

PENGARUH INTERVENSI GENERALIS ANSIETAS TERHADAP TINGKAT ANSIETAS SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL DI SMP N 32 SEMARANG

Dian Prahastowo ^{*)}, Titik Suerni ^{**)}, Sawab ^{***)}

^{*)}Alumni Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)}Perawat RSJD Dr. Amino Gondohutomo Prov. Jawa Tengah

^{***)}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang

ABSTRAK

Gangguan mental emosional di Jawa Tengah mencapai 4,7%. Salah satu jenis gangguan mental emosional adalah ansietas. Dampak dari ansietas yang tinggi dapat merusak kemampuan remaja dalam berprestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi generalis ansietas terhadap ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan *one-group, post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMP N 32 Semarang tahun ajaran 2015/2016. Jumlah sampel sebanyak 75 dengan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata responden berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 responden (50,7%). Tingkat ansietas sebelum dilakukan intervensi generalis pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang sebagian besar cemas ringan sebanyak 52 responden (69,3%). Sesudah dilakukan intervensi generalis pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang sebagian besar tidak cemas sebanyak 68 responden (90,7%). Ada pengaruh intervensi generalis terhadap tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang dengan nilai *p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Rekomendasi hasil penelitian ini adalah diharapkan siswa untuk tenang dengan cara berfikir positif, optimis, belajar yang giat serta menjaga kepercayaan diri bahwa yakin pasti akan lulus dengan nilai yang memuaskan.

Kata kunci: Intervensi Generalis Ansietas, Ansietas, Siswa, Ujian Nasional

ABSTRACT

Emotional mental disorders in Central Java reach 4.7%. One type of mental emotional disorder is anxiety. The impact of high anxiety can impair the ability of teens to excel their achievement. The study aims to determine the influence of anxiety generalist interventions towards students' anxiety who will face national exam at SMPN 32 Semarang. This research design using a quasi-experimental with one group, post test design. Samples in this study are third grade students of SMPN 32 Semarang academic year 2015/2016. The number of samples is 75 students and using stratified random sampling. The result of the study shows that the average age of the students is 15 years old and they are mostly female. They are 38 respondents (50.7%). The anxiety level before generalist intervention treatment on the students who will have national exam at SMPN 32 Semarang is mild anxiety. They are 52 Respondents (69.3%). After generalist intervention treatment on the students who will have national exam at SMPN 32 Semarang, most of them are not feeling worry. They are about 68 respondents (90.7%). There is an influence of generalist intervention towards anxiety level of students who will have national exam at SMPN 32 Semarang with the *p value* = 0.000 ($\alpha < 0.05$). The recommendation of the study result is that the students are expected to be calm by thinking positively, optimistic, study hard and maintain confidence that they must be sure they would pass the exam with a satisfactory score.

Key words : Anxiety Generalists Intervention, Anxiety, Students, National Exam

Pengaruh Intervensi Generalis Ansietas ... (Dian.prahastowo@gmail.com)

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) kesehatan adalah keadaan dimana sejahtera fisik, mental dan sosial, bukan semata-mata keadaan tanpa penyakit atau kelemahan (Videbeck, 2008, hlm.3). Kesehatan jiwa menurut undang-undang nomor 18 tahun 2014 adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Apabila individu tidak dapat melakukan apa yang disebutkan maka individu mengalami masalah gangguan dalam kejiwaanya

Gangguan jiwa menurut *American Psychiatric Association* (1994) dalam Videbeck (2008, hlm.4) adalah suatu sindrom atau pola psikologi atau perilaku yang penting secara klinis yang terjadi pada seseorang dan dikaitkan dengan adanya distress atau disabilitas (yaitu kerusakan pada satu atau lebih area fungsi yang penting) atau disertai peningkatan resiko kematian yang menyakitkan, nyeri atau kehilangan kebebasan. Berdasarkan Riskesdas (2013, hlm.125) gangguan jiwa terdapat dua jenis yaitu gangguan jiwa berat dan gangguan mental emosional.

