

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, Wisnawati., Asmi, yuli. 2010. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII Sma Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi* Volume 8 Nomor 1, 9-15.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Hilgard, Ernest R. 1983. *Pengantar Psikologi*. Erlangga: Jakarta.
- Azwar, Saiffudin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bustaman, Hanna Djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Cervone, Daniel., Pervin, Lawrence A. 2012. *Kepribadian Teori dan Penelitian*. Salemba Humanika: Jakarta.
- Hasan, Iqbal. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Bumi aksara: Jakarta.
- Hawadi. 2004. *AKSELERASI, A-Z Informasi Percepatan Belajar dan Anak Berbakat*. Grasindo: Jakarta.
- Indiyani, Novita Eka., Listiara, Anita. 2006. Efektivitas Metode Pembelajaran Gotong royong (Cooperative Learning) untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, 10-28.

- King, Laura A. 2010. Psikologi Umum. Salemba Humanika: Jakarta.
- Maisaroh, Ekka Nur., Falah, Falasifatul. 2011. Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliyah. *Proyeksi*, Vol. 6 (2) , 78-88.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. 2005. Psikologi Abnormal. Erlangga: Jakarta.
- Prawitasari, Johana E. 2012. Psikologi Terapan. Erlangga: Jakarta.
- Prihayanto, Kelik. 2010. Regional. Kompas.com/read/2010/04/28/08461180/duh-tak-lulus-un. Diakses pada 12 Februari 2015. 08: 46.
- Priyanto, Duwi. 2012. Cara Kilat Belajar Analisis Data SPSS 20. Penerbit ANDI: Yogyakarta.
- Radar Malang. Rabu, 2015, 18/3: 26.
- Ramaiah, Savitri. 2003. Kecemasan. Bagaimana mengatasi penyebabnya. Pustaka Populer Obor: Jakarta.
- Santoso, Gempur. 2005. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Prestasi Pustaka: Jakarta.
- Siregar, Chinthia Novalia. 2013. Tingkat Kecemasan Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Online Psikologi*, Vol 01 no. 01.
- Tirta, Ilham. 2013. M.tempo.co/read/news/2013/05/18/064481412/Takut-Tak-Lulus-Ujian-Nasional-Fanny-Gantung-Diri. Diakses pada 12 Februari 2015.

- Trihendradi. 2012. Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik. Penerbit ANDI. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta: Bandung.
- Sulaeman, Dadang. 1995. Psikologi Remaja Dimensi-dimensi Perkembangan. Mandar Maju: Bandung.
- Suryabrata, S. 1993. Psikologi Kepribadian. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Yusuf, Munawir. 2010. Studi Efektifitas Program Akselerasi di SMU Surakarta. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 16, 1-12.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LEMBAR KUESIONER A

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan pada kolom yang tersedia dengan memberi tanda check list (√).

Data Demografi

Jenis kelamin: Laki-laki

Perempuan

Nama :

Usia :

Ttl :

Petunjuk pengerjaan:

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat kemudian pilihlah jawaban yang tersedia.
2. Berikan jawaban untuk setiap pernyataan.
3. Jika ingin merubah jawaban, berikan tanda silang (X) pada jawaban pertama, kemudian beri tanda check list (√) pada jawaban baru.
4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, jawablah sesuai kondisi yang anda rasakan saat menghadapi ujian nasional.

Selamat Mengerjakan :-D

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering
1	Saya sulit konsentrasi dalam belajar untuk mempersiapkan ujian				
2	Saya sering sakit kepala ketika sedang ujian				
3	Tangan saya merasa dingin sebelum mengerjakan soal ujian				
4	Saya merasa tegang ketika ujian				
5	Mulut saya terasa kering ketika menghadapi situasi tegang				
6	Saya mudah menangis bila tidak dapat mengerjakan soal ujian				
7	Saya akan marah dan tidak tenang bila teman saya tidak memberikan contekan				
8	Saya tidak nafsu makan disaat ujian tiba				
9	Saya mengalami sulit tidur bila esok ujian tiba				
10	Saya sering menarik nafas jika melihat soal ujian yang sulit				
11	Saya merasa pusing bila melihat soal yang terlalu sulit dan banyak				
12	Konsentrasi saya hilang ketika ujian				
13	Saya membaca pertanyaan berulang-ulang tanpa mengerti disaat ujian				
14	Otot saya terasa tegang disaat ujian akan berlangsung				
15	Muka saya terlihat merah disaat tegang				
16	Saya merasa mual sebelum atau ketika ujian berlangsung				
17	Saya mengharapkan ada bocoran disaat ujian akan berlangsung				
18	Saya merasa jantung saya				

