



STUDI KASUS KECEMASAN BELAJAR PADA REMAJA

Wahid Ammar Sidik¹, Marzuki Noor², Ahmad Irfan Muzni³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro
Email: ammarsidik312020@gmail.com, marzuki4metro2015@gmail.com, irf_2007@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran kecemasan belajar pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Metro Tahun Pelajaran 2020/2021; mengetahui faktor yang menjadi penyebab kecemasan belajar pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Metro Tahun Pelajaran 2020/2021. Mengetahui dampak kecemasan belajar pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Metro Tahun Pelajaran 2020/2021. Peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Peneliti mengumpulkan data dengan cara wawancara langsung dan dokumentasi. Setelah data diperoleh maka dilakukan analisis data dengan menggunakan analisis data induktif. Dari hasil pengumpulan data dan reduksi data maka dapat diperoleh hasil yaitu Gambaran kecemasan peserta didik yang dialami oleh peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Metro dilihat dari ciri fisiknya adalah tangan berkeringat, badan gemetar dan lemas, panas dingin, jantung berdetak kencang. Selain itu, ciri yang dialami adalah perilaku menghindari pertanyaan guru, dalam pembelajaran peserta didik melamun, dan konsentrasi. Berdasarkan temuan penelitian, faktor penyebab kecemasan peserta didik adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik, tuntutan orangtua, dan kondisi kesehatan yang kurang mendukung saat belajar. Dampak yang dialami peserta didik saat mengalami kecemasan belajar adalah berupa dampak positif yakni meningkatnya motivasi untuk terus belajar, meningkatkan kemampuan diri, tidak mengulangi kesalahan yang sama, dan mengubah cara belajar. Sedangkan dampak negatifnya adalah hasil belajar yang kurang maksimal. Usaha yang dilakukan guru dalam mengurangi kecemasan belajar adalah dengan mengadakan konseling individual, meningkatkan motivasi belajar peserta didik, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar.

Kata kunci: kecemasan, belajar, remaja

ABSTRACT

The purpose of this study is to find out the description of learning anxiety in adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Metro in the 2020/2021 academic year; knowing the factors that cause learning anxiety in adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Metro in the 2020/2021 academic year. Knowing the impact of learning anxiety on adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Metro in the 2020/2021 academic year. it can be concluded that the description of student anxiety experienced by students at SMP Muhammadiyah 1 Metro seen from its physical characteristics are sweaty hands, body shaking and weakness, hot cold, heart beating fast. In addition, the characteristics experienced are the behavior of avoiding teacher questions, in learning students daydreaming, and concentration. Based on the research findings, the factors that cause students' anxiety are the abilities of students, parental demands, and unsupportive health conditions while studying. The impact experienced by students when experiencing learning anxiety is in the form of a positive impact, namely increasing motivation to continue learning, improving self-efficacy, not repeating the same mistakes, and changing the way of learning. While the negative impact is learning outcomes that are less than optimal. Efforts made by teachers in reducing learning anxiety are by holding individual counseling, increasing students' learning motivation, and increasing self-confidence in completing learning tasks.