Gangguan mental emosional adalah istilah yang sama dengan distress psikologik. Kondisi ini adalah keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami perubahan psikologis (Riskesdas, 2013, hlm.125). Gangguan mental emosional jika tidak diatasi dengan baik maka akan menjadi gangguan jiwa berat. Hasil Riskesdas tahun 2013

prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia 6,0%. Provinsi di Indonesia dengan prevalensi angka tertinggi untuk gangguan mental emosional adalah Sulawesi Tengah 11,6%, Sulawesi Selatan 9,3%, Jawa Barat 9,3%, DI Yogyakarta 8,1%, Nusa Tenggara Timur 7,6% dan Jawa Tengah 4,7%. Angka tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia masih tinggi dalam masalah gangguan mental emosional. Menurut Pertiwi (2013, ¶.9) prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berumur 15 tahun ke atas (berdasarkan self reporting questionnaire-20) menurut karakteristik responden 15-24 tahun adalah: 8,7% Menurut Dalami, et.al (2009, hlm.21) gangguan mental emosional terdiri dari gangguan konsep diri, kehilangan, ansietas. Jadi dapat disimpulkan bahwa gangguan mental emosional salah satunya adalah ansietas.

Ansietas atau kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik nyata maupun yang hanya di bayangkan (Smeltzer & Bare, 2008, hlm.324). Kecemasan terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan menghadapi situasi, masalah dan tujuan hidup. Setiap individu menghadapi cemas dengan cara berbeda-beda. Kecemasan dapat menyebabkan kesulitan berfikir logis, peningkatan aktivitas motorik agitasi dan peningkatan tanda-tanda vital (Videbeck, 2008, hlm.308). Setiap tahunnya lebih dari 23 juta orang di Amerika Serikat terkena gangguan ansietas (kira-kira 1 dari setiap 4 orang) (Isaacs, 2006, hlm76). Di Indonesia, menurut Ana (2011, ¶1.) masalah gangguan kesehatan jiwa berupa

gangguan kecemasan dan depresi pada orang dewasa secara nasional mencapai 11,6 persen, populasi orang dewasa maupun remaja mencapai sekitar 150 juta. Berdasarkan hal tersebut ada 1.740.000 orang di Indonesia yang mengalami ansietas dan depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 5 Januari 2016 di SMP N 32 Semarang jumlah siswa kelas 3 terdapat 244 siswa. Dan hasil siswa yang mengalami ansietas terhadap ujian nasional didapatkan dengan wawancara terhadap 10 siswa 7 siswa diantaranya mengatakan cemas terhadap ujian nasional. Penelitian yang di lakukan oleh Ratih (2012, hlm.1), mendapatkan hasil bahawa ada pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap koping siswa dalam menghadapi ujian nasional, hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiar (2010, hlm.2) mendapatkan hasil adanya pengaruh antara kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar.

Remaja adalah suatu periode perkembangan selama individu mengalami perubahan diri dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa biasanya, antara usia 11 sampai 20 tahun (Stuart, 2013, hlm.606). Perkembangan psikologis ditunjukkan dengan kemampuan berpikir secara logis dan abstrak sehingga mampu berpikir secara multi-dimensi. Emosi pada masa remaja cenderung tidak stabil, sering berubah, dan tak menentu (Pratiwi, 2013, ¶4), dalam keadaan serba tanggung ini seringkali memicu terjadinya konflik antara remaja dengan dirinya sendiri (konflik internal), maupun konflik lingkungan sekitarnya (konflik eksternal). Jika konflik ini tidak diselesaikan dengan baik maka akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan remaja

tersebut di masa mendatang, terutama terhadap pematangan karakternya dan tidak jarang memicu terjadinya gangguan mental salah satunya ansietas. Dampak dari ansietas yang tinggi akan merusak kemampuan remaja dalam berprestasi (Santrock, 2014, hlm.247). Dapat di simpulkan bahwa jika kecemasan tidak di tangani dengan benar maka akan mengganggu proses belajar, menurunnya semangat belajar, prestasi sekolah menurun bahkan remaja dapat menarik diri dari lingkungan.

