

IDENTIFIKASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PENILAIAN AKHIR SEMESTER SISWA KELAS XII IPS MA TARBIYATUL WATHON CAMPUREJO, PANCENG, GRESIK

Ahmad Zuhri Muhtamin

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: muhtamin2000@gmail.com

Dr. Hadi Warsito W., M.Si., Kons.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: hadiwarsito@unesa.ac.id

Abstrak

Kegiatan penilaian siswa di sekolah adalah salah satu tolok ukur perkembangan untuk memantau seberapa jauh pengetahuan maupun kompetensi yang diajarkan oleh guru-guru yang telah diserap siswa. Pola pikir lama yang menganggap bahwa nilai ujian adalah tolok ukur kecerdasan membuat sebagian siswa merasa tertekan. Tekanan yang dialami oleh siswa tersebut dapat menyebabkan suatu kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan Kepala Madrasah, hal tersebut juga nampak terjadi di MA Tarbiyatul Wathon Campurejo, Panceng, Gresik saat kegiatan Penilaian Akhir Semester (PAS), khususnya di kelas XII IPS. Oleh karena itu, dilakukan penelitian dengan tujuan guna mendapati tingkatan kecemasan yang teralami daripada murid kelas XII IPS di MA Tarbiyatul Wathon dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester. Metoda penelitian yang dipergunakan yakni penelitian deskriptif berdasar pendekatan deskriptif kualitatif, pengambilan sampel berupa teknik sampling jenuh yaitu menggunakan seluruh populasi yang dalam hal ini yakni keseluruhan anggota kelas XII IPS berjumlah 29 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan teknik angket, yang hasilnya akan dianalisis secara deskriptif. Dalam penelitian ini, peneliti menentukan tingkat kecemasan menjadi tiga kategori (klasifikasi/kelas), yaitu : (1) cemas rendah dengan skor kecemasan < 40; (2) cemas sedang dengan skor kecemasan 40 - 59; dan (3) cemas tinggi dengan skor kecemasan \geq 60. Hasilnya penelitian memperlihatkan bahwasanya daripada 29siswa, terdapat 9siswa yang mendapati kecemasan rendah, 15 murid mendapati kecemasan sedang, serta kecemasan tinggi dialami oleh 5 siswa. Bila diprosentasakan, 52% siswa kelas XII IPS mengalami kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selama menghadapi PAS, siswa kelas XII merasakan tekanan yang membuat mereka cemas, namun kecemasannya masih bisa dikendalikan. Kecemasan yang dialami oleh para siswa kelas XII IPS ini dimungkinkan karena: (1) Harapan dan pola pikir orangtua yang beranggapan bahwa nilai adalah patokan prestasi; (2) KKM kelas XII adalah yang paling tinggi dibandingkan jenjang kelas X dan XI, yaitu 72; dan (3) Pemikiran terkait target nilai raport yang tinggi demi lolos SNMPTN. Kemudian, terdapat 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi. Meskipun persentasenya hanya 17% dari jumlah siswa keseluruhan, hal ini harus tetap menjadi perhatian khusus. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai penyebab 5 siswa tersebut mengalami kecemasan tinggi, karena bila dibiarkan tanpa penanganan, dikhawatirkan akan membawa dampak buruk terhadap perkembangan belajar siswa, dan tentu akan mempengaruhi kompetensinya.

Kata Kunci: kecemasan, penilaian akhir semester, tingkat kecemasan.

Abstract

Student assessment activities at school are one of the benchmarks of development to monitor how far the knowledge and competencies taught by teachers have been absorbed by students. The old mindset that test scores are a measure of intelligence makes some students feel depressed. The pressure experienced by these students can cause anxiety. Based on interviews with the Head of Madrasah, this also appears to have happened at MA Tarbiyatul Wathon Campurejo, Panceng, Gresik during the Final Semester Assessment (FSA) activities, especially in class XII IPS. Therefore, research was conducted with the aim of knowing the level of anxiety experienced by students of class XII IPS at MA Tarbiyatul Wathon in facing the Final Semester Assessment. The research method used was descriptive research with a qualitative descriptive approach, with saturated sampling technique, using the entire population, in this case, all members of class XII IPS totaling 29 students. Data collection was carried out using a questionnaire technique, the results of which will be analyzed descriptively. In this study, researchers determined the level of anxiety into three categories (classifications/classes), namely: (1) low anxiety with an anxiety score <40; (2) moderate anxiety with an anxiety score of 40 - 59; and (3) high anxiety with an anxiety score of \geq 60. The results showed that of the 29 students, there were 9 students who experienced low anxiety, 15 students experienced moderate anxiety, and 5 students experienced high anxiety. When presented, 52% of class XII IPS students experience moderate anxiety. This shows that when facing FSA, class XII students feel pressure that makes them anxious, but their anxiety can still be controlled. The anxiety experienced by