Keywords: anxiety, learning, adolescents



PENDAHULUAN

Remaja erat hubungannya dengan masa pendidikan, dimana pada masa tersebut mereka masih menjalani proses belajar mengajar disekolah atau dikampus. Menurut Salzman (dalam Yusuf, 2012:184) mengemukakan bahwa “Remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral”. Menurut pendapat tersebut, maka salah satu tugas utama remaja dalam pendidikan adalah mengenal dan belajar untuk menentukan perkembangan berbagai sikap kearah yang lebih baik, baik untuk pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, dan keterampilan. menurut Papalia dkk (Endah, 2017:10) “mengemukakan bahwa: Masa remaja awal (sekitar usia 11 atau 12 sampai 14 tahun), transisi keluar dari masa kanak-kanak, menawarkan peluang untuk tumbuh-bukan hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan social”. Hal itu dapat mereka pelajari di sekolah. Berdasarkan hal tersebut dalam UU Pasal 3 Nomor 20 tahun 2003 bahwa “Tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan merupakan salah satu aspek dalam kehidupan yang memegang peran penting. Karena pendidikan merupakan proses bagi setiap orang untuk memahami dan menguasai ilmu pengetahuan. Pembelajaran akan berjalan efektif dan efisien apabila peserta didik berpartisipasi aktif dalam berlangsungnya proses pembelajaran. Kecemasan belajar merupakan perasaan cemas saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidak mampuan menghadapi masalah. Kecemasan dalam belajar dicirikan dengan kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Siswa yang mengalami kecemasan belajar adalah merasa dirinya tidak mampu dan tidak bisa mempelajari pembelajaran. Rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang dapat menyebabkan kegelisahan proses pembelajaran. Menurut Priest (dalam Safaria 2012:47) “Kecemasan belajar adalah siswa yang mengalami masalah seperti tidak bisa memahami pembelajaran, kurang menyukai pelajaran yang menurutnya sulit”.

Seseorang yang mengalami kecemasan belajar biasanya akan merasa tertekan dalam menghadapi soal latihan atau soal ujian. Kecemasan belajar dipengaruhi oleh ketidaknyamanan dalam proses belajar, kurang menyukai pelajaran, atau merasamateri



pembelajaran sulit. Ketidakmampuan belajar biasanya dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya yaitu, target kurikulum yang terlalu tinggi, pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat dan kurang adil. Siebert (Halim, 2019:131) juga berpendapat bahwa: “Menghilangkan kesenangan dalam pembelajaran akan mengakibatkan kecemasan yang dianggap sebagai bagian dari penghambat dalam pembelajaran yang dapat mengurangi kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan belajar berdampak dalam proses pembelajaran, dimana fungsi-fungsi kognitif seseorang akan berkurang dalam kinerjanya, seperti berkurangnya konsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Fenomena kecemasan belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor jasmani, intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kesiapan dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan keluarga merupakan faktor utama dalam mendukung proses belajar anak, mulai dari cara orangtua mendidik, suasana rumah, keadaan ekonomi, pengertian orang tua dan lain-lain. Sekolah juga berpengaruh siswa dalam proses belajar, mulai dari metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, disiplin sekolah, serta sarana dan prasana. Dari pemaparan tersebut apabila lingkungan tidak memberikan dukungan dengan baik, akan mempengaruhi psikologis anak terutama kecemasan dan kepercayaan diri yang kurang. Anak akan merasa tidak mendapat dukungan dengan baik oleh orangtua, metode pembelajaran di sekolah yang kurang tepat, sehingga kehilangan kepercayaan diri dan membuat anak terus merasa cemas, ketakutan, gelisah, merasa takut salah, termasuk untuk mencoba hal baru.

Menurut hasil Prasurvei yang telah penulis lakukan di SMP Muhammadiyah 1 Metro pada saat melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada tanggal 5 Agustus sampai 10 September 2019 diperoleh data bahwa masih ada peserta didik yang hasil belajarnya rendah, pada saat menghadapi ujian atau ulangan harian, peserta didik sering merasa khawatir jika hasil yang dicapai tidak maksimal, banyak peserta didik yang gelisah saat akan menghadapi ulangan, masih ada peserta didik yang gugup dan takut untuk memberikan pendapat saat diberikan pertanyaan, terdapat peserta didik yang merasa takut untuk berbicara ketika diberi pertanyaan, sulit berkonsentrasi, sulit menyimpulkan materi pelajaran, bahkan remaja tersebut juga tampak gelisah dan khawatir ketika guru akan



menunjuk peserta didik menjawab pertanyaan dan merasa kesulitan saat mengerjakan soal dari guru karena khawatir salah dalam menjawab.

Hasil prasarvei di atas ditemukan masalah tentang kondisi peserta didik yang khawatir, takut, dan gelisah saat akan menghadapi ujian atau ulangan. Selain itu, peserta didik juga merasa khawatir jika nilai yang akan diperoleh tidak maksimal. Kekhawatiran peserta didik menimbulkan kecemasan di dalam dirinya.

