

# GAMBARAN KECEMASAN SISWA KELAS VI SD NEGERI TUNGGULSARI 1 DALAM MENGHADAPI UJIAN SEKOLAH

**Andini Septia Irsanin**

Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni  
Universitas Sahid Surakarta  
*E-mail : [andiniirsanin12@gmail.com](mailto:andiniirsanin12@gmail.com)*

## **Abstrak**

Kecemasan cenderung dirasakan oleh siswa-siswa ketika akan menghadapi ujian. Ketika mendengar kata ujian sebagian dari siswa akan menunjukkan respon kecemasan, kekhawatiran, hingga akhirnya para siswa merasakan stress yang berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa kelas VI di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 dalam menghadapi ujian sekolah dengan metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif dan pengumpulan data berdasarkan hasil wawancara. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya rasa takut, cemas, maupun khawatir yang ditandai dengan jantung berdetak lebih cepat, rasa ingin buang air kecil, tangan berkeringat dan gemetar, hingga mimpi buruk.

**Kata Kunci:** Kecemasan, siswa, ujian sekolah

## ***Abstract***

*Anxiety tends to be felt by students when they are about to face exams. When hearing the word exam, some of the students will show a response of anxiety, worry, until finally the students feel excessive stress. This study aims to determine the level of anxiety of Grade 6 students at Tunggulsari 1 Elementary School in facing school exams using qualitative research methods and data collection based on interview results. Based on the results of the study, it was found that there was a feeling of fear, anxiety, and worry which was marked by a faster heart beating, a feeling of wanting to urinate, sweaty and shaking hands, and nightmares.*

**Keyword:** *Anxiety, student, examination*

## **PENDAHULUAN**

Semua manusia mengalami proses belajar, dan pendidikan adalah salah satunya. Sekolah adalah tempat pendidikan dimana orang atau guru berusaha membimbing dengan tanggung jawab penuh anak-anak mereka kearah kedewasaan, hal ini tidak terlepas dari penilaian. Penilaian dilakukan agar tahu seberapa besar tujuan atau cita-cita dalam usaha yang sudah dilakukan. Menguji anak

didik adalah cara yang paling umum dilakukan. Proses penilaian dilakukan untuk mengetahui apakah siswa memenuhi persyaratan tertentu pada kategori yang ditentukan. Kegelisahan dapat dirasakan oleh siswa jika penilaian tersebut dikaitkan pada situasi pembelajaran disekolah, karena mereka tahu jika kemampuannya di nilai. Munculnya kecemasan di sekolah yang paling tinggi adalah saat siswa akan menghadapi tes atau ujian. Siswa paham

jika hasil tes berpengaruh pada pendidikan yang akan datang, maka ujian akan menyebabkan kecemasan pada siswa (Djiwandono, 2006). Tingkat kecemasan pada setiap manusia sangat berbeda tinggi, sedang, atau rendah.

Ujian Sekolah adalah salah satu bentuk penilaian yang menentukan apakah siswa lulus atau tidak lulus. Ini menyebabkan terjadinya kecemasan pada siswa. Berhubungan dengan Ujian Sekolah, beberapa membuktikan munculnya kecemasan pada siswa. Salah satunya terjadi di Surakarta, khususnya di SDN Tunggulsari 1 siswa kelas enam yang akan menghadapi ujian sekolah. Sebagian siswa merasa cemas karena apabila mendapatkan nilai yang buruk atau rendah pada ujian sekolah, maka peluang siswa untuk dapat diterima di sekolah favorit akan rendah. Siswa hanya fokus pada konsekuensi buruk dan yang tidak diharapkan sehingga menimbulkan kecemasan karena melihat dirinya sebagai siswa yang tidak bisa mengerjakan ujian.

Timbulnya kecemasan cemas, rasa panik, dan stress pada saat Ujian Sekolah sebab adanya rasa takut tidak dapat lulus, ketakutan berhubungan dengan sulitnya soal ujian, takut terhadap hasil ujian, tekanan berlebihan, dan merasa bahwa hasil ujian belum tentu dapat masuk ke sekolah menengah pertama favorit yang diinginkan. ([www.diknas.go.id](http://www.diknas.go.id)).