Manajemen ansietas dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Manajemen farmakologi menggunakan obat anti ansietas benzodiazepine, dipergunakan untuk jangka pendek, tidak dipergunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Management non farmakologi diantaranya pelatihan relaksasi, psikoterapi, imajinasi atau distraksi (Isaacs, 2006, hlm.247). Penanganan ansietas juga dapat dilakukan dengan cara pemberian inrtervensi generalis antara lain mendiskusikan penyebab ansietas, melatih teknik relaksasi fisik, distraksi, hipnotis lima jari, dan kegiatan spiritual (Keliat, 2009,hlm.75)

Dari fenomena diatas peneliti tertarik akan meneliti tentang apakah ada pengaruh intervensi generalis ansietas terhadap ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang

METODE PENELITIAN

Jenis dari penelitian ini adalah quasi eksperimen yaitu penelitian yang tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman-ancaman validasi.Desain penelitian yang digunakan

adalah one-group, post test design. Ciri dari tipe penelitian ini adalah menggunakan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok responden (Nursalam,2008, hlm.78)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 3 SMPN 32 Semarang sebanyak 244. Teknik sampling pada penelitian ini peneliti mengambil siswa kelas 3 SMPN 32 Semarang yang mengalami sebanyak 75 siswa.

Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain Siswa kelas 3 SMP N 32 Semarang yang mengalami kecemasan sedang-ringan dan siswa bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah responden yang sakit pada saat dilakukan penelitian.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *Hamilton Reting Scale for Anxiety (HRSA)*, Lembar karakteristik responden yang berisi data karakteristik responden terdiri dari, nama, alamat, umur, jenis kelamin.

Masalah etika keperawatan menurut Hidayat (2010, hlm.49) yang harus diperhatikan adalah sebagai berikut: *Informed Consent*, Memberikan penjelasan kepada responden dengan tujuan responden mengerti maksud dan

tujuan penelitian serta mengetahui dampaknya. Kemudian memberikan lembar persetujuan kepada responden untuk diisi yang menyatakan bersedia, dibuktikan dengan penandatanganan lembar persetujuan. *Anonymity* (tanpa nama), peneliti memberikan jaminan kepada responden penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden penelitian pada lembar alat ukur, namun hanya menuliskan kode berupa nomor 01, 02, 03 dan seterusnya sesuai urutan responden yang dilakukan intervensi pada lembar pengumpulan data. *Confidentiality* (kerahasiaan), peneliti menjamin kerahasiaan dari hasil penelitian.

Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu (umur, jenis kelamin, dan intensitas gatal) yang akan dilaporkan pada hasil penelitian.

pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov* karena responden >50 responden. Hasil uji normalitas pada data pemberian intervensi generalis ansietas sebesar 0,000 hasil uji normalitas data tersebut <0,05 sehingga data tersebut berdistribusi tidak normal. Maka uji bivariat yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

1. Jenis Kelamin

Tabel1

Distribusi frekuensi respon dan berdasarkan jenis kelamin Pada Siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang (n=75)

Jeniskelamin	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Laki-laki	37	49,3
Perempuan	38	50,7
Total	75	100

Dilihat dari jenis kelamin respon den 38 responden (50,7%) dan yang sebagian besar perempuan sebanyak mengalami ansietas sedang lebih

banyak jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. Maka dapat dikatakan bahwa responden perempuan memiliki kecemasan yang cenderung lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil Riskesdas tahun 2007 yang menyatakan bahwa kelompok

yang rentan mengalami gangguan emosional adalah perempuan (14%). Hasil penelitian didukung oleh pendapat Maccoby (dalam Agustiar, 2010, hlm. 11) yang mengungkapkan bahwa dalam berbagai studi kecemasan secara umum, perempuan lebih cemas dibandingkan laki-laki.

2. Usia

Tabel2

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional di SMPN 32 Semarang (n=75)

Variabel	Mean	Median	Standardevisasi	Min	Max
Usia	14,57	15,00	0,574	14	16

Berdasarkan usia didapatkan bahwa usiaresponden pada penelitian ini adalah siswa kelas 3 di SMPN 32 Semarang yang rata-rata masih berusia 15 tahun atau masa remaja pertengahan. Mansyur (2009, hlm.55) menyatakan bahwa masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) adalah usia 14 – 15 tahun. Menurut Kozier (2010, hlm.56) tahap-tahap perkembangan remaja dimulai dari usia 12-20 tahun. Tahap remaja usia 13-15 menurut Sarwono (dalam, Wijaya, 2015) pada tahapan ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ada kecenderungan remaja mempunyai sifat narastic, yaitu mencintaidiri sendiri, dengan teman-

temayang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu pada masa ini remaja mengalami masa kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih mana yang menurut mereka baik untuk dilakukan, hal ini dapat menyebabkan remaja rentan mengalami ansietas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Pertiwi (2013, ¶.9) yang menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia berumur 15 tahun ke atas (berdasarkan *self reporting questionnaire-20*) sedangkan menurut karakteristik responden usia 15-24 tahun adalah: 8,7% yang mengalami ansietas.