Berdasarkan penemuan kasus seperti yang diatas, kecemasan belajar dapat dilihat dari dua segi yaitu fisik dan psikis. Secara fisik, kecemasan akan menimbulkan perubahan seperti otot menjadi berkeringat, pusing, sulit berbicara, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Sedangkan secara psikis seseorang akan merasa terancam, sulit berkonsentrasi, gampang lupa, pikiran negatif berulang kali, dan khawatir terhadap hal-hal kecil. Pentingnya mengetahui segi yang tampak dari kecemasan belajar agar mengetahui apakah seseorang benar-benar merasa cemas dalam belajar sesuai dengan ciri-ciri tersebut. Serta menambah pengetahuan agar dapat meminimalisir terjadinya kecemasan dalam proses pembelajaran. Elliott (Yanti dkk, 2013:287) “berpendapat tentang dampak dari kecemasan belajar bahwa: Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar, Sedangkan kecemasan siswa pada taraf yang tinggi dapat mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa”. Sedangkan menurut Fitri & Julianti (dalam Permana, dkk 2016:63) “mengungkapkan bahwa: Kecemasan pada kadar yang rendah memberikan dampak positif bagi seseorang yaitu, membantu individu untuk bersiaga mengambil langkahlangkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya tersebut. Misalnya, cemas mendapat nilai buruk membuat siswa belajar keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Sedangkan kecemasan dalam kadar tinggi justru sangat mengganggu. Misalnya, kecemasan berlebihan saat akan ujian justru membuat siswa mengalami blocking dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2015:9) “mendefinisikan pendekatan penelitian kualitatif yaitu: metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara



purposive dan snowball, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan) analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi”.

Peneliti melakukan penelitian dengan cara melakukan wawancara sehingga di sini peneliti bertindak sebagai pengumpul data. Kemudian menganalisisnya sehingga berperan sebagai penganalisis data. Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan wawancara dan lembar observasi. Adapun orang atau informan yang menjadi kunci dalam penelitian ini adalah anggota komunitas punk yang masih berusia remaja. Setelah data dikumpulkan, maka data yang diperoleh dari lapangan akan di analisis dengan metode deskriptif yang terdiri dari tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk memperoleh data yang valid maka dalam penelitian ini dilakukan keabsahan data menggunakan triangulasi teknik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan melalui wawancara dan observasi di SMP Muhammadiyah 1 Metro terkait dengan kecemasan belajar peserta didik diperoleh penemuan-penemuan sebagai berikut:

1. Gambaran Kecemasan Peserta didik

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan bahwa kecemasan belajar peserta didik dialami oleh subjek 1. Hal ini ditandai dengan perasaan yang tidak menentu sehingga kondisi fisik peserta didik merespon stimulus perasaan itu dengan tanda-tanda jantung berdetak cukup kencang, tangan berkeringat, tubuh lemas dan gemetar. Selain itu, ciri fisik yang nampak pada subjek 1 terkait dengan kecemasan belajarnya adalah perilaku menghindari pertanyaan yang dianggap sulit.

Ditemukan bahwa peserta didik yang menjadi subjek ke-2 juga mengalami kecemasan saat belajar. Kondisi ini dirasakan ketika ia saat belajar maupun saat menghadapi ujian. Ciri khas yang muncul pada fisiknya ketika merasakan kecemasan adalah tangan berkeringat, detak jantung yang kencang, dan perasaan gelisah. Selain itu, menurut peserta didik subjek 2 bahwa ketika belajar ia sering melamun. Ia berupaya untuk mendengarkan penjelasan guru tetapi disisi lain ia juga memikirkan tentang bagaimana kalau nanti ulangan terus tidak bisa mengerjakan soal.

Dipenelitian ini, menemukan bahwa peserta didik yang menjadi subjek ke-3 juga mengalami kecemasan saat belajar. Ciri-ciri kecemasan belajar yang dialami subjek ke-3 sama halnya pada subjek 1 dan 2. Ketika subjek 3 merasakan cemas saat belajar maka hal yang di alami adalah tangan berkeringat, detak jantung yang kencang, dan perasaan gelisah. Menurut peserta didik subjek 3 bahwa ketika ketika mata pelajaran yang kurang disukai dan faktor guru yang galak, maka peserta didik akan merasa cemas, apalagi ketika pelajaran yang cukup sulit bagi dirinya. Kecemasan akan muncul, ketika belajar hal yang dilakukan adalah benar-benar memperhatikan guru dan harus bisa menjawab soal.