Menurut Tobias (dalam Djiwandono, 2006), siswa dengan tingkat kecemasan tinggi berbagi fokusnya terhadap materi baru dan ketegangan yang dirasakannya. Siswa mungkin sudah kehilangan banyak informasi yang diberikan guru atau buku yang mereka baca pada saat mereka mulai merasa

emas. Beberapa siswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ketika berfokus pada mata pelajaran sulit yang membutuhkan memori jangka pendek, sehingga tidak dapat memperhatikan pelajaran secara normal. Oleh karena itu, kecemasan dapat sangat mempengaruhi ketika siswa melakukan tes atau ujian, serta ketika mereka belajar.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena seseorang memiliki rasa tidak aman, seperti kekhawatiran, konflik batin, dendam, dan ancaman berbahaya lainnya yang dirasakan dari diri sendiri dan hubungan interpersonal. Adanya perubahan fisiologis atau fisik pada siswa seringkali disertai dengan perasaan subjektif (Nietzel dalam Bellack & Hersen, 1988).

*Anxietas*, juga dikenal sebagai gangguan kecemasan, adalah keadaan kekhawatiran bahwasanya sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Beberapa hal yang perlu diperhatikan seperti : kesehatan, interaksi sosial, ujian dan keadaan lingkungan. Beberapa hal ini dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan adalah respons yang tepat terhadap suatu ancaman, tetapi jika tingkat kecemasan tidak sesuai dengan tingkat ancaman, atau jika terjadi tanpa alasan apa pun, maka kecemasan menjadi sesuatu yang tidak normal, itu bukan respons terhadap perubahan lingkungan. Kecemasan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari jika terlalu parah.

Menurut Kagan dan Havemann (1995), kecemasan didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman yang diakibatkan oleh ketakutan akan sesuatu yang tidak jelas dan tidak diharapkan akan terjadi.

Kecemasan dapat memanifestasikan dirinya sebagai ketakutan, tetapi tidak sama dengan ketakutan. Ketakutan terkait dengan objek tertentu, seperti ketakutan terhadap binatang atau ketinggian. Tapi kecemasan tidak selalu seperti itu. Ketakutan pada sesuatu yang atau akan terjadi dan perasaan akan bahaya yang tidak diketahui juga merupakan jenis kecemasan.

Ada 3 aspek reaksi kecemasan yang disebutkan oleh Mahler (dalam Calhoun & Acocella, 1990) yaitu :

1. Aspek emosional atau afeksi

Berhubungan dengan perasaan seseorang pada suatu hal yang dialami secara sadar dan memiliki ketakutan yang mendalam.

2. Aspek kognitif

Berhubungan dengan rasa khawatir seseorang pada konsekuensi yang akan dijalani dan apabila kekhawatiran meninggi akan mengganggu kemampuan kognitif seseorang.

3. Aspek fisik

Berhubungan dengan reaksi fisik yang dikeluarkan seperti berkeringat walaupun udara tidak terasa panas, jantung berdebar dengan cepat, tangan atau kaki merasa dingin, muka terlihat pucat, mulut dan tenggorokan terasa kering, gangguan pencernaan, otot dan persendian kaku, sering buang air kecil, susah tidur atau *insomnia*, mudah terkejut dan sering menggerakan wajah atau anggota tubuh lain dengan frekuensi yang berlebih atau sering.

