

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
AHMADI
201010201146**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2014**

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :
AHMADI
201010201146

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA
SEKOLAH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN
GAMPING**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
AHMADI
201010201146**

Telah disetujui oleh pembimbing

Pada tanggal :
10 Juli 2014

Oleh :



Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes

PENGARUH PEMBERIAN USAHA KESEHATAN JIWA SEKOLAH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA SMP KELAS IX DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI KECAMATAN GAMPING¹

Ahmadi², Ibrahim Rahmat³

INTISARI

Ujian Nasional (UN) merupakan salah satu evaluasi pendidikan secara nasional. Permasalahan yang sering dialami oleh siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) ketika menghadapi UN adalah kecemasan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian UKJS terhadap tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX dalam menghadapi UN di kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 124 siswa, yang terbagi menjadi 62 kelompok eksperimen dan 62 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dan *quota sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*. Hasil uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan nilai rerata yaitu 11,322 menjadi 8,193 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol, menunjukkan peningkatan rerata yaitu 9,854 menjadi 10,677 dengan signifikansi 0,295 ($p > 0,05$). Hasil uji *independent t-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol diperoleh nilai 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna.

Kata kunci : Sekolah Menengah Pertama, Ujian Nasional, Kecemasan, UKJS
Kepustakaan : 21 Buku (2003-2013), 5 skripsi, 6 Jurnal, 6 Website
Jumlah Halaman : xiii, 70 Halaman, 12 Tabel, 4 Gambar, 18 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada

**THE EFFECT OF SCHOOL MENTAL HEALTH SUPPORT ON ANXIETY
LEVELS TOWARDS THE NATIONAL EXAMINATION AMONG
IXth CLASS JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS
AT KECAMATAN GAMPING¹**

Ahmadi², Ibrahim Rahmat³

ABSTRACT

The national Examination is one of the national education evaluations. The problem that often experienced by Junior High School (SMP) students during the examination is having anxiety. Therefore, to overcome this problem, school should provide the mental health support (UKJS) for the students. The objective of the research is determine the effect of school mental health support on the anxiety levels towards the national examination among IXth class Junior High School students at Kecamatan Gamping. Methods of this study conducted quasi-experiment with pretest-posttest control group research design. The population is 124 students, which is divided into 62 students as experimental groups, and 62 students as control group. The simple random sampling and quota sampling was employed as sampling technique. Paired t-test test and Independent t-test used was used as statistical data analysis. The result of paired t-test test on the experimental group showed a decreasing average value from 11.322 into 8.193 with a significance value 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, the control group showed an increasing mean value from 10.677 into 9.854 with significance value 0.295 ($p > 0.05$). The value of independent t-test test between experimental and control groups is 0.002 ($p < 0.05$), which means there was significant difference.

Keywords : Junior High School, National Examination, Anxiety level,
School Mental Health Support
Bibliography : 21 Books (2003-2013), 5 theses, 6 Journals, 6 Websites
Number of Pages : xiii, 70 Pages, 12 Tables, 4 figures, 18 Appendices

1. Title of The Thesis
2. Student of School of Nursing, 'Aisiyiah Health Sciences College of Yogyakarta
3. Lecturer of Nursing Study Program, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