3. Tingkat ansietas siswa sebelum dilakukan intervensi generalis

Tabel3

Distribusi frekuensi tingkat ansietas siswa sebelum dilakukan intervensi generalis pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMP N 32 Semarang (n=75)

Tingkat ansietas siswa sebelum dilakukan intervensi generalis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Cemas Ringan	52	69,3
Cemas Sedang	23	30,7
Jumlah	75	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi generalis pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang sebagian besar cemas ringan sebanyak 52 responden (69,3%).

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Sudrajat, 2008, hlm.33).

Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh para siswa menjelang ujian nasional, asalkan tidak berlebihan, hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiar (2010, hlm.2) mendapatkan hasil adanya pengaruh antara kecemasan menghadapi ujian nasional dan motivasi belajar. Kecemasan yang disikapi secara tepat justru dapat menjadi motivasi untuk siswa agar berusaha lebih baik lagi. Kecemasan yang

berdampak negative adalah kecemasan yang berlebihan, dalam hal ini akibat yang timbul pun akan merugikan siswa itu sendiri. Oleh karena itu, siswa perlu dibantu untuk mengendalikan kecemasan yang dialami agar tidak berdampak negatif. Gejala-gejala kecemasan tersebut jika dibiarkan dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Jika siswa mampu mengendalikan kecemasannya, maka siswa dapat mempersiapkan kondisi fisik dan mentalnya dengan lebih baik untuk menghadapi ujian nasional.

Diketahui bahwa (69,3%) responden memiliki kecemasan ringan dan hanya (30,7%) responden memiliki kecemasan sedang. Hal ini terjadi kemungkinan besar dikarenakan siswa di sekolah tersebut tidak menganggap ujian nasional sebagai suatu hal yang sulit, menantang, dan mengancam dirinya dikarenakan mereka sudah mendapatkan pematatan mata pelajaran dan doa bersama sehingga ujian nasional tidak mempengaruhi tingkat kecemasan mereka. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah didapatkan informasi bahwa siswa - siswa disekolahnya tidak cemas menjelang ujian nasional melainkan orang tua siswa yang merasa cemas karena takut jika anak-anak mereka tidak lulus.

4. Tingkat ansietas siswa sesudah dilakukan intervensi generalis

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Siswa Sesudah Dilakukan Intervensi Generalis pada Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional di SMPN 32 Semarang (n=75)

Tingkat ansietas siswa sesudah dilakukan intervenes generalis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	68	90,7
Cemas Ringan	7	9,3
Cemas Sedang	0	0,0
Jumlah	75	100,0

Hasil penelitian menunjukkan sesudah dilakukan intervensi generalis pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang sebagian besar tidak cemas sebanyak 68 responden (90,7%) dan cemas ringan sebanyak 7 responden (9,3%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat ansietas sesudah dilakukan intervensi generalis.

Hasil penelitian didukung oleh teori menurut Keliat (2009, hlm.75) yang menyatakan bahwa penanganan ansietas dapat dilakukan dengan cara pemberian intervensi generalis antara lain mendiskusikan penyebab ansietas, melatih teknik relaksasi fisik, distraksi, hipnotis lima jari, dan kegiatan spiritual.

Intervensi keperawatan generalis dilakukan dengan menggunakan SAK (Standart Asuhan Keperawatan) jiwa. SAK berisi panduan untuk melakukan komunikasi terapeutik kepada klien. Pada setiap SP klien diarahkan untuk

mengenali masalahnya dan dilatih untuk mengatasi masalahnya secara mandiri. Tindakan strategi pelaksanaan ansietas menurut Keliat (2009, hlm.67) tindakan keperawatan untuk klien bertujuan agar klien mampu mengenal ansietas, mampu mengatasi ansietas melalui tehnik relaksasi dan mampu memperagakan dan menggunakan tehnik relaksasi untuk mengatasi ansietas.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti (2014) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang positif pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi pelatihan berfikir positif dilihat dari selisih skor sebelum dan sesudah yang mengalami penurunan secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat pada masing-masing skor sebelum dan sesudah mengalami penurunan tingkat kecemasan.