Menurut Greist, Martens dan Shakey (dalam Gunarsa, 1996) ada

beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan seperti :

- a. Standar keberhasilan yang tinggi pada seseorang sehingga menyebabkan rasa rendah diri.
- b. Tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak mampu ditanggung oleh seseorang, tuntutan tersebut dapat berupa perasaan subyektif dari diri sendiri yang tidak diketahui oleh orang lain.
- c. Pola pikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi atau diri sendiri.
- d. Seseorang merasa belum siap dalam menghadapi situasi atau keadaan tertentu yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Elliot (dalam Winarsunu, dimuat di <http://psikologi.umm.ac.id>) mengatakan bahwa tekanan dan harapan orang tua yang tidak realistik pada hasil ujian anak ialah penyebab siswa memiliki kecemasan tinggi di suatu tes atau ujian. Kecemasan yang siswa rasakan dapat semakin meninggi karena mereka harus menerima nilai dan hasil yang baik, dibandingkan secara sosial, dan karena telah mengalami kegagalan pada sebelumnya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan jika penyebab dari kecemasan pada ujian terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi persepsi siswa yang melihat tes adalah sesuatu yang sulit, siswa hanya fokus kepada konsekuensi buruk dari tes dan siswa menganggap dirinya sebagai siswa yang tidak dapat mengerjakan tes. Faktor eksternal yaitu tekanan dan harapan orang tua agar anak memperoleh nilai yang baik.

Greist, Martens, dan Shakey (dalam Gunarsa, 1996) menyebutkan beberapa faktor penyebab munculnya kecemasan, seperti: adanya standar kinerja atau kesuksesan yang tinggi yang menimbulkan perasaan rendah diri, desakan sosial yang berlebihan yang mungkin tidak bisa dicapai seseorang, pola pikir negatif dan evaluasi diri, dan ketidaksiapan pribadi untuk situasi yang tidak terduga.

Munculnya kecemasan dikarenakan kurangnya pengalaman saat menghadapi banyak kemungkinan yang menyebabkan seseorang belum atau tidak siap dalam menghadapi keadaan baru, menurut Kresch dan Qrutch (dalam Hartanti & Dwijayanti, 1997).

## METODE PENELITIAN

Metode Penulisan yang digunakan adalah kualitatif melalui wawancara interview pada beberapa siswa. Selanjutnya penulis akan melakukan serangkaian kegiatan penelitian yaitu pengumpulan, mengolah dan menganalisis data yang diambil dari hasil wawancara pada siswa, sehingga jelas memberikan gambaran tentang kecemasan yang dialami siswa dan bagaimana mengukur tingkat kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian sekolah.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Tunggulsari 1 Surakarta. Adapun subjek penelitian ini adalah orang atau kelompok orang yang memberikan informasi berdasarkan kriteria kelas atau tingkat pendidikan, yaitu 7 orang siswa kelas VI yang berasal dari Sekolah Dasar Negeri Tunggulsari 1

Surakarta yang akan menghadapi Ujian Sekolah.

Pada penelitian ini data didapatkan dari hasil temuan di lapangan dengan beberapa teknik pengumpulan data yaitu: observasi dan interview kepada siswa yang dipilih sebagai subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil penelitian secara garis besar memperlihatkan adanya rasa cemas, khawatir, firasat yang kurang baik, dll pada siswa yang akan melaksanakan ujian sekolah. Oleh karena itu, penelitian akan difokuskan kepada tiga aspek yaitu aspek emosional, aspek kognitif, serta aspek fisik. Penjabaran ketiga aspek d jelaskan sebagai berikut:

### Aspek Emosional

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada siswa di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 terdapat dua indikator yang diamati yaitu kekhawatiran akan hal yang menimpa serta rasa was-was yang berlebihan. Berdasarkan sampling yang telah dilakukan kepada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 didapatkan hasil sebagai berikut:

- Adanya rasa takut dan cemas ketika mendengar kata ujian.

Perasaan takut dan cemas cenderung lebih dari yang biasanya dirasakan oleh responden, baik dengan alasan maupun tanpa alasan.

- Alasan kecemasan

Responden menyatakan bahwa adanya ketakutan akan penurunan nilai dan responden lainnya juga menyatakan ketakutan tersebut tidak didasari oleh alasan yang spesifik.

- Kapan siswa merasa takut

Tingkat ketakutan dan kecemasan terhadap ujian dirasakan ketika satu hari sebelum ujian atau bahkan pada hari ujian itu sendiri. Rentang waktu merasa cemas hanya berlangsung sebelum hingga pada saat ujian.

