama sekali sedang 2 diantaranya merasa lebih gugup dan cemas lebih dari biasanya.

h. Merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah

Dari analisa data didapatkan sebanyak 27 (67,50%) dari 40 responden sering merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah sedangkan 11 (27,50%) dari 40 responden selalu merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah kemudian sebanyak 1 (2,50%) dari 40 responden kadang merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah tetapi ada 1 (2,50%) dari 40 responden yang tidak pernah merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah. Responden yang tidak pernah merasa tenang dan bisa duduk dengan mudah juga tidak pernah merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan ada hal buruk yang akan terjadi.

i. Bisa merasakan jantung berdetak dengan cepat

Dari analisa data didapatkan sebanyak 17 (42,50%) dari 40 responden kadang bisa merasakan jantung berdetak dengan cepat tetapi 10 (25,00%) dari 40 responden selalu bisa merasakan jantung berdetak dengan cepat sedangkan 7 (17,50%) dari 40 responden sering bisa merasakan jantung berdetak dengan cepat dan 6 (15,00%) dari 40 responden tidak pernah bisa merasakan jantung berdetak dengan cepat. 7 responden yang sering merasakan jantung berdetak dengan cepat, 2 diantaranya juga merasa pusing sedang 2 diantaranya selalu merasa takut tanpa alasan sama sekali, kemudian 2 responden juga mengalami mimpi buruk sedang 1 responden yang sering merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya.

j. Merasa pusing dan terganggu

Dari analisa data dapat diketahui bahwa 21 (52,50%) dari 40 responden kadang merasa pusing dan terganggu sedangkan 8 (20,00%) dari 40 responden sering merasa pusing dan terganggu kemudian sebanyak 5 (12,50%) dari 40 responden selalu merasa pusing dan terganggu tetapi ada 6 (15,00%) responden tidak pernah merasa pusing dan terganggu. Responden yang sering merasa pusing dan terganggu juga selalu merasa marah dengan mudah atau merasa panik.

k. Merasa ingin pingsan

Dari analisa diketahui bahwa 29 (72,50%) dari 40 responden tidak pernah merasa

ingin pingsan dan 11 (27,50%) dari 40 responden kadang merasa ingin pingsan. 11 dari responden yang kadang merasa ingin pingsan, 3 diantaranya merasa lemah dan mudah lelah dan jantung berdetak dengan cepat sedang 7 diantaranya kadang mendapatkan perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki dan sering buang air kecil.

l. Bisa nafas dengan mudah

Dari analisa data didapatkan 6 (15,00%) dari 40 responden sering bisa nafas dengan mudah sedangkan 28 (70,00%) dari 40 responden selalu bisa nafas dengan mudah kemudian 4 (10,00%) dari 40 responden kadang bisa nafas dengan mudah tetapi 2 (5,00%) dari 40 responden tidak pernah bisa nafas dengan mudah. Responden yang tidak pernah bias nafas dengan mudah juga sering merasa takut tanpa alasan sama sekali, lemah dan mudah lelah dan sering merasa jantung berdetak dengan cepat.

m. Perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki

Dari analisa data didapatkan 29 (72,50%) dari 40 responden kadang mendapatkan perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki dan 11 (27,50%) dari 40 responden tidak pernah mendapatkan perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki. Dari 29 responden yang kadang mendapatkan perasaan mati rasa dan kesemutan dijari tangan dan kaki, 7 diantaranya kadang marah dengan mudah atau merasa panik sedang 7 lainnya kadang lengan dan kaki gemetar.

n. Terganggu dengan sakit perut atau gangguan pencernaan

Dari analisa diketahui sebanyak 26 (65,00%) dari 40 responden kadang terganggu dengan sakit perut atau gangguan pencernaan sedangkan 10 (25,00%) dari 40 responden tidak pernah terganggu dengan sakit perut atau gangguan pencernaan tetapi 4 (10%) dari 40 responden selalu terganggu dengan sakit perut atau gangguan pencernaan. Responden yang selalu terganggu dengan

sakit perut juga sering merasa pusing dan kadang mimpi buruk.

o. Sering buang air kecil

Dari analisa data didapatkan 33 (82,50%) dari 40 responden kadang sering buang air kecil sedangkan 3 (7,50%) dari 40 responden selalu sering buang air kecil kemudian 3 (7,50%) dari 40 responden sering buang air kecil dan sebanyak 1 (2,50%) dari 40 responden tidak pernah sering buang air kecil. 3 responden yang sering buang air kecil juga sering mengalami mimpi buruk dan jantung berdetak dengan cepat.

p. Merasa tangan kering dan berkeriat

Dari analisa data dapat diketahui 16 (40,00%) dari 40 responden kadang merasa tangan kering dan berkeriat sedangkan 12 (30,00%) dari 40 responden tidak pernah merasa tangan kering dan berkeriat kemudian 8 (20,00%) dari 40 responden selalu merasa tangan kering dan berkeriat tetapi ada 4 (10,00%) dari 40 responden sering merasa tangan kering dan berkeriat. 4 responden yang sering merasa tangan kering dan berkeriat, 2 diantaranya kadang merasa pusing dan 2 lainnya sering merasakan jantung berdetak dengan cepat.

