



ANALISIS TINGKAT KECEMASAN KOGNITIF SISWA DI SMA NEGERI 2 KABUPATEN HALMAHERA BARAT

Oleh:

¹Rio Maulana Balulu ² Muhammad Hidayat

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi ISDIK Kieraha MALUKU UTARA

² Dosen Program Studi Pendidikan Biologi ISDIK Kieraha MALUKU UTARA

¹riomaulana@gmail.com ²mhidyat5@gmail.com

Abstark: Selaku calon guru yang profesional seharusnya dapat melihat hasil belajar siswa dari berbagai sudut kinerja psikologis yang utuh dan menyeluruh. Seorang siswa yang menempuh proses belajar, idenya ditandai oleh munculnya pengalaman-pengalaman psikologis baru yang positif. Pengalaman-pengalaman yang bersifat kejiwaan tersebut diharapkan dapat mengembangkan keanekaragaman sifat, sikap, dan kecakapan yang konstruktif, bukan kecakapan yang destruktif (merusak) Mencapai hasil belajar yang ideal, kemampuan para pendidik teristimewakan guru dalam membimbing belajar murid-muridnya amat dituntut. Jika guru dalam keadaan siap dan memiliki profesiensi (berkemampuan tinggi) dalam menunaikan kewajibannya, harapannya terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas sudah tentu akan dicapai untuk mendapatkan hasil belajar dalam bentuk perubahan harus melalui proses tertentu yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam (meliputi kondisi fisiologis, kondisi psikologis) dan dari luar individu meliputi faktor lingkungan, faktor instrumental. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah terjadi oleh setiap orang. Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu dengan gejala yang berbeda-beda. Peran seorang guru sangat penting dalam memotivasi siswa untuk menghilangkan perasaan cemas yang ada pada diri siswa. Meskipun tidak langsung hilang, setidaknya siswa sedikit termotivasi dan mengurangi perasaan takut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kognitif siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat kelas X diperoleh kategori kecemasan berat dan XI di kategori cemas ringan dan tingkat kecemasan kognitif siswa di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat kelas X di peroleh tidak ada kecemasan (0%), kecemasan ringan (20%), kecemasan sedang (32%), dan kecemasan berat (48%) sedangkan kelas XI diperoleh Tidak ada kecemasan (normal) (4%), kecemasan ringan (12%), kecemasan sedang (44%) dan kecemasan berat (40%).

Kata kunci: Kecemasan, Kognitif

Pendahuluan

Pendidikan merupakan bentuk perwujudan kebudayaan manusia agar dapat berkembang, Oleh karena itu perubahan atau perkembangan pendidikan adalah hal yang memang seharusnya terjadi sejalan dengan perubahan budaya kehidupan. Perubahan dalam arti perbaikan pendidikan padasemua tingkat perlu terus menerus dilakukan sebagai antisipasi kepentingan masa depan dan tuntunan masyarakat modern (Amri, 2014). Pendidikan dalam ranah Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan pendidikan yang penting bagi pendalaman pengetahuan, sikap, maupun karakter pada diri siswa. Suatu pengetahuan dapat ditanamkan dan diajarkan melalui suatu proses pembelajaran di kelas. Proses pembelajaran merupakan aktivitas dimana otak menginterpretasikan pengalaman yang baru didapatkan dengan pengetahuan yang sudah dimilikinya (Trianto, 2019) Menurut Sadirman (2018) bahwa kegiatan pembelajaran merupakan salah satu hal yang wajib dilakukan oleh siswa dimana siswa melaksanakan kegiatan yang terencana dan terorganisasi, termasuk proses kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Siswa yang melaksanakan kegiatan belajar terarah akan memperoleh pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, dan nilai yang dapat menunjang perkembangannya. Sejalan dengan itu, hasil belajar seringkali digunakan sebagai ukuran untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai materi yang sudah diajarkan (Purwanto, 2019).

Proses pembelajaran tentu akan mempengaruhi hasil yang diperoleh, jika dalam proses pembelajaran siswa akan merasa senang maka hasil yang diperoleh akan baik, namun jika dalam proses pembelajaran siswa merasa tidaksenang (cemas) maka hasil yang diperoleh juga tidak akan baik. Sebagai seorang guru yang profesionalisme seorang guru bukanlah pada kemampuannya mengembangkan ilmu pengetahuan, tetapi lebih pada kemampuannya untuk melaksanakan pembelajaran yang menarik dan bermakna bagi siswanya (Sugiyono, 2014). Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi proses belajarsiswa, yaitu faktor yang berasal dari siswa sering disebut dengan faktor internal dan faktor lingkungan sering disebut faktor eksternal. Faktor internal meliputi: kecerdasan, minat dan perhatian, motivasi belajar, ketekunan, sikap, kebiasaan belajar, serta kondisi fisik dan kesehatan, sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi hasil belajar yaitu keadaan keluarga, kualitas pengajaran di sekolah dan masyarakat (Susanto, 2014).

Nanda (2017) menjelaskan bahwa kecemasan belajar memiliki dampak positif dan negatif sekaligus bagi siswa. Dampak positifnya adalah kecemasan yang dialami siswa dapat memotivasinya untuk belajar dengan rajin, sehingga ia terhindar dari nilai yang jelek. Sedangkan dampak negatifnya adalah siswa senantiasa merasa cemas akibat pengalaman yang dimarahi orangtua ketika mendapat nilai yang rendah. Ketika siswa merasa cemas akan dimarahi jika mendapat nilai yang jelek, bentuk persiapannya adalah belajar dengan keras supaya mendapat nilai yang memuaskan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan memiliki fungsi tersendiri dalam kehidupan manusia, tergantung bagaimana seseorang mengolahnya. Selaku calon guru yang profesional seharusnya dapat melihat hasil belajar siswa dari berbagai sudut kinerja psikologis yang utuh dan menyeluruh. Seorang siswa yang menempuh proses belajar, idenya ditandai oleh munculnya pengalaman-pengalaman psikologis baru yang positif. Pengalaman-pengalaman yang bersifat kejiwaan tersebut diharapkan dapat mengembangkan keanekaragaman sifat, sikap, dan kecakapan yang konstruktif, bukan kecakapan yang destruktif (merusak).

Mencapai hasil belajar yang ideal, kemampuan para pendidik teristimewakan guru dalam membimbing belajar murid-muridnya amat dituntut. Jika guru dalam keadaan siap dan memiliki profesiensi (berkemampuan tinggi) dalam menunaikan kewajibannya, harapannya terciptanya sumber

daya manusia yang berkualitas sudah tentu akan dicapai (Rohmah, 2016). Untuk mendapatkan hasil belajar dalam bentuk perubahan harus melalui proses tertentu yang dipengaruhi oleh faktor dari dalam (meliputi kondisi fisiologis, kondisi psikologis) dan dari luar individu (meliputi faktor lingkungan, faktor instrumental). Faktor munculnya kecemasan dapat dibedakan dari berbagai aspek. Spielberger (Slameto, 2015) berpendapat bahwa kecemasan dibedakan atas dua bagian yaitu kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya, dan kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus. Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah terjadi oleh setiap orang. Kecemasan dapat terjadi pada setiap individu dengan gejala yang berbeda-beda (Desiningrum, 2016). Peran seorang guru sangat penting dalam memotivasi siswa untuk menghilangkan perasaan cemas yang ada pada diri siswa. Meskipun tidak langsung hilang, setidaknya siswa sedikit termotivasi dan mengurangi perasaan takut. Motivasi merupakan kekuatan yang mampu mengubah energi dari individu dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif dan reaksi untuk mencapai tujuan (Hamalik, 2019).

Kognitif adalah berhubungan dengan atau melibatkan kognisi, berdasarkan kepada pengetahuan faktual yang empiris. Menurut pandangan Piaget (Djiwandono, 2016) kemampuan atau perkembangan kognitif adalah hasil dari hubungan perkembangan otak dan sistem *nervous* dan pengalaman-pengalaman yang membantu individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sedangkan menurut pandangan Piaget (Muhibbin, 2017) perkembangan kognitif memiliki 4 tahap, tahap pertama adalah sensori motorik (0-2 tahun), tahap kedua pra operasional (2-7 tahun), tahap ketiga operasional (7-11 tahun), dan tahap keempat adalah operasional formal (11-dewasa). Di setiap tahap ditandai dengan munculnya kemampuan intelektual baru dimana manusia mulai mengerti dunia yang bertambah kompleks. Rasa cemas yang muncul pada ranah kognitif ini perlu didampingi, sehingga dalam proses pembelajaran siswa tidak mengalami cemas dan dapat mengerjakan soal tes dengan baik, hasilnya juga pasti akan lebih baik.

Metodologi penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode deskriptif merupakan metode yang tidak memberikan perlakuan, manipulasi, atau perubahan pada variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya (McMillan dan Schumacher, 2001).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2023.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 Halmahera Barat. Populasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

No	kelas	Jumlah siswa
----	-------	--------------

1	Kelas X	25
2	Kelas XI	25
Total		50

Penelitian menggunakan sampel penelitian sebanyak 50 orang siswa yang terdiri dari siswa kelas X sebanyak 25 orang dan siswa kelas XI sebanyak 25 Orang.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang peneliti menggunakan angket yang merupakan hasil dari penjabaran indikator variabel yang disusun menjadi kisi-kisi instrumen pada tabel di bawah ini.

No	Aspek Kecemasan	Indikator	Nomor butir pernyataan		Jumlah	Bobot
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
1.	Kognitif	Khawatir tentang sesuatu	1,2,3	4,5,6	6	57%
		Kabur dari keramaian	7		1	
		Pikiran terganggu	8,9,10,11	12,13	6	
		Merasa terancam oleh orang.	14,15		2	
		Takut sendirian	16,17		2	
		Sulit berkonsentrasi	18	19	2	
2.	Fisik	Gelisah,kegugupan	20,21	22	3	43%
		Panas dingin	23,24		2	
		Anggota tubuh Bergetar	25		1	
		Jantung berdebar Keras	26		1	
		Sering buang air kecil	27		1	
		Pusing	28	29	2	
		Gangguan sakit perut	30		1	
		Jumlah			22	

Teknik Analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan angka-angka secara kuantitatif dengan menggunakan rumus dalam mencari jarak interval dan pengkategorian tingkat kecemasan aspek kognitif. Rumus dalam mencari interval dapat dilihat dibawah ini.

$$\text{Jarak interval} = \frac{\text{skor maksimal} - \text{skor minimal}}{\text{jumlah interval}}$$

Hasil perhitungan berdasarkan rumus interval selanjutnya dilakukan pengkategorian tingkatan kecemasan berdasarkan nilai angket yang diperoleh. Hasil perhitungan ini menurut safitri (2018) membagi menjadi 4 kategori berikut ini.

Interval skor	Tingkatan
50-60	Tidak ada kecemasan (normal)
61-70	Kecemasan ringan
71-80	Kecemasan sedang
81-100	Kecemasan berat

Hasil Penelitian

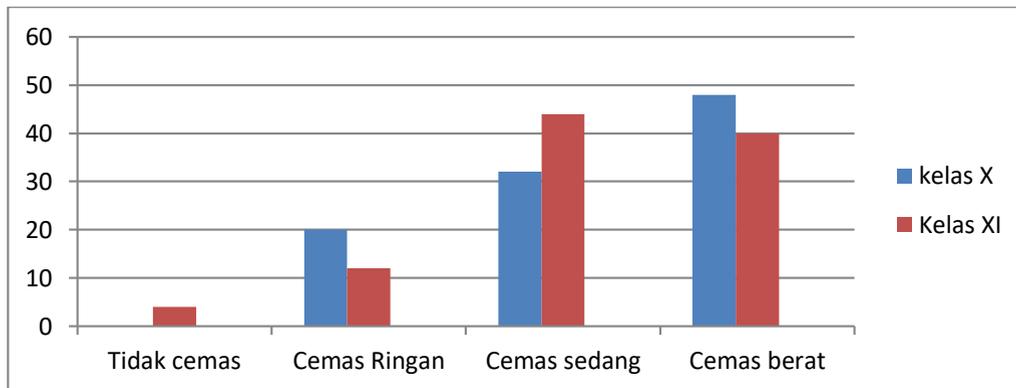
Data variabel tingkat kecemasan siswa diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 64 pernyataan dengan menggunakan skala 1 sampai 4. Sehingga skor tertinggi setiap pernyataan adalah 4 dan skor terendah adalah 1. Hasil analisis tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 2 Halmahera Barat pada siswa kelas X dan siswa kelas XI dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Kriteria	Skor angket	Jumlah siswa	Presentase
51-60	Tidak ada kecemasan (normal)	0	0%
60-70	Kecemasan ringan	5	20%
71-80	Kecemasan sedang	8	32%
81-100	Kecemasan Berat	12	48%

Berdasarkan di atas menunjukkan bahwa siswa kelas X di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat yaitu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 5 orang, kecemasan sedang 8 orang dan kecemasan berat 12 orang Hasil tabulasi kecemasan siswa kelas XI dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Kriteria	Skor angket	Jumlah siswa	Presentase
51-60	Tidak ada kecemasan (normal)	1	4%
61-70	Kecemasan ringan	3	12%
71-80	Kecemasan sedang	11	44%
81-100	Kecemasan Berat	10	40%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Halmahera Barat yaitu tidak ada kecemasan (normal) 1 orang, kecemasan ringan 4 orang, kecemasan sedang 11 orang dan kecemasan berat 10 orang. Berdasarkan nilai presentase tingkat kecemasan kognitif siswa kelas X dan XI SMA Negeri 2 kabupaten Halmahera barat dapat dilihat pada gambar grafik di bawah ini.



Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa siswa kelas X mengalami kecemasan kategori berat diperoleh presentase 48% dan siswa kelas XI mengalami kecemasan cemas sedang dengan presentase 44%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat tingkat kecemasan pada siswa kelas X dan XII mengalami tingkat kecemasan yang berbeda-beda dimana kecemasan dapat dialami oleh siswa manapun, baik yang mempunyai kemampuan akademis tinggi, sedang, maupun yang kemampuan akademisnya rendah. Hanya saja penyebab dan tingkatannya yang berbeda-beda pada setiap siswa. Siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera barat yang memiliki perasaan cemas ringan cenderung merasakan reaksi psikologis dan fisiologis yang berlebihan antara lain merasa khawatir dengan pikiran sendiri tingkat pembangkitan yang berlebihan akan berpengaruh terhadap proses belajarnya terutama tentang konsep yang pelajari dibutuhkan bantuan dari orang tua di dalam bimbingan belajarnya.

Kecemasan berat yang dialami oleh siswa kelas X dan XII di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera barat dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kemampuan memecahkan masalah dan sebagai puncaknya dapat melumpuhkan semua fungsi kognitif, maka salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada saat pembelajaran adalah dengan mengembangkan aspek-aspek psikologis yang ada di dalam diri siswa. Aspek tersebut misalnya berupa motivasi belajar dengan memberikan budaya belajar dan memahami materi yang diberikan oleh guru di kelas. Motivasi belajar merupakan motivasi yang berhubungan dengan pencapaian beberapa standar kepandaian dalam mengelola waktu belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil presentase yang kecemasan berat terdapat pada siswa kelas X untuk itu diperlukan program pendampingan guna meminimalisir tingkat kecemasan sehingga tidak banyak siswa yang mengalami kecemasan kognitif siswa yang dapat mengganggu situasi belajar yang dapat muncul dari dalam dan luar diri siswa itu sendirim selain itu juga dibutuhkan kerjasama yang baik dari orang tua dengan pihak sekolah dalam mengontrol aspek psikologis siswa dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Gunarsa, (2016) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan antara lain:

1. Tuntutan sosial yang berlebihan, yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh seseorang, dan tuntutan ini dapat merupakan perasaan subyektif dari individu yang mungkin tidak dirasakan orang

lain.

2. Adanya standar keberhasilan yang tinggi bagi kemampuan yang dimiliki individu sehingga menimbulkan rasa rendah diri.
3. Individu kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diharapkan atau diperkirakan olehnya.
4. Adanya pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Lebih lanjut Gunarsa, (2016) menjelaskan bahwa banyak faktor – faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, dan sistem penilaian ketat dan kurang adil. Hal itulah diantaranya yang menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap, dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

SIMPULAN

Tingkat kecemasan kognitif siswa SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat kelas X diperoleh kategori kecemasan berat dan XI di kategori cemas ringan dan tingkat kecemasan kognitif siswa di SMA Negeri 2 Kabupaten Halmahera Barat kelas X di peroleh Tidak ada kecemasan (0%), kecemasan ringan (20%), kecemasan sedang (32%), dan kecemasan berat (48%) sedangkan kelas XI diperoleh Tidak ada kecemasan (normal) (4%), kecemasan ringan (12%), kecemasan sedang (44%) dan kecemasan berat (40%).

Daftar pustaka

- Amri, S. 2014. *Pengembangan & model pembelajaran dalam kurikulum 2013*. Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya.
- Asra, I, dkk. (2016). *Metode penelitian survei*. Bogor: Penerbit In Media.
- Ayuningtyas, R. 2019. *Studi deskriptif kecemasan siswa kelas 6 sekolah dasar dalam menghadapi ujian akhir sekolah berstandar nasional (UASBN)*. Yogyakarta: Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Desiningrum, D. 2016 . *Psikologi anak berkebutuhan khusus*.Yogyakarta:Psikosain.
- Djiwandono, S. 2016. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT.Grasindo.
- Hamalik, O. 2019. *Proses belajar mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Martono, N. 2014. *Metode penelitian kuantitatif* . Jakarta: Rajawali Pers.
- Nanda, C. S. R. (2017). *Realita di balik kecemasan menghadapi matematika*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar UniversitasSanata Dharma..
- Nevid, J. S & Rathus, S. A., & Greene, B. 2015. *Psikologi abnormal jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Ormrod, J.,E. 2018. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto. 2019. *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rohmah, N. 2016. *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: Teras.
- Sadirman. 2018. *Interaksi dan motivasi belajar-mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Santrock, J.,W. 2019. *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Slameto. 2015. *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Slavin, R.,E. 2019. *Psikologi pendidikan teori dan praktik edisi kedelapan*. Jakarta Barat: PT. Indeks
- Sugiyono, 2016. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.,S. 2016. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Suprpto. 2014. *Metodelogi ilmu pendidikan dan ilmu pengetahuan sosial*. Yogyakarta: PT. Buku Seru.
- Surya, M. 2015. *Psikologi guru konsep dan aplikasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. 2016. *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Susanto, A. 2014. *Teori belajar dan pembelajaran di sekolah dasar*. Jakarta:Predana Media Group.
- Syah, M. 2017. *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Trianto. 2019. *Mendesain model pembelajaran inovatif-progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Yusuf, M. 2014. *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.