5. Analisis Pengaruh intervensi generalis terhadap tingkat ansietas

Tabel 5

Pengaruh intervensi generalis terhadap tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang (n=75)

Variabel	N	Mean	Mean Rank	Z	p value
Ansietas sebelum perlakuan	75	18,39	38,6	8,029	0,000
Ansietas sesudah perlakuan	75	6,13	0,00		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna intervensi generalis terhadap tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian

nasional di SMPN 32 Semarang dengan nilai $p\ value = 0,000$ ($\alpha < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi generalis efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor pre tes dan postes. Penelitian ini hanya mampu mengontrol perubahan perasaan subjek selama proses penelitian berdasarkan hasil perubahan skor dan evaluasi. Perubahan yang positif pada responden dapat dilihat pada selisih skor sebelum dan sesudah yang mengalami penurunan secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat pada masing-masing skor sebelum dan sesudah mengalami penurunan. Subjek mengalami perubahan skor yang menurun secara signifikan sehingga mengalami penurunan kecemasan menghadapi UN pada siswa kelas IX di SMPN 32 Semarang.

Pada SAK ansietas ini berisi tiga panduan strategi pelaksanaan (sp) yaitu sp 1 tarik nafas dalam, sp 2 hipnosis lima jari dan sp 3 latih kedua perlakuan tadi hingga membudaya.

Teknik tarik nafas dalam juga dapat juga memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau cemas, stres fisik dan emosi yang di sebabkan oleh kecemasan. Teknik ini tidak hanya digunakan pada individu yang sakit tetapi juga digunakan pada individu yang sehat.(Potter dan Perry 2006,hlm 95). Hipnosis lima jari menurut Hapsah (dalam Ariati, 2013 hlm) adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan lima

jari sebagai alat bantu, terapi ini mengambil keuntungan dari koneksi antara otak visual dan sistem saraf tak sadar, keadaan ini dapat mempengaruhi keadaa fisik dan emosional yang dapat ,membantu mendatangkan perubahan fisiologis alam tubuh yaitu rileks Weil, Andrew (dalam Ariati, 2013)

Dapat kita simpulkan bahwa kedua cara tersebut dapat menurunkan kecemasan. di dukung oleh penelitian dari Gofur (2007, ¶.21) dengan hasil ada perbedaan secara signifikan tingkat kecemasan pada ibu yang menjalani persalinan kala 1 antara sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Penelitian yang dilakukan Gea (2014, ¶.1) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arianti (2013) mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara penurunan tingkat kecemasan terhadap kecemasan pasien pre oprasi apendiktomi. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Bonan (2014, ¶.1) dengan hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas penderita hipertensi dengan p-value 0,019.

SIMPULAN

1. Berdasarkan karakteristik responden, rata-rata responden berusia 15 tahun dan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 responden (50,7%).
2. Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang sebelum dilakukan intervensi generalis sebagian besar cemas ringan sebanyak 52 responden (69,3%) dan cemas sedang sebanyak 23 responden (30,7%).
3. Tingkat ansietas siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang setelah dilakukan intervensi generalis sebagian besar tidak cemas sebanyak 68 responden (90,7%) dan cemas ringan sebanyak 7 responden (9,3%).
4. Ada pengaruh yang bermakna intervensi generalis terhadap tingkat ansietas pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional di SMPN 32 Semarang dengan nilai p value =0,000 ($\alpha < 0,05$)

SARAN

1. Bagi siswa
Untuk siswa – siswi yang akan menghadapi ujian nasional diharapkan untuk tenang dengan cara berfikir positif, optimis, belajar yang giat serta menjaga kepercayaan diri bahwa yakin pasti akan lulus dengan nilai yang memuaskan. Serta menanamkan dalam diri bahwa ujian ini berguna untuk diri kita di masa depan nanti dan percaya bahwa ujian nasional ini adalah hasil pembelajaran mereka dan kewajiban sebagai siswa karena dari awal masuk sekolah sudah tahu bahwa akan menghadapi ujian nasional di akhir jenjang nanti, maka siswa juga sudah mempersiapkan dari jauh hari akan hal ini. Jauhi perasaan cemas yang berlebihan dengan berfikir bahwa ujian nasional ini akan berjalan

baik dengan cara yakin dengan kemampuan diri sendiri dan giat belajar.

