

**TINGKAT KECEMASAN SISWA MENGHADAPI  
UJIAN NASIONAL DI SMA NEGERI 14 JAKARTA TIMUR**



**GITA LAKSITA  
1715066376  
Bimbingan dan Konseling**

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
2011**

## ABSTRAK

GITA LAKSITA, Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 14 Jakarta Timur (2011) Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi Ujian Nasional.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 14 Jakarta Timur dengan subjek penelitian siswa kelas XII yang akan mengikuti ujian nasional pada tahun ajaran 2010-2011. Sampel penelitian ini berjumlah 73 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dari jumlah populasi siswa 273 kelas XII sehingga di dapatkan sampel sebanyak 2 kelas diantara 7 kelas yang ada yaitu IPA 37 siswa dan IPS 36 siswa menjadi 73 siswa sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan angket mengenai tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional dengan jumlah butir valid sebanyak 76 butir dan nilai reliabilitas sebesar 0,9549. Analisis data menggunakan teknik deskriptif.

Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional pada kategorisasi sedang dengan persentase 62%. Pada aspek tertinggi yaitu afektif 49%, kemudian kognitif 47% dan terendah 4% pada aspek behavioral. Pada indikator yang tertinggi pada *self-preoccupation* persentase 35%, *emosionalitas* 35%, reaksi fisiologis 14%, *worry* 12%, *procrastination* 3% dan *avoidance* 2%.

Implikasi hasil penelitian ini adalah bahwa kecemasan siswa kelas XII menghadapi ujian nasional dipengaruhi oleh aspek afektif dan kognitif sehingga muncul reaksi pada *emosionalitas* dan *self-preoccupation*. *Emosionalitas* ini lebih memusatkan pada ancaman yaitu ujian nasional sehingga muncul perasaan yang kurang menyenangkan pada diri siswa. *Self-preoccupation* adalah suatu reaksi dimana reaksi ini lebih disibukkan memikirkan diri sendiri jika terjadi sesuatu yang tidak baik terhadap ujian nasional. Untuk itu ada baiknya siswa lebih fokus belajar untuk menghadapi ujian nasional, berfikir positif bahwa dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional, belajar mengontrol dan menerima diri akan apa yang terjadi. Sehingga guru bimbingan konseling di sekolah dapat membantu siswa mengatasi kecemasan dengan mengadakan pelatihan *Adversity Quotient* yaitu kecerdasan untuk mengatasi kesulitan dan mengubah cara berfikir negatif siswa tentang ujian nasional untuk membangun semangat dan percaya diri dalam menghadapi ujian nasional melalui *motivation training*.

## ABSTRACT

GITA LAKSITA, The Anxiety Level of Students in Facing The National Examination at SMAN 14, East Jakarta (2011) Skripsi. Jakarta: Faculty of Educational Sciences, State University of Jakarta.

This study aims at knowing the anxiety level of third grade of senior high school or class XII in facing the National Examination.

The study is conducted at SMAN 14, East Jakarta, and students class XII in the year of study in 2010-2011 who will face the National Examination are the subjects of the study. By using cluster sampling technique (a technique that is classified something based on subjects group who get together naturally), the writer classifies 73 students from 273 students of class XII and 2 classes are chosen from 7 classes to become the study sample. The details are IPA 37 students and IPS 36 students.

Collection of data is done using questionnaire about the anxiety level of students who face the National Examination, while the descriptive technique is used to analyze data. The total of valid numbers are 76 and reabilitas point is 0,9549.

The result of the study is describing the anxiety level of class XII in facing the National Examination is in medium category and the percentage is 62%. The highest aspect is affective 49%, cognitive aspect 47%, and the last is behavioral aspect 4%. The lowest indicator is avoidance 2%, then procrastination 3%, worry 12%, physiological reaction 14%, emosionalitas 35%, and the highest is self-preoccupation 35%.

Implication of the study result is that the anxiety of students class XII in facing the National Examination is affected by affective and cognitive aspect. Therefore, the reaction of emosionalitas and self-preoccupation occurred. Emosionalitas focuses on a threat, here is, National Examination. Hence, students feel uncomfortable. Self-preoccupation is a reaction that focuses on self, think the effects of fail on the examination. Thus, the students should focus on studying only, think positively that they are able to face the National Examination well, learn to control themselves and accept all conditions. It will get the counselling teacher easily to help the students to overcome the anxiety students by giving a training of Adversity Quotient, the intelligence of solving difficulties. Besides, give motivation training to change the students' negative mindset of National Examination, also to be in high spirit and confidence to face the National Examination.

## KATA PENGANTAR

Segala Puja dan Puji syukur hanya pantas diucapkan kehadiran Allah SWT atas keluasan rahmat dan kasih sayang yang tak pernah berhenti kepada seluruh Makhluk-Nya. Shalawat dan salam senantiasa dilimpahkan kepada Rasulullah SAW, pembawa pelita yang menerangi alam kehidupan dengan kalimat tauhid, berserta segenap keluarga, para sahabat, dan pengikutnya.

Atas Izin, berkat rahmat-Nyalah dan syukur alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 14 Jakarta Timur”.

Penulis menyadari sepenuhnya, terselesaikannya skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja keras penulis sendiri. Oleh karena itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Bapak. Dr. Karnadi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dan Ibu Dr. Yuliani Nurani Sujiono, M.Pd selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Ibu Dra. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling dan sebagai Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II Bapak. Prof.Dr.Dr.dr. Theodorus Immanuel Setiawan terima kasih telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan arahan serta perhatiannya kepada penulis dalam mencari solusi terbaik selama penulis menyelesaikan studi sampai dengan penyusunan skripsi ini selesai.

Ibu Dra. Louise Siwabessy, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, Ibu Eka Wahyuni, MAAPD, Bapak Herdi, M.Pd dan Ibu Dra. Dharma Setiawaty R terima kasih atas bimbingan dan perhatiannya untuk selalu mencari solusi terbaik dalam penyelesaian skripsi.

Bapak. Moch Dimiyati S.Pd selaku pembimbing akademik serta seluruh dosen dan staf Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu.

Ucapan terima kasih juga ditunjukkan untuk Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, kepada seluruh dewan guru, staf dan siswa SMA Negeri 14 Jakarta Timur, yang telah bersedia menerima secara terbuka dan membantu penulis untuk dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Kepada keluarga tercinta Bapakku M. Amit dan Mamahku Sarjinem S.Pd, adikku Efendi Suryaningrat dan Iwan Rizwan S.Pd teman sepanjang menjalani sisa hidupku yang selalu memberikan doa, dorongan semangat, kesabaran, nasehat, serta bantuan secara moral maupun materil, terima kasih atas dukungan dan semangatnya setiap saat.

Teman-teman seperjuangan dalam diskusi dan mengerjakan skripsi ini hingga selesai, Ragil Suryo Permadi, Uswatun Nur Hasanah, Fadly Narendra Utoma, Ibu Nurhasanah, Ibu Asih Puji Lestari dan keluarga besarnya terimakasih atas kebersamaannya, pembelajarannya dan kekeluargaannya selama ini, semoga tidak terputus.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi mahasiswa Bimbingan Konseling yang akan melakukan penelitian lanjutannya.

Jakarta, 25 Januari 2011

Gita Laksita

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	9

### **BAB II KERANGKA TEORI, DAN KERANGKA BERFIKIR**

A. Kerangka Teori .....	11
1. Hakikat Kecemasan.....	11
a) Definisi Kecemasan.....	11
b) Batasan Kecemasan .....	13
c) Proses Terjadi Kecemasan .....	15
d) Faktor Kecemasan .....	18
e) Reaksi Kecemasan.....	21
2. Kecemasan Tes.....	23
a) Definisi Kecemasan Tes.....	23
b) Gejala Kecemasan Tes .....	25
3. Hakikat Ujian Nasional.....	32
4. Kecemasan Menghadapi Tes/ Ujian Nasional .....	35
5. Profil Sekolah.....	38
B. Penelitian Relevan .....	39
C. Kerangka Berfikir.....	41

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	46
C. Metode Penelitian .....	47
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data .....	49

F. Instrumen Penelitian.....	50
1. Penelitian Konseptual .....	50
2. Penelitian Operasional .....	50
3. Uji Instrumen/Kalibrasi Instrumen .....	52
a) Validitas .....	52
b) Realibilitas .....	57
4. Instrumen Final .....	59
G. Teknik Analisis Data.....	62

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	65
1. Data Responden .....	65
B. Hasil Analisa Data.....	66
1. Analisa Data Keseluruhan .....	66
2. Analisa Data Aspek .....	68
3. Analisa Data Per Indikator .....	71
3.1 Analisa Data keseluruhan Indikator .....	71
a) Indikator Self-Preoccupation .....	74
b) Indikator Emosionalitas .....	74
c) Indikator Reaksi Fisiologis .....	75
d) Indikator Worry .....	76
e) Indikator Procrastination.....	76
f) Indikator Avoidance .....	77
4. Analisa Data Sub Indikator .....	78
5. Analisa Data Berdasarkan Kelas .....	83
6. Analisa Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	85
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	87
D. Keterbatasan Penelitian .....	94

#### **BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	96
B. Implikasi .....	98
C. Saran .....	101

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**

#### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Pedoman Skala Penilaian	49
3.2 Sebaran Butir Instrumen Penelitian (sebelu final)	55
3.3 Contoh Perbaikan Butir Instrumen	57
3.4 Kisi-kisi Instrumen Final	60
4.1 Data Responden Per Kelas	66
4.2 Data kategorisasi secara keseluruhan	67
4.3 Data Aspek Keseluruhan	68
4.4 Data Keseluruhan Indikator	72
4.5 Data Sub- Indikator	81
4.6 Data Berdasarkan Kelas	84
4.7 Data Berdasarkan Jenis Kelamin	86



## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Teori Proses Kecemasan Spilberger	16
4.2 Data kategorisasi keseluruhan	67
4.3 Data Aspek Keseluruhan	70
4.4 Data Indikator Keseluruhan	73
4.5 Data Sub- Indikator	83
4.6 Data Berdasarkan kelas	85
4.7 Data Berdasarkan Jenis Kelamin	86

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Angket Uji Coba Instrumen	107
Lampiran 2 Sebaran Butir Instrumen (setelah uji coba)	114
Lampiran 3 Angket Instrumen Penelitian	121
Lampiran 4 Perhitungan Validitas Butir	126
Lampiran 5 Perhitungan Reliabilitas Instrumen	129
Lampiran 6 Tabulasi Perhitungan Analisa Data Keseluruhan	133
Lampiran 7 Tabulasi Perhitungan Aspek Kognitif	136
Lampiran 8 Tabulasi Perhitungan Aspek Afektif	138
Lampiran 9 Tabulasi Perhitungan Aspek Behavioral	140
Lampiran 10 Tabulasi Perhitungan Indikator Worry	141
Lampiran 11 Tabulasi Perhitungan Indikator Self-Preoccupation	142
Lampiran 12 Tabulasi Perhitungan Indikator Reaksi Fisiologis	143
Lampiran 13 Tabulasi Perhitungan Indikator Emosionalitas	144
Lampiran 14 Tabulasi Perhitungan Indikator Procrastination dan Avoidance	145
Lampiran 15 Tabulasi Perhitungan berdasarkan Kelas	146
Lampiran 16 Tabulasi Perhitungan berdasarkan Jenis Kelamin	148