Pendahuluan

Penentuan standar nilai untuk ujian nasional yang ditetapkan pemerintah cenderung meningkat setiap tahunnya. Hal tersebut justru menimbulkan suatu permasalahan pada siswa. Menurut Nurhidayah (2012), permasalahan yang paling sering dialami oleh siswa ketika akan menghadapi ujian adalah kecemasan (Isnaini, 2013). Hal serupa juga diungkapkan Yuliasari (2003) yang menyatakan bahwa kecemasan muncul karena siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam UN antara lain rasa malu, kerugian waktu, kerugian biaya, harus mengikuti ujian ulangan, dan tidak dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nasional Republik Indonesia mencatat bahwa tingkat kelulusan UN tahun ajaran 2011/2012 mengalami peningkatan dari 99,45% menjadi 99,57% (<http://nrmnews.com> diakses tanggal 25 November 2013). Sedangkan dari sebanyak 3.667.241 siswa SMP/ sederajat yang mengikuti UN tahun ajaran 2012/2013 sebanyak 99,55% dinyatakan lulus. Sementara 0,45% atau sebanyak 16.616 siswa dinyatakan tidak lulus (<http://setkab.go.id> diakses tanggal 25 November 2013). Dari data tersebut hampir setiap tahunnya terdapat siswa yang tidak lulus. Ketidakkelulusan tersebut akan berdampak pada siswa, terutama dampak psikologisnya.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan pengajaran dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, sosial maupun emosional (Yusuf, 2007). Program yang menunjang pengembangan potensi emosional siswa yaitu Bimbingan dan Konseling (BK). Secara umum, guru BK masih menangani siswa bermasalah seperti tawuran, membolos, berkelahi, penyalahgunaan NAPZA dan lain sebagainya (Batoadji, n.d). Tak jarang masalah psikologis atau kejiwaan yang terjadi dalam diri siswa di sekolah tak terlihat oleh guru BK. Bahkan apabila pihak sekolah melihat siswanya bermasalah, guru cenderung melaporkan adanya gangguan perilaku dan cenderung mencari penyebab kesulitan siswa berasal dari luar konteks sekolah (Hodgkinson & Prins dalam Fitri, 2011).

Melihat kenyataan tersebut, maka diperlukan suatu program sekolah yang mendukung kesehatan siswa baik dari segi fisik maupun psikologis. Salah satu program yang sudah ada di sekolah yaitu Usaha kesehatan Sekolah (UKS) (Effendi, 1998 dalam Hidayati 2013). Selama ini pelayanan yang diberikan dalam program UKS, masih mencakup masalah fisiologis siswa dan belum mencakup masalah kesehatan psikologis siswa (Isnaini, 2013). Oleh karena itu, diperlukan suatu program untuk membantu menangani masalah kesehatan mental siswa, khususnya siswa yang akan menghadapi ujian nasional yang dinamakan UKJS (Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah). UKJS merupakan suatu bentuk layanan kesehatan jiwa bagi anak usia sekolah (Nawabakti, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasi Experiment* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest control group design*. Dalam penelitian ini dilakukan pengelompokan anggota menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP kelas IX di kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta sebanyak 989 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* yang digunakan untuk menentukan sekolah yang dijadikan tempat penelitian. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus deskriptif, yang didapatkan jumlah sampel 91 siswa. Kemudian ditambahkan dengan kemungkinan *drop out* 10%, sehingga sampel menjadi berjumlah 120 siswa. Karena terdapat 4 sekolah yang digunakan menjadi tempat penelitian, sehingga penetapan jumlah sampel setiap sekolah menggunakan *quota sampling* sebesar 15% dari total populasi setiap sekolah.

Alat ukur kecemasan yang digunakan adalah kuesioner *Revised Children's Manifest Anxiety Scale* (RCMAS) yang telah diuji validitas oleh Reynold, Bradley, dan Steele (1980) dan Sun *et al* (2007). Pernyataan dalam kuesioner ini meliputi pernyataan fisiologis, ketakutan/konsentrasi, dan kekhawatiran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur responden di SMP wilayah Gamping

No.	Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
		N	%	N	%
1.	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	33	53,2	32	51,6
	Perempuan	29	46,8	30	48,4
	Total	62	100	62	100
2.	Umur				
	13	-	-	1	1,6
	14	28	45,2	25	40,3
	15	28	45,2	28	45,2
	16	6	9,7	6	9,7
	17	-	-	2	3,2
	Total	62	100	62	100

Sumber: Data Primer Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, yaitu pada kelompok intervensi berjumlah 33 siswa (53,2%) dan pada kelompok kontrol berjumlah 32 siswa (51,6%).

Sedangkan pada karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terbanyak berumur 14 dan 15 tahun dengan jumlah 28 responden (45,2%), sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak berumur 15 tahun yaitu sebesar 28 responden (45,2%).

Tingkat kecemasan siswa SMP Negeri di Kecamatan Gamping berdasarkan *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan siswa SMP Negeri di kecamatan

No.	Kategori Kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	Intervensi				
	Tidak Cemas	8	12,9	27	43,5
	Cemas Ringan	33	53,2	27	43,5
	Cemas Sedang	20	32,3	8	12,9
	Cemas Berat	1	1,6	-	-
2.	Kontrol				
	Tidak Cemas	16	25,8	13	21,0
	Cemas Ringan	34	54,8	29	46,8
	Cemas Sedang	11	17,7	20	32,3
	Cemas Berat	1	1,6	-	-

Sumber: Data Primer Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi pada saat *pretest* kategori kecemasan terbanyak yaitu cemas ringan sebanyak 33 siswa (53,2%), sedangkan pada saat *posttest* kategori kecemasan terbanyak adalah tidak cemas dan cemas ringan masing-masing sebanyak 27 siswa (43,5%).