class XII IPS students is probably because: (1) The expectations and mindset of parents who think that grades are a measure of achievement; (2) KKM for class XII is the highest compared to grades X and XI, namely 72; and (3) thoughts regarding the target of high report card scores in order to pass SNMPTN. Then, there were 5 students who experienced high anxiety. Even though the percentage is only 17% of the total number of students, this should still be of particular concern. Further research is needed regarding the causes of these 5 students experiencing high anxiety, because if left untreated, it is feared that it will have an adverse impact on student learning development, and will certainly affect their competence.

Keywords: anxiety, end of semester assessment, level of anxiety.

PENDAHULUAN

Sekolah adalah sebuah wadah untuk membentuk jati diri serta karakteristik siswa supaya paham bagaimanakah cara bersikap atas sesama manusia ataupun atas lingkungannya. Proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah sebagai pemenuhan tujuan tersebut senantiasa dipantau perkembangannya. Ujian sekolah adalah salah satu tolok ukur perkembangan untuk memantau seberapa jauh pengetahuan maupun kompetensi yang diajarkan oleh guru-guru yang telah diserap siswa.

Meskipun saat ini kurikulum sudah banyak berubah, bahkan telah digantikan pula Kurikulum Merdeka Belajar yang melonggarkan para guru dan siswa dalam berproses, tetapi ujian sekolah tetap seringkali menjadi momok tersendiri bagi siswa. Pola pikir lama yang menganggap bahwa nilai ujian adalah tolok ukur kecerdasan membuat sebagian siswa merasa tertekan. Tekanan yang dialami oleh siswa tersebut dapat menyebabkan suatu kecemasan.

Kecemasan maupun anxiety bisa dikatakan salah satunya wujud emosi individual yang berkenaan atas terdapatnya rasa terancam atas sesuatu, umumnya dengan obyek pengancaman yang tidaklah begitu jelas. Kecemasan atas intensitas yang wajar bisa diperanggap punya nilai positif sebagaimana motivasi, tapi bilamana intensitasnya sangatlah kuat serta punya sifat negatif justru bisa memunculkan kerugian atas individual yang bersangkutan.

Berdasar pendapat Sieber et.al. (1977) (dalam Sudrajat, 2009) kecemasan diperanggap sebagaimana salah satunya aspek penghambat didalam belajar yang bisa memberi gangguan kinerja fungsi kognitif individual, misal didalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukannya konsep serta pemecahannya permasalahan. Ditingkat kronis serta akut, gejala kecemasan bisa berwujud gangguan fisik (somatik), misal: gangguan disaluran cerna, seringkali buang air, pusing, gangguan jantung, sesak didada, gemetar bahkan pingsan.

Berdasar pendapat David dan Neale (2001), Cemas punya karakteristik berwujud bermunculnya perasaan takut serta kehatian maupun kewaspadaanya yang tidaklah jelas serta tidaklah menyenangkan (dalam Fausiah, 2007).

Sedangkan pengertian kecemasan menurut kamus psikologi bisa dikatakan kekawatiran yang kurang jelas maupun tidaklah punya berdasar (Kartono, 2002).

Berdasarkan pengertian diatas bisa diberi simpulan bahwasanya kecemasan yakni sebuah kondisional perasaan yang mana individual merasakanya khawatir dan ketakutan karena sebab yang kurang jelas yang menyebabkan individu tidak mampu bersikap atau bertindak yang rasional.

Berdasar pendapat Savitri Ramaiah (2005), gejala-gejala dari kecemasan adalah sebagai berikut: 1) Rasa gugup, jengkel serta perasaan panik, perasaan cemas bekepanjangan bahwasanya sebuah bencana yang tidaklah jelas sesegera menyerang menjadikanya sebab tidaklah bisa tidur serta selama siang harinya gampang lelah, 2) Sakit kepala (ketegangan otot) diarea tengkuk serta tulang punggung, dimungkinkan menjadikanya sebab sakit dikepala, diatasnya maupun diarea depan, 3) Gemeteran diseluruh tubuh kususnya daerah lengan serta tangan, 4) Aktifitas system otonomik yang naik, misal: pernapasan, pencernaan makanan, denyut jantung serta lainnya.