2. Bagi institusi pendidikan (SMPN 32 Semarang)
Hasil penelitian ini disarankan bagi institusi pendidikan khususnya untuk SMPN 32 Semarang dapat melakukan intervensi generalis ansietas ataupun kerjasama dengan pihak yang berkompeten untuk pembuatan UKS jiwa sebagai cara untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan pada siswa terutama untuk pada saat menghadapi ujian nasional.
3. Bagi profesi keperawatan
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi terutama mengenai pengaruh intervensi generalis ansietas terhadap ansietas siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ulang, namun dengan subjek yang berbeda, dengan situasi yang berbeda seperti Ujian Semester atau Ujian Kenaikan Kelas, membandingkan jenis kelamin untuk melihat perbedaan dengan penelitian yang telah dilakukan ini dan hendaknya perlu meneliti mengenai faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan yang bersumber dari ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, Wisnawati. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional dan Motivasi Belajar pada Siswa kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Esa Ungul
- Arianti, Desi. (2013) *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Apendiktomi di Rumah Sakit Umum Sawerigading Palopo*.

Makasar : Fakultas Ilmu
Kedokteran Universitas
Hasanudin.

- Bonan, Endang (2014). *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansetas Pasien Hipertensi di Kelurahan Pisangan*. Jakarta : Poltekes Kemenkes Jakarta III
- Dalmi, E., Suliswati., Rochimah., Banon, E. (2009). *Asuhan keperawatan jiwa dengan masalah psikosisoal*. Jakarta :CV. Trans Info Media
- Gea, Nuraty K (2014). *Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Kota*. Bekasi: STIKES Medistra Indonesia
- Gofur,Abdul. (2008). *Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I di Pondok Persalinan Ngudi Saras Trikilam Kali Jambe Sragen*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta.
- Hidayat,D. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Ilmiah*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika
- Isaacs,A. (2006). *Panduan Belajar: keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik*. Jakarta . EGC
- Keliat, B. A. (2009). *Proses Keperawatan Jiwa*. Jakarta : ECG
- Kozier B, Glenora, E, Bermn, A, Snider s. (2011), *Buku fundamental keperawatan : konsep, proses &praktik*. Jakarta EGC
- Mansur, H. (2009). *Psikologi Ibu dan Anak Untuk Kebidanan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: salemba Medika
- Pangastuti, M (2014). *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Perry, A & Potter, P. (2005). *Fundamental Keperawatan Buku 1* . Jakarta: Salemba Medika
- Pratiwi. YR (2013) dalam <http://idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/kesehatan-remaja-di-indonesia> diakses tanggal 11 Desember 2015.
- Ratih, N, K. (2012).*Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Jakarta: FIKUI
- RISKESDAS (2007),Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf> diperoleh November 2015.
- _____ (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan dasar. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf> diperoleh November 2015.
- Smeltzer,et al.(2008). *Buku Ajar Keperawatan medikal Bedah*.

Jakarta: Buku Kedokteran
EGC

Videbeck, Sheila L. (2008). *Buku Ajar
Keperawatan Jiwa*. Jakarta
EGC

Santrock, J, W. (2014). Psikologi
Pendidikan. Jakarta: Salemba
Humanika

Wijaya, P & Saifudin, M (2015).
Pengaruh Terapi Musik
Klasik Terhadap Tingkat
Kecemasan Remaja Putra
(13-15 Tahun) di SMP N 2
Kecamatan Baureno Kab
Bojonegoro. Lamongan:
STIKES Muhammadiyah
Lamongan

Sudrajat, A. (2008). Pengertian
Pendekatan, Strategi, Metode,
Teknik dan Model
Pembelajaran. Bandung:
Sinar Baru Algensindo.