	berdebar-debar disaat ujian akan berlangsung				
19	Saya adalah orang yang sering gugup dalam menjawab soal				
20	Saya sulit tidur bila ada materi ujian yang belum dikuasai				
21	Saya merasa santai meskipun ujian akan segera dimulai				
22	Badan saya berkringat ketika tidak bisa mengerjakan soal ujian yang susah.				
23	Saya tetap bisa berkonsentrasi meskipun ujian akan dimulai				
24	Saya menekan-nekan ruas jari tangan ketika susah mengerjakan soal				
25	Saya mengerak-gerakkan kaki ketika gugup.				
26	Saya ingin cepat-cepat menyelesaikan ujian karena tidak tahan dengan suasana seperti ini				
27	Saya merasa takut jika tidak lulus ujian				
28	Saya merasa was-was ketika teman-teman berbicara tentang ujian				
29	Ujian ini sangat mengganggu pikiran saya, sehingga saya susah dalam memahami pelajaran				
30	Saya kehilangan selera makan ketika akan menghadapi ujian				
31	Saya bisa tidur dengan nyenyak meskipun besok ujian tiba				
32	Saya adalah orang yang tenang dalam mengerjakan soal				
33	nafsu makan saya meningkat menjelang ujian				
34	Nafas saya tersendat-sendat ketika menghadapi soal ujian yang sulit				

35	Kondisi tubuh saya tetap normal ketika menghadapi soal ujian				
36	Secara tidak sadar saya menekan-nekan ruas jari ketika bingung mengerjakan soal				
37	Saya mudah emosi (marah) ketika tertekan dalam ujian				
38	Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun akan menghadapi ujian				
39	Saya tetap merasa santai ketika mengerjakan soal ujian yang sulit				
40	Saya merasa gugup ketika masuk ruang ujian				
41	Saya lebih focus dalam belajar ketika hari ujian semakin dekat				
42	Selama persiapan ujian, saya tidak berkringat dingin				
43	Saya tidak pernah merasakan sakit kepala ketika berkonsentrasi mengerjakan soal				
44	Saya merasa optimis dalam menghadapi ujian				
45	Saya sering buang air kecil ketika gugup atau kesulitan mengerjakan soal ujian				
46	Saya menggigit kuku jari tangan ketika kesulitan mengerjakan ujian.				

LEMBAR BUKTI KONSULTASI

Nama : M. Arif Mustaqim
 NIM : 11410051
 Jurusan : Psikologi
 Dosen Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
 Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Siswa Kelas XII
 Akselerasi Dengan Kelas XII Reguler Man Malang 1
 Tlogomas Dalam Menghadapi Ujian Nasional

No	Tanggal	Kegiatan	Tanda Tangan
1	10 februari 2015	Konsultasi Judul	
2	12 februari 2015	Konsultasi pembuatan proposal	
3	1 maret 2015	Konsultasi BAB I,II & III	
4	15 maret 2015	Revisi proposal	
5	22 maret 2015	Konsultasi angket	
6	9 april 2015	Seminar proposal	
7	13 april 2015	Revisi proposal	
8	20 Mei 2015	Konsultasi BAB IV & V	
9	12 Juni 2015	ACC Skripsi	

Malang, Mei 2015
 Mengetahui

Dosen Pembimbing

**Wakil Dekan
 Bagian Akademik**

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
 NIP. 195507171982031005

Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
 NIP. 197307102000031002

Wawancara

Peneliti: assalamualaikum selamat pagi bu.