Penilaian Akhir Semester (P A S) yakni penilaian yang terlaksanakan diakhir semester gasal bersama materi keseluruhan KD disemester tersebut. Guna mendapati ketercapaiannya KD, pendidik wajib memberi rumusan sejumlah indikasi sebagaimana acuan penilaiannya. Pendidik maupun sekolah jua wajib memberi ketentuan kriteria guna memberi putusan apakah peserta didik telah menggapai KKM maupun belum.

Hasil pengobservasian awal yang dilaksanakan peneliti terhadap kondisional siswa ditanggal 4 Oktober 2022 saat pelaksanaan kegiatan Penilaian Harian Bersama (PHB) juga nampak 5 siswa dari kelas XII IPS menunjukkan gejala berkeringat, badan gemetar, mengeluh pusing atau sakit kepala ringan, serta sering buang air kecil selama kegiatan penilaian sesi pertama yang berlangsung selama 60 menit. Hal serupa juga terlihat di sesi kedua. Fakta yang terjadi di lapangan tersebut tentu dapat menghambat siswa mencapai prestasi maksimalnya.

Adapun perumusan permasalahan pada penelitiannya tersebut yakni bagaimana tingkat kecemasan yang di alami oleh siswa kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon

dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester?. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitiannya tersebut punya tujuan guna mendapati tingkatan kecemasan yang teralami atas murid kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester.

Berdasar prihal tersebut diatas, maka munculah penggagasan guna melaksanakan sebuah penelitian yang berjudul "Identifikasi Kecemasan dalam Menghadapi Penilaian Akhir Semester Siswa Kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon Campurejo, Panceng, Gresik".

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang hendak dipergunakan yakni penelitian deskriptif berdasar pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif yakni pengumpulannya data disuatu latar alamiah berdasar maksud penafsiran fenomena yang berlangsung yang mana peneliti yakni sebagaimana instrumen kunci (Anggito dkk, 2018).

Populasi dan Sampel

Populasi didalam penelitiannya tersebut yakni murid kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon yang punya jumlah 29siswa. Pengambilannya sample didalam penelitiannya tersebut memergunakan tehnik sampling jenuh. Sampling jenuh yakni sebuah tehnik penentuannya sample bilamana keseluruhan anggota populasi dipergunakan sebagaimana sample (Sugiyono, 2014).

Sumber Data

Data didalam penelitiannya tersebut terdiri daripada data primer serta data skunder.

1. Data primer diperoleh dari angket, yang berisi :
 - a. Gejala-gejala kecemasan yang dirasakan
 - b. Tingkat kecemasan yang dirasakan
2. Data sekunder hasil dokumentasi, berupa :
 - a. Data jumlah siswa di MA Tarbiyatul Wathon (data internal madrasah)
 - b. Foto-foto proses wawancara dan pengisian angket, serta kondisi lokasi penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Guna mendapati data yang di perlukan, penelitiannya tersebut memergunakan tehnik angket. Untuk menjawab rumusan masalah, digunakan tehnik deskriptif, yaitu dengan menceritakan/menggambarkan apa adanya mengenai hasil dari pengumpulan data. Data yang didapatkan daripada angket yang sudah terisi mandiri atas korespondensi (murid) akan dianalisis skor kecemasannya melalui program excel, kemudian dari hasilnya akan diperoleh informasi mengenai tingkatan cemas yang dirasakan murid.

Didalam penelitiannya tersebut, peneliti menentukan tingkat kecemasan jadi 3 kategoris (klasifikasi/kelas), yakni Cemas Rendah, Cemas Sedang, Cemas Tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data melalui angket dilaksanakan pada hari Kamis, 1 Desember 2022 pada pukul 07.00, bertempat di ruang kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon. Pada hari tersebut bertepatan dengan pelaksanaan Penilaian Akhir Semester (PAS) Ganjil yang memasuki hari keempat. PAS Ganjil sendiri berlangsung mulai tanggal 28 November 2022 hingga 8 Desember 2022. Pelaksanaan PAS dimulai pada pukul 08.00, sehingga pada jam 07.00 bisa digunakan untuk mengisi angket.

Subjek penelitian untuk pengisian angket yakni peserta didik kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon yang punya jumlah 29siswa. Seperti yang sudah dijelaskan di latar belakang, pemilihan kelas XII IPS sebagai subjek penelitian didasarkan pada wawancara dengan kepala madrasah yang menyatakan bahwa di kegiatan penilaian sebelumnya (PHB), mayoritas siswa yang nampak mengalami gejala kecemasan adalah siswa kelas XII IPS.