Berdasarkan tabel 4.2 juga menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol pada saat *pretest* kategori kecemasan terbanyak adalah cemas ringan sebanyak 34 siswa (54,8%), sedangkan pada saat *posttest* terbanyak adalah cemas ringan sebanyak 29 siswa (46,8%).

ANALISA DATA

Tabel 4.3 hasil uji normalitas data kecemasan siswa SMP kelas IX

	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	0,631	0,244	0,375	0,689
Perbandingan	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Kesimpulan	Normal	Normal	Normal	Normal

Sumber : Data primer Januari 2014

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki *Asymp. Sig (2-tailed)* >0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua kelompok tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4.4 Hasil uji *paired sample t-test* kecemasan siswa SMP kelas IX saat *pretest* dan *posttest* di kecamatan Gamping

	N	Mean	T hitung	Df	P
Eksperimen	62	3,129±2,265	10,877	61	0,000
Kontrol	62	-0,822±6,125	-1,057	61	0,295

Sumber: Data primer Januari 2014

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa perbedaan rerata skor kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yaitu 3,129 dengan SD 2,265, t hitung 10,845 > t tabel (1.670) dengan df 61, dan nilai p 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa H_a diterima. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai perbedaan skor rerata kecemasannya yaitu -0,822 dengan SD 6,125, t hitung -1,057 < t tabel (1.670) dengan df 61, dan nilai p 0,295 ($p > 0,05$), artinya H_a ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada alpha 5% diyakini ada perbedaan skor kecemasan siswa SMP kelas IX antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan tidak ada perbedaan skor kecemasan siswa SMP kelas IX antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Tabel 4.5 Hasil analisis uji *Independent T-Test*

	Mean	t hitung	Df	P
Pre-test				
Intervensi	11,322±4,222	1,888	122	0.061
Kontrol	9,854±4,431			
Post-test				
Intervensi	8,193±4,307	-3,126	122	0.002
Kontrol	10,677±4,536			

Sumber: Data primer Januari 2014

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan sebelum diberikan UKJS pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang ditunjukkan nilai $p > 0,05$ ($p = 0,061$), t hitung 1,888 > t tabel (1,657) dengan df 122. Sedangkan kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,002$), t hitung -3,126 (1,657) dengan df 122. Berdasarkan hasil analisis dengan *independent t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan siswa SMP kelas IX pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan UKJS.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 33 siswa (53,2%) dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 siswa (46,8%). Berdasarkan tabel 4.1 juga menunjukkan bahwa responden baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol terbanyak berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 28 siswa (45,2%).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kessler *et al* (2005) yang berjudul *Lifetime Prevalence and Age-of-onset Distributions of DSM-IV Disorder in The National Comorbidity Survey Replication* yang menunjukkan bahwa sekitar 75% gangguan kecemasan dimulai antara 11 tahun sampai 21 tahun. Selain itu, didalam penelitian Tramote & Willms (2010) dijelaskan bahwa sekitar satu setengah dari masalah kesehatan mental dimulai sebelum pertengahan remaja dan sering tidak diberi perawatan atau tertunda hingga memasuki masa dewasa. Didalam penelitian ini juga disebutkan hasil dari *Canada's National Longitudinal Survey of Children and Youth* (NLSCY) menunjukkan bahwa prevalensi masalah kecemasan dikalangan anak-anak dan remaja berkisar antara 2% sampai 12%, dengan prevalensi lebih rendah diantara anak-anak berusia 2 hingga 11 tahun menurut penilaian orang tua dan prevalensi yang lebih tinggi kalangan remaja berusia 10 sampai 15 tahun sesuai dengan hasil pengkajian. *The 2003 US National Survey of Children's Health* mengkaji masalah emosional, kognitif, dan perilaku sekitar lebih dari 100.000 anak dan remaja berusia 0-17 tahun dan menemukan bahwa anak-anak dengan masalah emosional, perilaku dan perkembangan yang kronik dan berlangsung paling sedikit 10 hari dalam setahun di sekolah memiliki resiko 3 kali lipat dari teman-teman mereka yang tanpa masalah ini.

Tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX di kecamatan Gamping saat *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, siswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 8 siswa (12,9%) dan siswa mengalami kecemasan sebanyak 54 siswa (87,1%). Sedangkan pada kelompok kontrol, jumlah siswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 16 siswa (25,8%) dan siswa yang mengalami kecemasan berjumlah 46 siswa (74,1%). Apabila dilihat dari hasil penghitungan nilai rerata *Pretest* pada kelompok eksperimen memiliki nilai rerata 11,322, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai rerata 9,854. Hasil uji beda *pretest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menunjukkan hasil 0,61 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan.

Hasil dari *pretest* tersebut dapat diketahui bahwa kedua kelompok tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tidak jauh berbeda. Hal ini sejalan dengan yang disebutkan dalam penelitian Richardson *et al.* (2010) yang berjudul *Factors Associated with Detection and Receipt of Treatment for Youth with Depression and Anxiety Disorders* yang menyatakan kecemasan dan depresi umum terjadi pada usia muda dan mempunyai hubungan yang signifikan dengan angka kesakitan. Gangguan kecemasan dan depresi tersebut berkaitan dengan penurunan dan pengurangan yang signifikan di sekolah, keluarga, dan fungsi sosial.

Dalam penelitian Starrenburg *et al.* (2013) juga dijelaskan bahwa kecemasan dikenal sebagai salah satu gangguan kejiwaan yang paling umum terjadi pada anak. Prevalensi gangguan kecemasan anak bervariasi dari 5% menjadi 23% kerana perbedaan

dalam pengukuran, kelompok sasaran dan pengakuan dari masalah tersebut. Secara psikologis kecemasan pada siswa merupakan gejala yang wajar. Dalam penelitian Djiwandono (2002) dijelaskan bahwa kecemasan siswa di sekolah itu disebabkan karena siswa harus menghadapi ujian. Faktor yang terkait dengan kecemasan siswa dalam menghadapi UN adalah terkait dengan hasil UN yang dijadikan salah satu komponen penelitian kelulusan siswa dari program pendidikan.

Respon kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional di munculkan dalam tiga gejala yaitu respon fisiologis, ketakutan/konsentrasi, dan kekhawatiran. Hal ini sesuai dengan pendapat Stuart & Laria (2001) tingkat kecemasan tinggi, emosi terkadang menjadi labil sehingga seseorang mudah tersinggung, marah dan persepsi yang sangat kurang, berfokus pada hal yang detail. Pada respon fisiologis individu mengalami nafas pendek, takikardi, tekanan darah naik, diare, gemetaran, insomnia dan hiperventilasi. Sedangkan respon kognitif individu mengalami tidak mampu menyelesaikan masalah, sulit konsentrasi, sakit kepala, lahan persepsi sempit dan respon perilaku dan emosi mengalami verbalisasi cepat, perasaan terancam, hipertensi, penarikan diri terhadap lingkungan.

Tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX di kecamatan Gamping saat *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Hasil *posttest* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi UKJS jumlah siswa yang tidak cemas mengalami peningkatan menjadi 27 siswa (43,5%) dan siswa yang mengalami kecemasan mengalami penurunan jumlah menjadi 35 siswa (56,4%). Sedangkan pada kelompok kontrol jumlah siswa yang tidak cemas mengalami penurunan jumlah menjadi sebanyak 13 siswa (21%). Sedangkan, jumlah siswa yang mengalami kecemasan meningkat menjadi 49 siswa (79,1%). Apabila dilihat dari perolehan skor kecemasan dari *post-test*, hasil pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor kecemasan yaitu dari 11,322 menjadi 8,193. Sedangkan pada kelompok kontrol justru terjadi peningkatan skor kecemasan yaitu dari 9,854 menjadi 10,677.