### Aspek Kognitif

Berdasarkan hasil interview yang telah dilakukan pada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 terdapat dua indikator yang diamati yaitu pikiran yang kacau/sulit untuk berkonsentrasi dan rasa takut atau merasa tidak mampu mengatasi permasalahan yang dialami. Berdasarkan sampling yang telah dilakukan kepada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 didapatkan hasil sebagai berikut:

- Sulit untuk konsentrasi

Responden yang telah diwawancara menyatakan bahwa adanya kesulitan dalam hal konsentrasi atau fokus ketika mendengar kata ujian karena adanya ketakutan atau kecemasan yang sebelumnya sudah disampaikan. Responden juga menyampaikan bahwa pada saat ujian berlangsung juga merasakan lupa mengenai materi yang sudah diajarkan karena rasa gugup yang berlebih dan ditekan oleh waktu pengajaran.

- Tidak merasa takut atau baik-baik saja

Responden lainnya juga menyatakan bahwa tidak adanya rasa takut yang dialami, karena menurut pernyataannya adanya persiapan ujian yang harus dilakukan agar dapat merasa baik-baik saja. Responden yang menyatakan hal ini memang selalu mempersiapkan diri

sebelum menghadapi ujian serta memberikan hasil yang baik untuk hasil belajarnya.

### Aspek Fisik

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada siswa di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 terdapat dua indikator yang diamati yaitu gangguan fungsi motorik serta reaksi tubuh yang berlebih. Berdasarkan sampling yang telah dilakukan kepada siswa kelas VI di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 didapatkan hasil sebagai berikut:

- Jantung berdetak lebih cepat

Responden yang diwawancara cenderung merasakan jantung berdetak lebih cepat karena adanya rasa takut dan cemas ketika akan menghadapi ujian, sebagian responden merasa pusing dan sakit perut. Hal ini dirasakan sebelum hingga saat ujian.

- Adanya rasa ingin buang air kecil

Responden cendrung merasakan ingin buang air kecil ketika akan melaksanakan ujian dan sebagian lainnya juga merasakan hal ini saat ujian sedang berlangsung.

- Mimpi buruk

Responden juga merasakan mimpi buruk ketika akan menghadapi atau melaksanakan ujian. Hal ini dirasakan sebagian responden karena merasa takut dan cemas.

- Tangan berkeringat dan gemetar

Responden juga menyatakan ketika menghadapi ujian cenderung tangannya berkeringat dan gemetar hal ini juga disebabkan oleh adanya rasa takut dan cemas yang berlebih.

## PEMBAHASAN

Ujian sekolah merupakan salah satu bagian yang dilakukan oleh setiap sekolah atau pendidikan formal di Indonesia. Ujian sekolah dilaksanakan setiap pertengahan maupun akhir semester untuk mengetahui sejauh mana pemahaman yang dimiliki oleh siswa terhadap pembelajaran yang diberikan.

Siswa-siswa yang menghadapi ujian sekolah cendrung menghadapi beberapa permasalahan seperti rasa cemas hingga stress.

Kecemasan tidak hanya berpatok kepada variable manusianya akan tetapi juga disebabkan karena adanya rangsangan yang membangkitkan kecemasan itu sendiri. Tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah dapat dilihat dari hasil belajar yang diperoleh siswa-siswa. Setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda dan cara mengatasi kecemasan dengan cara yang berbeda pula untuk menghadapi ujian sekolah (Widodo *et al.* 2017).