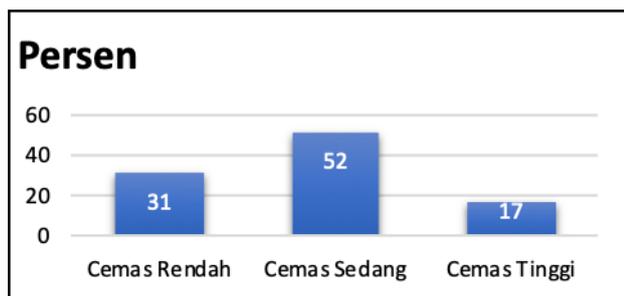
Dari hasil rekapitulasi jawaban atas pernyataan-pernyataan dalam angket tersebut, didapatkan skor kecemasan tiap siswa, yang kemudian diklasifikasikan sesuai kategori skala kecemasan. Dari rekapitulasi angket, diketahui jumlah siswa di tiap kategori kecemasan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Siswa Berdasarkan Tingkat Kategori Kecemasan

Kategori Kecemasan	Jumlah Siswa
Kecemasan Rendah	9
Kecemasan Sedang	15
Kecemasan Tinggi	5
Total Siswa	29

Dari angket yang telah dianalisis hasilnya, nampak bahwa siswa kelas XII IPS mayoritas memiliki kecemasan yang sedang saat menghadapi PAS, yaitu sebanyak 15 siswa. Hal itu berarti 52% atau separuh lebih siswa kelas XII IPS mengalami kecemasan tingkat sedang. Kemudian, sebagian kecil yaitu sebanyak 9 siswa mengalami kecemasan rendah saja, dan hanya 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi. Bila digambarkan dalam sebuah diagram prosentase, akan nampak sebagai berikut:

Diagram 1. Prosentase Tingkat Kecemasan Siswa



Dari hasil analisis deskriptif data, diperoleh fakta bahwa 52% siswa kelas XII IPS mengalami kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa selama menghadapi PAS, siswa kelas XII merasakan tekanan yang membuat mereka cemas, namun kecemasannya masih bisa dikendalikan. Menurut Katharina Star (2020), perasaan cemas bisa memicu individual guna lebih termotivasi serta bersiap guna menghadapi seluruh tantangan baru. Memergunakan kecemasan sebagaimana sarana guna "memotivasi" diri sendiri agar bisa berkerja hingga batasnya. Kecemasan dalam tingkat yang cukup justru dapat menjadi dasar motivasi siswa untuk berusaha mendapatkan hasil terbaiknya dalam PAS.

Kemudian, terdapat 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi. Meskipun prosentasenya hanya 17% dari jumlah siswa keseluruhan, hal ini harus tetap menjadi perhatian khusus. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai penyebab 5 siswa tersebut mengalami kecemasan tinggi, karena bila dibiarkan tanpa penanganan, dikhawatirkan akan membawa dampak buruk terhadap perkembangan belajar siswa, dan tentu akan mempengaruhi kompetensinya.

Kecemasan yang dialami oleh para siswa kelas XII IPS ini dimungkinkan muncul karena berbagai sebab, seperti: 1) Harapan orangtua yang tinggi terhadap prestasi dan nilai anak, serta pola pikir lama orangtua yang beranggapan bahwa nilai adalah patokan prestasi, 2) KKM kelas XII adalah yang paling tinggi dibandingkan jenjang kelas X dan XI, yaitu 72. Hal ini menimbulkan sedikit kekhawatiran pada mayoritas siswa kelas XII karena tingkat kesulitan yang naik, 3) Pemikiran terkait target nilai raport yang tinggi demi lolos SNMPTN menimbulkan tekanan pribadi.

Hal-hal tersebut di atas adalah bantuan mengatasi kecemasan jangka pendek, yang bisa dilakukan pada saat kecemasan terjadi. Namun, untuk jangka panjangnya, apalagi untuk mengatasi kecemasan tinggi yang terjadi sejak lama, perlu dilakukan terapi-terapi khusus. hal terpenting dalam membantu siswa menangani kecemasannya adalah dengan menjalin kedekatan agar siswa dapat dengan nyaman dan terbuka menyampaikan kecemasan yang dialami, karena penulis menemukan kesulitan untuk melakukan wawancara mendalam dengan

para siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan tinggi dikarenakan siswa cenderung tertutup dan malu untuk berdialog lebih lanjut

PENUTUP

Simpulan

Berdasar hasil analisis deskriptif data, diperoleh fakta bahwasanya 31% murid mendapati kecemasan rendah, 52% murid mendapati kecemasan sedang, serta 17% murid mendapati kecemasan tinggi. Hal ini berarti mayoritas siswa kelas XII IPS MA Tarbiyatul Wathon mengalami kecemasan sedang yang masih dapat dikategorikan kecemasan yang wajar

Saran

Sesudah melaksanakanya penelitian, terdapat sejumlah saran sebagaimana pertimbangan atas peneliti sejenis, guru, orang tua dan subjek penelitian.