q. Merasa panas dan wajah memerah

Dari analisa data didapatkan 22 (55,00%) dari 40 responden tidak pernah merasa panas dan wajah memerah sedangkan 12 (30,00%) dari 40 responden kadang merasa panas dan wajah memerah kemudian 3 (7,50%) dari 40 responden selalu merasa panas dan wajah memerah dan 3 (7,50%) dari 40 responden sering merasa panas dan wajah memerah. Responden yang sering merasa panas dan wajah memerah juga sering merasa terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung selain itu responden juga merasa marah dengan mudah atau merasa panik.

r. Bisa tidur malam dengan mudah dan baik

Dari analisa data diketahui bahwa 29 (72,50%) dari 40 responden selalu bisa tidur malam dengan mudah dan baik

sedangkan 11 (27,50%) dari 40 responden sering bisa tidur malam dengan mudah dan baik.

s. Mimpi buruk

Dari analisa data didapatkan 29 (72,50%) dari 40 responden kadang mengalami mimpi buruk sedangkan 5 (12,50%) dari 40 responden tidak pernah mengalami mimpi buruk dan sebanyak 5 (12,50%) dari 40 responden sering mengalami mimpi buruk dan hanya 1 (2,50%) dari 40 responden yang selalu mengalami mimpi buruk. Responden yang sering mengalami

mimpi buruk kadang juga terganggu oleh sakit kepala, leher dan punggung dan selalu merasa marah dengan mudah atau merasa panik.

Tingkat kecemasan siswa menjelang ujian nasional

Dari hasil analisa data dapat diketahui bahwa 29 (72,50%) dari 40 responden mengalami kecemasan ringan dan 11 (27,50%) dari 40 responden mengalami kecemasan sedang. Keterangan lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.

Frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan (n= 40)

Tingkat Kecemasan	f	%
Cemas Ringan	29	72,500
Cemas Sedang	11	27,50

PEMBAHASAN

Hasil studi menunjukkan respon kecemasan yang sering dirasakan responden adalah selalu merasa jantung berdetak dengan cepat dan merasa pusing dan terganggu. Respon tersebut dirasakan siswa sekolah dasar (SD) menjelang ujian nasional. Menurut Smeltzer dan Bare (2001) beberapa respon fisiologis seperti jantung berdebar-debar, pusing serta lemas atau merasa ingin pingsan akan muncul ketika seseorang mengalami kecemasan. Hal tersebut disebabkan oleh stimuli yang diterima dipersepsi oleh panca indera, diteruskan dan direspon oleh sistem saraf pusat. Di dalam sistem saraf pusat, proses tersebut melibatkan jalur Cortex cerebri- limbic system RAS (*Reticular Activating System*).

Siswa perempuan lebih sering menunjukkan adanya respon fisiologis dibanding siswa laki-laki. Respon kecemasan yang dialami perempuan lebih sering dipengaruhi oleh faktor psikologis, biologis dan stressor psikososial yang mana kecemasan timbul karena individu tidak mampu menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan (Roan, 2009).

Hasil studi menunjukkan 82,50% kecemasan siswa sekolah dasar berada pada tingkat kecemasan ringan. Kecemasan ringan merupakan kecemasan yang terjadi sehari-hari yang dapat menyebabkan lapang persepsi individu meningkat dimana kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan

pertumbuhan serta kreatifitas (Stuart, 2007; Carpenito, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang Level Kecemasan Siswa menjelang Ujian nasional di SDN 02 Bandengan Kendal dapat disimpulkan bahwab responden mayoritas berusia 11 tahun sedang mayoritas siswa mengalami kecemasan ringan. Respon kecemasan yang sering dialami siswa Sekolah Dasar (SD) menjelang ujian nasional adalah jantung berdetak lebih cepat (berdebar-debar), pusing, lebih gugup dari biasanya, takut tanpa alasan serta merasa mudah marah atau merasa panik.

Saran

Bagi penelitian lebih lanjut diharapkan melengkapi dengan variabel lain seperti tingkat prestasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiar, Wisnawati. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*.
<http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile/76/73>. Diakses 17 September 2015.

Carpenito, L. J. (2001). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Terjemahan oleh Monica Ester. Jakarta: EGC

. (2009). *Rencana Asuhan Dan Pendokumentasian Keperawatan*, Alih Bahasa Monica Ester Edisi 1. Jakarta: EGC

Daryanto. (2011). *Media pembelajaran*. Bandung : Sarana Tutorial Nurani sejahtera.

Dinas Pendidikan Kab.Kendal. (2014). *Jumlah Kelulusan Siswa SD/MI/SMP/SMA/MA/SMK Negeri dan Swasta*

Nurhayati, Eti. (2009). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa*. *Eduma*, Vol.1. Diperoleh 2 februari 2016.

Pangastuti, Maya. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/367>. Diakses 17 September 2015.

Riyadi, Purwanto. (2013). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Roan, M. (1999). *Ilmu Kedokteran Jiwa, Psikiatri, Edisi I*. Jakarta: Direktorat Kesehatan RI

Smeltzer, Suzanne.C & Bare, Brenda.G. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah. Edisi 8. Volume 1*. Jakarta: EGC.

Stuart, Gail W. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : EGC.

UU RI No. 20. (2003). Definisi pendidikan <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2010/12/04/definisi-pendidikanmenurut-uu-20-tahun-2003-tentang-sisdiknas/>. Diakses 16 September 2015