Menurut Fernanda (2020), menyatakan bahwa kecemasan ini disebabkan oleh adanya ekspektasi orang tua yang tidak realistik terhadap kemampuan yang dimiliki oleh anak-anak. Kecemasan yang dirasakan siswa dihubungkan dengan kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang tidak pernah ditakuti sebelumnya. Contoh situasi tersebut adalah kegiatan ujianm kurang percaya diri, dan lain-lain. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan belajar serta gangguan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya rasa cemas, takut, serta khawatir akan menghadapi ujian ditandai dengan

tangan yang berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, mimpi buruk, serta adanya rasa ingin buang kecil. Hal tersebut dirasakan oleh siswa pada saat akan menghadapi ujian hingga saat melaksanakan ujian. Hasil penelitian ini berpadanan dengan Widodo *et al* (2017) yang menilai bahwa kecemasan, rasa khawatir, serta rasa takut ditandai oleh respon fisik yang dihubungkan dengan kecemasan yang diatur oleh sistem saraf autonomik. Berikut respon fisologis yang dapat dirasakan yaitu:

- Respon parasimpatis, merujuk pada respon tubuh yang diam atau tidak banyak bergerak.
- Respon hiperaktif, merujuk pada reaksi seseorang menjadi lebih aktif dari sebelumnya.

Berikut beberapa faktor yang dihubungkan dengan kecemasan adalah:

- Kecemasan dengan tingkat sedang dapat mendorong keinginan untuk belajar.
- Kecemasan tingkat tinggi akan mengganggu aktivitas belajar
- Siswa dengan tingkat kpandain rendah akan merasa cemas ketika menghadapi ujian dibandingkan siswa yang pandai
- Jika siswa memahami ujian yang akan dihadapi maka tingkat kecemasan akan berkurang
- Pelaksanaan ujian menuntut atau membutuhkan cara berpikir yang fleksibel sehingga jika tingkat kecemasan siswa yang tinggi akan mengakibatkan hasil belajar yang kurang atau tidak memuaskan

- Kecemasan dapat meningkat ketika ujian tersebut digunakan untuk menentukan tingkat-tingkat siswa.

Efek yang dirasakan akibat rasa cemas ini merujuk pada gangguan motorik hingga proses berpikir, persepsi dan pembelajaran. Akibat dari kecemasan ini terganggunya kemampuan untuk memfokuskan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu aspek lainnya. Kurangnya konsentrasi ketika menghadapi ujian serta akan mempengaruhi hasil belajar yang tidak maksimal.

Hubungan antara tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa terhadap hasil belajar yang didapatkan adalah terjadinya penurunan hasil belajar dikarenakan kecemasan yang dirasakan. Selain itu, kecemasan juga mengganggu perilaku belajar.

Salah satu komponen yang digunakan untuk menentukan prestasi belajar setiap siswa adalah motivasi. Menurut Hartono (2012), motivasi belajar berhubungan positif dengan prestasi belajar, dan motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap pencapaian dari tujuan seseorang. Oleh karena itu, dalam kegiatan pembelajaran terdapat dua faktor, faktor intrinsik dan ekstrinsik yang terdapat dalam tingkah laku seseorang menuju suatu keinginan yang dikehendaki atau dituju.

Siswa yang termotivasi untuk belajar, memiliki semangat yang tinggi dan memiliki tujuan belajar yang lebih tinggi dalam mencapai hasil belajar secara signifikan mendapatkan hasil lebih baik dibanding dengan siswa yang memiliki sedikit atau sama sekali tidak memiliki motivasi belajar. Mereka yang kurang memiliki motivasi belajar tampak tidak ada keinginan atau semangat untuk

mengikuti belajar secara mandiri maupun berpartisipasi dalam pembelajaran di kelas, mereka tampak tidak fokus pada pelajaran yang dipelajari, sikap apatis dan tidak berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Dalam keadaan siswa yang demikian terdapat kekurangan dari segi motivasi belajar tentu tidak dapat menghasilkan prestasi yang memuaskan. Siswa dengan kecemasan yang tinggi cenderung merasa gelisah, khawatir, bahkan sulit dalam berkonsentrasi saat menghadapi situasi yang menakutkan contohnya saat menghadapi ujian sekolah.

Tentu saja kondisi seperti itu menghambat pembelajaran. Sementara itu, siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung menyadari situasi yang mengancam maka dari itu mereka mengambil tindakan yang tepat untuk menghadapi, mencegah, dan meminimalkan bahaya atau ancaman tersebut.

Berdasarkan hasil tersebut perlu dilakukannya langkah-langkah yang digunakan untuk meminimalisir tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa-siswi. Tingkat atau kemampuan siswa dalam mengatasi kecemasan berbeda-beda. Contohnya adalah untuk menghadapi ujian sekolah siswa mengikuti bimbingan belajar atau belajar secara individu maupun kelompok disesuaikan dengan karakteristik atau cara belajar masing-masing hal ini ditujukan untuk mengurangi rasa cemas atau khawatir pada saat menghadapi ujian.

Cara lain yang digunakan untuk mengatasi rasa cemas adalah dengan meningkatkan motivasi belajar. Menurut Widodo *et al* (2017) menyatakan bahwa

motivasi diperlukan sebagai dorongan yang terdapat di dalam diri manusia yang digunakan sebagai penggerak untuk melakukan sesuatu serta motivasi sering dikaitkan dengan pencapaian yang akan didapatkan untuk mencapai suatu *achievement* yang diharapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa kelas VI di Sekolah Dasar Tunggulsari 1 ditunjukkan dengan adanya gejala atau perasaan takut dan cemas ketika menghadapi ujian ditandai dengan jantung berdetak lebih cepat, tangan berkeringat dan gemetar, rasa ingin buang air kecil, serta mimpi buruk. Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan adalah dengan meningkatkan motivasi belajar siswa agar dapat meminimalisir perasaan cemas ketika menghadapi ujian. Faktor-faktor kecemasan itu tergantung kepada setiap siswa karena kapasitas setiap siswa dalam mengatasi kecemasan berbeda antara satu dengan yang lainnya.

## SARAN

Hasil penelitian yang ada pada jurnal ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara yang digunakan untuk menganalisis serta menemukan cara-cara baru dalam meminimalisir atau menurunkan tingkat kecemasan yang dapat dilakukan oleh guru maupun siswa-siswi yang memiliki rasa cemas berlebih ketika menghadapi ujian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bellack & Hersen. 1988. *Abnormal Psychology*. New York: Mc Graw Hill.
- Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (ed. ke-3). New York: McGraw Hill.
- Casmi, C., Anggraeni, R., & Santoso, D. Y. A. 2019. Level Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 60-67.
- Djiwandono, S. E. W. 2006. *Psikologi Pendidikan* (Ed. rev.). Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fernanda, S. D. 2020. Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas 6 SD Menghadapi Ujian Nasional. *Lentera Negeri*, 1(2), 52-55.
- Gunarsa. 1996. *Psikologi Olah Raga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hartanti & Dwijayanti, J. E. 1997. Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan dengan Penyesuaian Sosial Anak-Anak Madura. *Anima*. Vol. XII. Nomor 46.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. 2018. Efektivitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa smp di kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 1-10.

- Juhaeriah, J., Tajulfikri, M., & Apriany, D. 2020. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan pada Anak Usia Sekolah Kelas V (Lima) di SDN Melong Mandiri 4 Kota Cimahi. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 124-134.
- Kagan, J. & Havemann, E. 1995. *Psychology and introduction* (ed. ke-4). New York: Harcourt Braca Java Novid, Inc.
- Menengok Kengerian Siswa & Sekolah Hadapi Unas, Sibuk Tambah Jam Pelajaran & Berburu Buku Kiat. (2007, Desember 1). *Koran Surya*. Dipungut 25 Desember, 2022 dari <http://www.surya.co.id/web>.
- Nevid, J. S & Rathus, S. A., & Greene, B. 2005. *Psychology abnormal jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ujian Akhir Sekolah Berstandar Nasional (UASBN) SD/MI dan SDLB* *Tahun Pelajaran 2008/2009*. Dipungut 25 Desember, 2022 dari [www.diknas.go.id](http://www.diknas.go.id).
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. 2017. Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.
- Winarsunu, T. *Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional*. Dipungut 25 Desember, 2022, dari Universitas Muhamadiyah Malang, Website : [http://psikologi.umm.ac.id/news/emas\\_uan.htm](http://psikologi.umm.ac.id/news/emas_uan.htm).