Guru BK: waalaikum salam selamat pagi nak, ada yang bisa ibu bantu?

P: ini bu saya mau wawancara bu. Kira-kira ada waktu kosong tidak bu.

G: oh iya nak, ada. Silahkan langsung ke kantor BK. Saya absen dulu.

G: silahkan duduk nak. Apa yang bisa ibu bantu?

P: saya mau wawancara berkaitan dengan hasil penelitian saya bu.

G: oh iya nak silahkan.

P: ujian nasional merupakan ujian akhir yang harus ditempuh seluruh siswa siswi se-Indonesia secara bersamaan. Banyak siswa yang sudah siap menghadapi ujian tersebut, namun banyak juga yang belum memiliki kesiapan untuk menghadapinya, hal tersebut akan mengakibatkan munculnya kecemasan. Bagaimana dengan para siswa disini?

G: sama, karena kecemasan itu sangat berkorelasi dengan kecerdasan. Anak-anak yang cerdas ya biasanya cemas. Namun mereka juga mampu melakukan coping dan kompensasi dengan mempersiapkan diri dan belajar dengan tekun.

P: ketika sudah mengetahui permasalahan tentang kecemasan ini, bagaimana tindakan preventif dari sekolahan tersebut bu?

G: biasanya siswa-siswi kita ingatkan untuk jamaah sholat duha, sholat malam, sholat rowatib dan ada . Mungkin itu salah satu cara supaya mereka lebih tenang, dengan begitu mereka bisa tertib dan siap ketika menjelang UN.

P: sebenarnya apa sih bu penyebab yang mendominasi siswa itu mengalami kecemasan?

G: yang pertama, anak-anak tidak tahu peta soalnya seperti apa, karena varian soal kan banyak. Yang kedua, tingkat kesulitan karena bisa jadi soal-soal UN itu jauh lebih sulit, pengalaman kan membuktikan ketika di try out awal lebih mudah, try out tiga-empat sulit, try out ke-lima mudah ternyata UN nya sulit, sehingga prediksi terhadap soal kan kita tidak tahu, itu yang membuat cemas. Selain itu, tentu saja anak-anak dihadapkan situasi dimana UN itu kan penting untuk dia, sehingga itu pressure tersendiri bagi mereka, sehingga otomatis mereka merasa lebih cemas. Apalagi jika nilai anak-anak sudah bagus, otomatis mereka harus mempertahankan nilai mereka dan jangan sampai turun.

P: bagaimana dengan penguasaan materi pelajaran bu?

G: ia, tetapi belum tentu juga mas, kadang anak yang penguasaan materinya tidak banyak justru ndak cemas. Kan itu seiring bahwa anak yang pintar yang menguasai materi banyak dia cemas. Karena ada penelitiannya bahwa semakin anak itu siap dia akan merasakan kecemasan karena dia akan membayangkan kira-kira soalnya seperti apa, bahkan ada anak yang tidak siap itu justru santai. Tapi memang benar tergantung pada penguasaan materi dan tergantung kepada kepribadiannya juga. Kalau penguasaan materinya bagus tapi kepribadiannya tidak bisa mempertahankan atau tidak bisa melakukan coping ya akan menjadi kecemasan juga.

P: Apakah ada perbedaan penanganan antara aksel dan kelas regular?

G: kalau penanganan sebenarnya hampir sama, Cuma bedanya pada model inputnya, kalau anak aksel itu secara intellijensikan lebih bagus tapi secara mental kronologikal ID nya kurang, sehingga usia mental yang kurang itu otomatis membuat kecemasannya lebih tinggi. Sedangkan pada anak regular biasanya mereka lebih matang dari segi mentalnya. Namun kenyataannya memang hampir seimbang. Jika dibandingkan dengan kelas aksel murni dengan regular sebenarnya jauh perbedaannya, ibaratnya secemas-cemasnya anak aksel tetap bisa menjawab soal .jika dibandingkan dengan kelas regular.