Dipenelitian ini, menemukan bahwa peserta didik yang menjadi subjek ke-4 mengalami kecemasan dengan ciri yang sama dengan peserta didik pada subjek 1 dan 2. Peserta didik merasakan tangannya berkeringat dan jantung berdetak kencang. Akan tetapi pada saat belajar tidak berusaha menghindari pertanyaan dari guru, peserta didik lebih bersifat fleksibel. Pertanyaan yang diberikan guru dikerjakan di depan kelas.



Gambar 1: Peneliti melakukan wawancara satu demi satu kepada peserta didik terkait kecemasan belajar

Penelitian ini menemukan bahwa peserta didik yang menjadi subjek ke-5 juga mengalami kecemasan saat belajar. Ciri yang muncul adalah keringat dingin, gelisah. Saat belajar kurang berkonsentrasi, menghindari kontak langsung dengan guru karena takut ditunjuk maju ke depan. Pengalamannya diberi hukuman pada guru masih membekas dalam ingatannya. pernah di hukum untuk berdiri menggunakan satu kaki karena tidak bisa mengerjakan soal dari guru. Hal ini membuatnya cemas dan takut akan terulang kembali.

2. Penyebab Kecemasan Belajar pada Peserta Didik

Penyebab yang terjadi pada peserta didik sehingga mengalami kecemasan berbeda-beda satu sama lain. Hal ini karena faktor yang menyebabkan kecemasan pada peserta didik itu bisa bersifat eksternal maupun internal.

“Sebagian siswa mengalami rasa ketakutan dan kekhawatiran dalam memulai pembelajaran dikarenakan siswa belum siap dalam mengerjakan pekerjaan rumah (PR).” Dari pernyataan tersebut mengindikasikan yang menyebabkan siswa cemas dalam belajar adalah ketidakmampuannya dalam mengerjakan soal atau PR sehingga merasa khawatir dengan belajarnya takut dimarah guru maupun diberikan hukuman.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa faktor penyebab kecemasan belajar yang pertama adalah kemampuan peserta didik dalam belajar. Peserta didik yang memiliki kemampuan kurang atau lambat dalam memahami materi maka ia akan merasa cemas karena ketidakmampuan mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.



Gambar 2: Peserta didik Subjek 2 Menjelaskan Kecemasan belajar

Cara belajar di rumah maupun di sekolah dapat menyebabkan kesiapan peserta didik dalam belajar. Peserta didik yang jarang belajar akan memiliki kesiapan yang kurang. Ia akan lupa dan tidak mengerjakan PR sehingga kemungkinan untuk dihukum guru meningkat. Hal ini lah yang menjadi perasaan cemas dalam diri peserta didik seperti yang diungkapkan oleh informan 5 bahwa:



Saya jarang sekali belajar di rumah, sehingga saya juga jarang mengerjakan PR. Pekerjaan Rumah yang diberikan guru terkadang saya kerjakan di sekolah dan menyontek teman. Akibat dari itu saya sering dihukum dan nilai saya dikurangi.

Pernyataan di atas mengindikasikan bahwa pola belajar peserta didik dapat mengakibatkan kecemasan. Kecemasannya adalah karena kurangnya kesiapan belajar peserta didik. Selain itu, kecemasan belajar juga terjadi pada kondisi kesehatan peserta didik. Peserta didik yang tidak sehat tidak akan memiliki gairah dalam belajar. Hal ini mengakibatkan rasa cemas peserta didik, terlebih jika pada saat itu peserta didik mengalami ujian atau ulangan harian. Hal ini dikatakan oleh subjek 4 bahwa pada saat itu saya sedang sakit flu dan demam, kepala saya pusing. Tetapi pada saat itu ada ulangan Bahasa Indonesia. Saya mengerjakan soal tidak fokus dan kurang konsentrasi. Jadi saya merasa cemas apakah hasil ulangan saya bisa mendapatkan hasil belajar yang maksimal dan tidak remedial.

Pernyataan di atas menggambarkan bahwa penyebab kecemasan belajar adalah kesehatan peserta didik. Kesehatan menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan seseorang. Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan belajar adalah tuntutan keluarga seperti harapan ayah atau ibu terhadap anaknya untuk mendapatkan nilai yang bagus dan berprestasi di kelasnya. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh subjek 3 bahwa:

Ibu dan ayah saya senang kalau saya mendapat nilai yang bagus. Akan tetapi jika saya mendapat nilai yang buruk pasti mereka tidak mengizinkan saya untuk bermain dan akan memarahi saya untuk belajar lebih giat lagi.

Keterangan di atas menjelaskan bahwa orang tua memiliki harapan besar terhadap keberhasilan anaknya. Namun tuntutan keberhasilan dalam belajar seakan menjadi beban tersendiri bagi anaknya. Anak akan merasa terbebani sehingga ia khawatir dan cemas jika tidak bisa memenuhi harapan orangtuanya.

3. Dampak Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar pada peserta didik akan berdampak pada hasil belajar peserta didik karena peserta didik yang cemas tidak akan bisa berkonsentrasi dengan maksimal saat belajar.

Sebagaimana hal ini diungkapkan oleh subjek 1 dan 2 bahwa: “Kalau saya lagi cemas saya susah untuk berkonsentrasi. Saya sudah takut duluan untuk mengerjakan soal. Saya khawatir kalau jawaban yang saya tulis salah”. Keterangan tersebut menjelaskan bahwa kecemasan akan menyebabkan hasil yang kurang maksimal karena timbul perasaan cemas



untuk mengerjakan soal. Peserta didik cemas kalau jawaban yang diberikan tidak akurat sehingga konsentrasinya menjadi terpecah.

Dampak lain terhadap kecemasan yang terjadi pada peserta didik juga bersifat positif yakni peserta didik menjadi rajin belajar dan terus berupaya agar hasil belajarnya maksimal. Sebagaimana hal ini diungkap oleh subjek 3, 4, dan 5 bahwa “saya takut cemas kalau tidak belajar lebih giat nanti tidak bisa mengerjakan soal dan mendapat hukuman dari guru. Saya tidak mau kejadian yang sama terjadi kembali”. Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dampak dari kecemasan peserta didik adalah mengubah pola belajar peserta didik sehingga ia termotivasi untuk mengubah cara belajarnya agar dapat memperoleh hasil belajar yang optimal.

B. Pembahasan Hasil Analisis

Berdasarkan hasil temuan penelitian mengenai kecemasan belajar peserta didik bahwa gambaran kecemasan peserta didik dalam belajar ditandai dengan kondisi fisik seperti denyut jantung yang kencang, keringat dingin, tangan berkeringat, lemas, dan adanya perilaku gelisah saat belajar seperti melamun, kurang berkonsentrasi, panik, dan ada ketakutan dalam diri peserta didik.

Temuan penelitian ini sebagaimana senada dengan Nevid dkk (2015: 19) bahwa “Ciri orang yang cemas secara fisik adalah tangan selalu berkeringat, badan gemetar, dan jantung berdebar-debar. Secara perilaku orang yang cemas akan menghindari hal-hal yang dapat membuatnya semakin cemas hal ini karena peserta didik akan merasa terganggu dan tidak nyaman terhadap sesuatu orang yang cemas juga tidak dapat berpikir secara rasional, karena ia merasa khawatir dan takut tidak bisa melewati masalah yang dihadapinya”. Pernyataan ini jelaslah terlihat pada kondisi peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Metro bahwa indikasi kecemasan peserta didik ditemukan. Kecemasan pada peserta didik dapat diketahui dengan menganalisis faktor penyebab kecemasan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara dan temuan penelitian dapat diketahui bahwa faktor kecemasan belajar pada peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Metro yaitu: (1) kemampuan yang dimiliki peserta didik. Kemampuan peserta didik dapat menimbulkan suatu kepercayaan diri yang tinggi pada saat belajar. Peserta didik yang memiliki kemampuan tinggi tidak akan cemas pada belajarnya. Hal ini karena peserta didik percaya bahwa kemampuan yang dimiliki akan dapat dipergunakan untuk menghadapi belajarnya khususnya pada saat menjawab soal



dan menghadapi ujian. Akan tetapi peserta didik yang kurang memiliki kemampuan akan merasa minder dan cemas jika tidak bisa mengerjakan soal. Sebagaimana hal ini diperkuat dari hasil temuan penelitian bahwa peserta didik di SMP Negeri 1 Metro yang dijadikan subjek penelitian, merasa belum memiliki kemampuan yang tinggi. Peserta didik merasa cemas ketika mendapatkan soal dari guru dan ditunjuk untuk mengerjakan di depan kelas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mutiah (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan peserta didik dapat timbul karena kurangnya kepercayaan diri dan kemampuan yang dimilikinya”. Berdasarkan hal tersebut bahwa dalam penelitian ini peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 metro mengalami kecemasan belajar karena faktor kemampuan. (2) Pola belajar. Sebagian besar siswa memiliki pola belajar yang berbeda-beda. Ada yang rajin ada yang tidak. Menurut hasil penemuan penelitian pola belajar subjek 1-5 tidak menentu. Subjek 1 dan 3 pola belajarnya tidak menentu. Sedangkan subjek 2 dan 4 belajar hanya ketika akan ada ujian atau ada PR, sedangkan subjek 5 belajar di rumah sangat jarang ia belajar hanya di sekolah saja. Dari hasil temuan tersebut pola belajar yang dilakukan oleh peserta didik membuat gejala kecemasan. Kecemasan terjadi pada peserta didik yang kurang belajar sering terjadi, hal ini karena kurangnya kesiapan belajar yang dilakukan ; Sebagian besar siswa membutuhkan kondisi fit dan sehat ketika belajar. Kondisi yang kurang sehat akan membuat peserta didik tidak nyaman dengan belajarnya sehingga ia merasa cemas dengan hasil belajar yang akan diperoleh.

Dampak kecemasan belajar peserta didik sangat kompleks ada yang positif dan ada yang negatif. Berdasarkan hasil temuan penelitian bahwa dampak yang terjadi pada peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 adalah adanya motivasi untuk memperbaiki cara belajar. Peserta didik termotivasi untuk lebih giat belajar agar dapat mengerjakan soal sehingga tidak lagi menerima hukuman dari guru, kecemasan belajar juga dapat meningkatkan kemampuan diri peserta didik, menanamkan dalam diri untuk tidak mengulangi kejadian yang sama. Selain itu, dampak negatif yang muncul, akibat dari kecemasan belajar adalah hasil belajar yang kurang optimal. Hal ini senada dengan penelitian Wira (2016) yang menyatakan bahwa Kecemasan belajar berdampak pada hasil belajar yang diperoleh peserta didik, karena kurang fokus pada belajar yang dilakukannya.

Banyak usaha yang dilakukan oleh guru untuk mengurangi kecemasan belajar pada peserta didik. Hal ini pun dilakukan oleh guru mata pelajaran dan guru Bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah Metro. Adapun usaha yang dilakukan oleh guru di SMP



Muhammadiyah Metro adalah dengan mengoptimalkan pembelajaran yang dilakukan. Dengan proses pembelajaran yang maksimal seperti mengadakan evaluasi dan proses remedial akan mengurangi kecemasan belajar peserta didik khususnya bagi nilai peserta didik yang tidak memenuhi KKM. Terkait dengan layanan bimbingan dan Konseling, guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah 1 Metro melakukan layanan konseling individual dalam rangka meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri peserta didik dalam belajarnya. Dengan adanya motivasi belajar yang tinggi ditambah dengan kepercayaan diri maka peserta didik tidak mengalami kecemasan dalam belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mulia dan Abidin (2020) dimana dalam penelitiannya menyebutkan bahwa upaya yang dilakukan guru dalam mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan membangkitkan motivasi dan kepercayaan dirinya dalam belajar.

Kecemasan belajar dapat dikurangi dengan melakukan berbagai upaya misalnya memaksimalkan hasil belajar, mengontrol emosi, dan meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Setelah guru Bimbingan dan Konseling melakukan hal tersebut maka hasil yang ia peroleh adalah peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar. Peserta didik mulai mengubah cara belajarnya sehingga ia dapat belajar dengan baik dan maksimal. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling juga meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik, sehingga peserta didik mau berusaha dan belajar lebih giat dalam belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Gambaran kecemasan peserta didik yang dialami oleh peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Metro dilihat dari ciri fisiknya adalah tangan berkeringat, badan gemetar dan lemas, panas dingin, jantung berdetak kencang. Selain itu, ciri yang dialami adalah perilaku menghindari pertanyaan guru, dalam pembelajaran peserta didik melamun, dan konsentrasi. Berdasarkan temuan penelitian, faktor penyebab kecemasan peserta didik adalah kemampuan yang dimiliki peserta didik, tuntutan orangtua, dan kondisi kesehatan yang kurang mendukung saat belajar. Dampak yang dialami peserta didik saat mengalami kecemasan belajar adalah berupa dampak positif yakni meningkatnya motivasi untuk terus belajar, meningkatkan kemampuan diri, tidak mengulangi kesalahan yang sama, dan mengubah cara belajar. Sedangkan dampak negatifnya adalah hasil belajar yang kurang maksimal. Usaha yang dilakukan guru dalam mengurangi kecemasan belajar adalah dengan



mengadakan konseling individual, meningkatkan motivasi belajar peserta didik, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar. Hasil yang diperoleh dalam rangka mengurangi kecemasan belajar adalah, peserta didik menunjukkan adanya motivasi belajar yang tinggi, kekhawatiran dalam belajar mulai berkurang, peserta didik sudah tidak gemeteran dan gugup saat ujian, dan peserta didik menunjukkan peningkatan pada belajarnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka peneliti mengajukan saran agar peserta didik lebih serius dalam belajar, jangan cemas dan berusahalah semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan belajar. Agar peserta didik menjaga kesehatannya saat belajar maupun dalam kegiatan sehari-hari. Agar guru terus meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam belajar, memberikan hukuman yang bersifat mendidik. Agar peneliti selanjutnya, dapat mengembangkan dan mengkaji lebih lanjut tentang penelitian terkait dengan gejala kecemasan belajar, dengan memperhatikan kesesuaian dengan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Jurnal ISTIGHNA*, ISSN: 1979-2824 Vol 1 (1), h.116-133
- Endah, Y, Nur. (2017). Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, ISSN: 0215-7950 Vol 1 (1), h.6-12.
- Halim, F. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Teman sebaya dan kepercayaan diri terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*. ISSN: 1693-7732 Vol 2 (2). h.130-146.
- Permana, H., Harapan, F., Astutati, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS AAl Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, ISSN: 1412-1743 Vol 13 (1), h.51-68
- Pramitya, A, Agung., Widiyanti, A. Astaningtyas, I, Novianti. (2018). Gambaran Emosi pada Kasus Remaja Awal yang Mengalami Trans Disosiatif (Kesurupan): Studi Kasus di SMP SL Bali. *Jurnal Psikologi "Mandala"*. ISSN: 2657-0556 Vol 2(1), h.18-30.
- Putro, K, Zarkasih. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, ISSN: 1411-8777 Vol 17 (1), h.26-32.



Safaria, T. (2012). Manajemen Emosi: sebuah paduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta: Bumi Aksara.

Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung PT Remaja Alfabet

Yanti, L., Erlamsyah, Ardi, Z. (2013). Hubungan antara kecemasan dalam belajar dengan motivasi belajar siswa. Jurnal Ilmiah Konseling. ISSN: 1412-9760 Vol 2 (1), h.284-288.

Yusuf, Syamsu. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: PT. Rosdakarya.