Apabila dilihat dari perubahan tingkat kecemasan dan nilai rerata perolehan skor kecemasan pada *post-test*, hal ini terjadi karena pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pemberian UKJS. Dalam penelitian Isnaini (2013) dijelaskan bahwa kegiatan-kegiatan UKJS yang diberikan kepada responden mempunyai pengaruh yang positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Parslow (2008) juga menyatakan bahwa program-program yang multiple, terintegrasi lebih dari 1 kegiatan dapat memberikan hasil yang positif dalam menurunkan kecemasan pada anak (Isnaini, 2013).

Pengaruh pemberian UKJS terhadap tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX di kecamatan Gamping

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan uji *paired sample t-test* pada kelompok eksperimen menghasilkan nilai signifikansi *P value* 0,000 ($p < 0,05$) yang diyakini bahwa

ada perbedaan yang bermakna. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian usaha kesehatan jiwa sekolah terhadap tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX di kecamatan Gamping. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil uji *paired t-test* nilai signifikansi yang dihasilkan $p=0,295$ ($p>0,05$). Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada tabel 4.6 hasil uji perbandingan pada saat *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, didapatkan hasil 0,002 ($p<0,5$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil ini berarti pemberian UKJS yang diterapkan pada kelompok intervensi berpengaruh dalam menurunkan kecemasan siswa SMP kelas IX.

Hal ini terjadi dikarenakan pada kelompok intervensi diberikan 4 kegiatan yaitu pemberian materi tentang kecemasan, konseling individu, diskusi kelompok dan kegiatan yang bersifat relaksasi berupa menonton video motivasi. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 minggu dengan setiap minggunya diberikan kegiatan sebanyak 2 kali selama 40 menit untuk setiap kegiatannya.

Kegiatan yang diberikan pada kelompok intervensi ini dimulai pada pertemuan kedua, yaitu dengan pemberian materi kecemasan. Kegiatan ini memberikan manfaat seperti yang dijelaskan oleh Bourne (2005) yang menyatakan bahwa strategi untuk mencegah atau mengontrol kecemasan di kelas adalah dengan memberikan pendidikan pada siswa mengenai kecemasan (Isnaini, 2013).

Pada pertemuan ketiga, kegiatannya berupa konseling individu. Konseling ini bersifat personal dimana siswa dapat mengungkapkan perasaan terkait permasalahan yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan dalam menghadapi UN. Pistole & Robert (2000) dalam penelitiannya yang berjudul "*Mental health counseling: Toward resolving identity confusions*" menyebutkan bahwa dengan konseling individu dapat mengekspresikan emosi secara efektif. Teknik konseling juga dapat mendorong individu untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan sehingga mampu mengurangi kebingungan yang dialami dan mampu menunjukkan coping yang adaptif. Selain itu Weddel (2004) menyampaikan bahwa konseling individu dapat memperbaiki gejala-gejala kecemasan (Isnaini, 2013).

Pertemuan keempat dilakukan diskusi kelompok dengan didampingi pelatih UKJS. Pada kegiatan ini siswa dapat saling bertukar informasi dengan siswa lainnya tentang perasaan mereka dalam menghadapi ujian nasional dan cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional. Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan oleh Ali *et al.* (2003) mengemukakan bahwa konseling merupakan studi inovatif yang dapat menyebabkan menurunnya tingkat kecemasan dan atau depresi pada seseorang khususnya wanita yang berada di suatu kelompok.

Pada pertemuan keempat ini juga diisi dengan kegiatan mengungkapkan perasaan secara tertulis. Melalui kegiatan ini siswa dapat menuliskan perasaan mengenai permasalahannya terkait ujian nasional, dengan harapan dapat meringankan masalah yang

dihadapi siswa dalam menghadapi ujian nasional. Penelitian yang dilakukan oleh Baikie *et al* (2011) mengungkapkan bahwa menulis ekspresif yaitu menuliskan tentang trauma, peristiwa yang menyebabkan stres atau kejadian emosional dapat meningkatkan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis. Hasil dari penelitian ini adalah menulis ekspresif dapat memperbaiki kesehatan mental secara signifikan dan dari beberapa hasil terdapat perbaikan secara fisik.

Pertemuan kelima, intervensi yang diberikan berupa kegiatan yang bersifat relaksasi yaitu dengan menonton video motivasi. Manfaat dari penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Grassi (2011) yang berjudul *New Technology to Manage Exam Anxiety* menyatakan bahwa media dengan format audio / video efektif dalam regulasi emosi sebagai media pelatihan manajemen kecemasan bagi siswa dan tingkat kecemasan lebih rendah setelah menyaksikan video. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Casado *et al* (2012) yang berjudul “*Audiovisual material as educational innovation strategy to reduce anxiety response in student of human anatomy*” disimpulkan bahwa penggunaan video sebagai pengantar dalam situasi pencetus kecemasan dan interaksi dengan mayat manusia yang terlihat menyerupai kehidupan nyata secara signifikan mengurangi reaksi antisipasi berupa ketakutan yang diberikan kepada siswa baru yang tidak punya kesempatan untuk mengembangkan strategi kognitif kontrol emosional.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian hanya dilakukan pada 1 kelas untuk setiap sekolah yang dijadikan tempat penelitian baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah (UKJS) terhadap tingkat kecemasan siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di kecamatan Gamping, dapat disimpulkan bahwa:

Kecemasan siswa pada kelompok eksperimen saat *pretest*, terbanyak siswa mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 33 siswa (53,2%). Pada kelompok kontrol terbanyak siswa mengalami kecemasan ringan berjumlah 34 siswa (54,8%).

Kecemasan siswa saat *posttest*, pada kelompok eksperimen terbanyak siswa tidak cemas dan cemas ringan yang masing-masing berjumlah 27 siswa (43,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol terbanyak siswa mengalami kecemasan ringan yang berjumlah 29 siswa (46,8%).

Pemberian pelatihan UKJS dapat menurunkan kecemasan yang terjadi pada siswa SMP kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

Bagi Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Disarankan kepada para guru agar tetap memperhatikan kecemasan yang terjadi pada siswa, khususnya siswa kelas IX yang akan menghadapi ujian nasional. Apabila ditemukan gejala kecemasan pada siswa, guru dapat menerapkan program UKJS yaitu dengan pemberian materi kecemasan, bimbingan personal, diskusi kelompok, dan memberikan kegiatan-kegiatan yang bersifat relaksasi misalnya dengan menintinkan video motivasi.

Bagi pemerintah

Disarankan kepada pemerintah untuk tidak hanya memperhatikan kesiapan siswa dari segi penguasaan materi dalam menghadapi ujian nasional, tetapi juga psikologis siswa. Hal tersebut bisa dilakukan dengan salah satu caranya yaitu memasukkan UKJS pada kurikulum pembelajaran siswa.

Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan dapat menerapkan program UKJS sebagai salah satu metode untuk menangani kecemasan pada anak dan remaja.

Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian serupa dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi serta jumlah responden tidak hanya 1 kelas saja yang digunakan di setiap sekolahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B. S., Rahbar, M. H., Nafem, S., Gul, A., Mubeen, S., Iqbal, A. (2003). The Effectiveness of Counselling on Anxiety and Depression by Minimally Trained Counselors: A Randomized Control Trial. *American Journal of Psychotherapy: Amerika*
- Batuadji, K. (n.d). Hubungan Antara Efektifitas Fungsi Bimbingan dan Konseling Dengan Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Stella Duce I Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol. 36 (1) 18.
- Baikie, KA., Geerligs, L., dan Wilhelm, K. (2011). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: an online randomized controlled trial. *Elsevier: Netherlands*
- Isnaini, R. (2013). *Pengaruh Pemberian Usaha Kesehatan Jiwa Sekolah Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Dalam Menghadapi Ujian Nasional di Sayegan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada.

- Kessler, RC., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, KR., Walters, EE. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-onset Distributions of DSM-IV Disorders in The National Comorbidity Survey Replication. *American Medical Assn: United States*.
- Starrenburg, M .L .V., Kuijpers, R. CWM., Hutschemaekers, G. JM., Engels, R. CME. (2013). Effectiveness and Underlying Mechanisms of a group-based Cognitive Behavioral Therapy-based Indicated Prevention Program for Children with Elevated Anxiety Levels. *Biomed Central: Netherlands*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tramote, L. dan Willms, D. (2010). The Prevalence of Anxiety Among Middle and Secondary School Student in Canada. *Canadian Public Health Assosiation: Canada*.
- Yuliasari, D. (2003). *Kecemasan Remaja Akan Kegagalan Studi Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Permisivitas Pola Asuh Orang Tua*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Fakultas Psikologi Universitas Khatolik Soegijapranata.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