P: pada hasil penelitian ditemukan bahwa ternyata anak regular maupun aksel tidak mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda, padahal secara teori harusnya berbeda.

G: bisa jadi kesiapan dari anaknya dalam menghadapi ujian.

P: apakah para wali kelas juga mengetahui bentuk-bentuk permasalahan yang dihadapi para siswanya ketika akan menghadapi ujian?

G: ia mereka rata-rata juga sudah tahu, yang pertama ketika tryout kan ditemukan mana hasil yang bagus mana siswa yang mendapat nilai jelek, yang kedua dari persiapan, yang ketiga anak-anak kan sudah tahu bahwa hasil UN tidak berpengaruh terhadap hasil kelulusan jadi mereka lebih santai. Para guru sebenarnya mengetahui bahwa anak-anak mereka belum siap dalam menghadapi ujian, ini bisa dilihat dari segi performance dalam menghadapi ujian. Anak yang minatnya tinggi tentu jelas sangat semangat dalam menghadapi ujian sedangkan yang tidak siap ya mereka biasa-biasa saja, namun kita selalu memberikan motivasi agar mereka siap dalam menghadapi ujian.

P: apakah ada anak-anak yang mengalami kecemasan dalam persiapan UN sering berkonsultasi kesini bu?

G: iya, mereka sering berkonsultasi, namun yang sering adalah mereka yang mempunyai semangat dalam menghadapi UN tapi tidak menguasai pelajaran. Sedangkan yang tidak siap materi dan un mereka justru santai-santai saja.

P: bagaimana tindakan preventif bagi anak-anak aksel dan regular sehingga mereka bisa benar-benar siap dalam menghadapi ujian tersebut?

G: kalau anak kita preventifnya lebih menuju kepada hal-hal yang bersifat religius ya, seperti sholat duha, sholat malam dan pembentukan karakter bagi anak-anak dan kita juga banyak memberi motivasi dan kita juga panggilkan guru dari luar agar pembelajaran lebih intensif.

P: trimakasih bu untuk wawancaranya, insaallah kalo saya kekurangan data saya akan hubungi ibu lagi

G: oh iya nak, silahkan

Wawancara dengan Atika

A: selamat siang dek, ada waktu buat wawancara?

B: oh iya mas, ada yang bisa saya bantu?

A: mau wawancara berkaitan dengan persiapan ujian.

B: ia mas silahkan.

A: bagaimana persiapannya menghadapi ujian nasional ini?

B: wah gimana mas ya, belum siap apa-apa ini.

A: terus bagaimana persiapannya dalam menghadapi ujian ini?

B: ya belajar semampunya aja mas, saya udah mulai kefikiran ini tentang menghadapi ujian.

A: apa yang menjadikan ujian ini menjadi beban buat Atika?

B: saya susah berkonsentrasi dalam belajar mas kalau udah inget ujian itu. Kayaknya cepet banget mau ujiannya, padahal belum siap dan belum memahami materi ujiannya.

A: apa yang adik rasakan ketika persiapan menghadapi ujian ini?

B: aduh mas, kepala saya sering sakit kalo udah mkirin mau ujian itu, jangankan ujian, soal-soal try out aja susah-susah mas. Sakit kepala saya kalo udah mikirin mau ujian ini.

A: apa yang sudah diupayakan dari sekolah untuk siswa-siswinya agar bisa lulus dari ujian dengan lancar?

B: ya disuruh belajar yang rajin mas, banyak berdoa dan mendekatkan diri sama Allah, banyak-banyak berbuat baik gitu. Minta doanya juga mas.

A: oh ia dek insaallah. Iya dek trimakasih buat wawancaranya, maaf mengganggu.

Wawancara dengan Ghulam

A: siang mas, ada waktu buat wawancara sebentar enggak?

B: oh ia mas silahkan.

A: bagaimana persiapannya dalam menghadapi ujian ini?

B: insaallah sudah siap mas, tapi ya gitu masih amburadul.

A: amburadul gimana mas?

B: ia sebenarnya belum mampu menguasai semua mata pelajaran mas karena masih banyak yang belum difahami soalnya kita kan baru 4 bulan belajarnya, gak sama kayak anak regular.

A: kan ada tambahan pelajaran dari sekolah?

B: ia mas, tapi ya gitu, untuk ujian masih banyak yang difikirkan.

A: apa mas yang menjadi kendala selama persiapan ujian ini?

B: ya takut nilainya menurun karena ada target gak boleh turun selain itu hal yang paling menakutkan kalo ternyata gak lulus ujian mas.

A: apa yang anda rasakan selama persiapan ujian ini?

B: yang jelas saya susah tidur mas, meskipun ada beberapa minggu sebelum ujian, tapi rasanya udah deket banget jadi kerasa kayak dikejar-kejar.

A: bagaimana antisipasi dari sekolah dan dari anda sendiri?

B: dari sekolah ya berhubung basiknya agama jadi kita diajari banyak-banyak berzikir dan mendekatkan diri sama allah saja mas biar tenang, dan dari saya sendiri ya harus giat belajar soalnya saya akan tambah susah tidur kalo gak paham materi yang akan diujikan besok.

A: oh iya mas kalo gitu terimakasih banyak atas wawancaranya.

Wawancara dengan lailatul

A: selamat siang dek, bisa minta tolong buat wawancara gk?

B: oh iya mas, tentang apa ya?"

A: mau tanya-tanya tentang persiapan menjelang ujian ini?

B: oh iya mas.

A: bagaimana persiapannya sebelum ujian ini?

B: wah saya juga bingung mas, saya ini sebenarnya gk siap apa-apa dalam menghadapi ujian ini.

A: terus bagaimana kalo udah begitu?

B: ya saya masih belajar kok mas Cuma ya gitu, gak paham-paham. Kadang juga mikir gimana besok ngerjain soal-soalnya.

A: terus apa yang dirasakan ketika belajar gk faham-faham seperti itu?

B: ya kalo dikembalikan ke ujian besok, saya kefikiran mas, bisa gk tidur juga kadangan gara-gara ujian ini.

A: apa harapannya yang ingin disampaikan ketika menghadapi ujian ini?

B: pengen cepet selesai mas, udah gk kuat nahan beban gini terus. Rasanya berat dan bikin cemas terus.

A: ya mudah-mudahan diberi kelancaran dalam ujian ini dek dan terimakasih udah bantu wawancaranya.

B: ia mas amin, sama-sama

Wawancara dengan Yogi

A: selamat siang mas, maaf ganggu, mau wawancara bisa mas?

B: wawancara tentang apa ya mas?

A: tentang persiapan menjelang ujian ini mas.

B: oh iya mas silahkan.

A: bagaimana persiapannya menghadapi ujian ini?

B: duh jangan ngomongin itu dulu mas, takut saya.

A: takut kenapa mas?

B: ya saya belum siap mas.

A: belum siapnya kenapa mas?

B: saya takut kalo gak lulus mas, kata kakak tingkat saya ujian soalnya susah-susah, kalo gk bisa ya gk lulus.

A: kalo udah tahu begitu gimana pencegahannya?

B: ya itu mas, saya ini memang kurang begitu memahami pelajaran, susah nyantolnya. Tapi saya berusaha tetap belajar mas biar lulus ujian.

A: apa yang dirasakan selama persiapan ujian ini?

B: akhir-akhir ini saya kurang nafsu makan mas, kebayang kalo ujian gak bisa ngerjain dan gak lulus.

A: kan sering latihan try out?

B: ia mas, tapi saya susah konsentrasi kalo udah ngerjain soal. Saya sering pergi ke toilet kalo udah pening kepalanya. Biasanya kalo udah bingung saya sering buang air kecil mas.

A: terus apa yang akan dilakukan kalo udah tahu masalahnya seperti itu?

B: ya saya berdoa aja mas mudah-mudahan bisa ngerjain soal ujian dengan baik dan diberi kelulusan aja mas.

A: ia mas amin. Terimakasih mas atas bantuan wawancaranya.