1. Bagi subjek penelitian, sebaiknya mulai membangun cara pandang yang positif terhadap kegiatan PAS agar kecemasan tidak meningkat menjadi kecemasan tinggi.
2. Bagi guru sebaiknya meningkatkan perhatian pada kondisi siswanya, terutama menjelang kegiatan penilaian siswa. Dengan perhatian dan dialog yang intim, siswa akan merasa nyaman untuk menyampaikan kecemasan-kecemasan yang dirasakannya.
3. Bagi orang tua, sebaiknya memberikan dukungan positif pada anak agar tidak terlalu mengkhawatirkan hasil PAS, selama si anak sudah berusaha maksimal. Orangtua juga harus menyadari bahwa kemampuan setiap anak berbeda-beda.
4. Bagi peneliti lainya yang tertarik guna mengerjakan penelitiannya lanjutan mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi PAS, bisa menambah pengumpulan data, seperti : latar belakang siswa, karakter siswa, dan lain-lain, sehingga dapat juga diketahui lebih dalam tentang faktor-faktor penyebab kecemasan yang sudah diteliti oleh peneliti sebelumnya

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Tyas dkk. 2017. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. *Jurnal Konseling Indonesia Universitas PGRI Kanjuruhan Malang*. 2(2): 44 – 49
- Anggito, Albi & Johan Setiawan. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Citra
- Arlin Cuncic, MA. 2020. *Therapy For Anxiety Disorder*. Verywell Mind (<https://www.verywellmind.com/anxiety-therapy-4692759>). Diakses tanggal 3 Januari 2023)
- Azwar, S. 1999. *Penulisan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fausiah, Fitri dan Widury, Julianti. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press
- Fauziah, Nabilah & Heni Pujiastuti. 2020. Analisis Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika Universitas PGRI Banyuwangi*. 4(1): 179 – 188
- Kartono, Kartini & Dali Gulo. 2002. *Kamus Psikologi*. Bandung: CV Pionir Jaya
- Katharina Star, PhD. 2020. *The Benefits of Anxiety and Nervousness*. Verywell Mind (<https://www.verywellmind.com/benefits-of-anxiety-2584134>). Diakses tanggal 3 Januari 2023)
- Nurfitri, & Nuri Dewi Muldayanti. 2018. Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi UAS Pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII MTs. Raudlatul Firdaus. *Jurnal Bioeducation*. 1(1)
- Permendikbud No. 23 tahun 2016 tentang Standar Penilaian
- Ramaiah, Savitri. 2005. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- Sari, Astri Widya dkk. 2017. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau dari Jenis Kelamin, Jurusan, dan Daerah Asal serta Implikasi. *Jurnal Bikotetik Universitas Negeri Padang*. 1(2): 37 – 72
- Spielberg, Charles D. 1972. *Anxiety: Current Trend in Theory and Research Vol-1*. Newyork: Academic Press Inc.
- Sudrajat, Akhmad. 2009. *Upaya Mencegah Kecemasan di Sekolah*. Jurnal Pendidikan (<http://leoriset.blogspot.com/2009/01/upaya-mencegah-kecemasan-di-sekolah.html>). Diakses tanggal 17 September 2022)
- Sugiarto, & Heris Hendriana. 2020. Gambaran Siswa SMP yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK). *Fokus IKIP Siliwangi*. 3(2)
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunar Prasetio, Dwi. 2007. *Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Oryza
- Tim Direktorat Pembinaan SMP. 2017. *Panduan Penilaian oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Unicef Indonesia. *Apa Itu Kecemasan?*. (<https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/kecemasan>). Diakses tanggal 2 Januari 2023)
- Utami, Dinda Santi Putri. 2017. *Perbandingan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian OSCE (Objective Structured Clinical Examination) pada Mahasiswa PSIK UMY Angkatan 2013 dengan 2016*. UMY Repository (<http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/15548>). Diakses pada 14 Desember 2022)
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama