

ABSTRAK

Ujian Akhir Nasional dilaksanakan untuk mengevaluasi proses belajar selama di sekolah, banyak masalah yang muncul terutama pada beban psikologis yang dirasakan siswa. Terdapat 42 siswa yang mengalami ansietas dengan perasaan was-was, khawatir hasil yang didapat saat menghadapi Ujian Akhir Nasional yang berdampak pada gangguan pola tidurnya. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan ansietas dengan gangguan pola tidur pada siswa kelas IX SMPN 4 Gresik.

Desain penelitian ini adalah analitik metode pendekatan *cross sectional*, populasi 240 siswa kelas IX SMP Negeri 4 Gresik. Sampel 48 siswa menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data adalah lembar kuesioner. Data dianalisis dengan uji *Rank-Spearman* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 48 responden hampir seluruhnya 42 responden (87,5%) mengalami ansietas berat dan mengalami gangguan pola tidur berat. Hasil *Rank-Spearman* $\rho = 0,04$ membuktikan ada hubungan antara ansietas dan gangguan pola tidur pada siswa.

Semakin tinggi tingkat ansietas yang dirasakan siswa, semakin tinggi pula tingkat gangguan pola tidur yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Orang tua diharapkan melakukan pendekatan dengan cara memberi penjelasan menghadapi ujian nasional pada anak dan melakukan kegiatan spiritual sebagai upaya dalam menangani ansietas yang dirasakan anak.

Kata kunci: ansietas, gangguan pola tidur, ujian nasional CBT, siswa