

Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Patuh Ardianto¹

¹ Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author, e-mail: ardianto.patuh@gmail.com

Received 25, 10, 2017;

Revised 27 11, 2018;

Accepted 30, 11, 2018;

Published Online 12, 2018

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: Anxiety is an emotional state as a result of pressure experienced by individuals. Anxiety can be experienced by anyone no exception students who experience pressure in dealing with academic problems. This study aims to determine the symptoms and anxiety levels of students in vocational high schools. This study uses a descriptive approach with a total of 30 student respondents. Data collection techniques in this study used a questionnaire that adopted the Burn Anxiety Inventory. The results showed that students experience symptoms of anxiety at a moderate level ie students have anxious thoughts. These symptoms of anxiety can interfere with the learning process of students because at these levels of anxiety students become difficult to concentrate, daydream and worry about many things.

Keywords: Anxiety, anxiety symptoms, anxiety level.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Ardianto, P., 2018. Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. JIBK Undiksha, V9 (N2): pp. 87-91, DOI: 10.24036/XXXXXXXXXX-X

Introduction

Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dari mulai remaja sampai orang dewasa, termasuk para siswa yang memiliki tekanan dalam menghadapi persoalan akademisnya. Siswa yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah akibat adanya perbedaan antara harapan dan kesiapan siswa pada persoalan akademik. Kecemasan yang dialami siswa tersebut dapat timbul pada kondisi tertentu seperti pada saat menghadapi ujian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2012) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah kebijakan standar nilai kelulusan, kekhawatiran tidak mencapai standar kelulusan, kemungkinan gagal, dan konsekuensi kegagalan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi serta pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung Steart et al (dalam Sugiatno, 2016). Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu Hawari (2001). Kecemasan

dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan juga dapat memicu timbulnya kelelahan emosional. Gejala kecemasan juga dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Rasa cemas, tegang dan takut menurut kebanyakan orang merupakan hal yang wajar dalam belajar, karena setiap orang merasakan hal-hal tersebut saat belajar. Namun demikian menurut pandangan ahli ternyata hal ini secara psikologis dapat mengganggu kinerja seseorang dalam belajar. Hubungan antara kecemasan dengan kemampuan dan prestasi menurut Ashcraft (2002) dapat dijelaskan dengan logika bahwa ketika seseorang memiliki kecemasan, maka memunculkan kecemasan dalam tes dan memberikan hasil yang tidak maksimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Sieber (dalam Sudrajat, 2008) menyatakan bahwa kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Menurut Sukmadinata (2003: 84) kecemasan memiliki nilai positif, asalkan intensitasnya tidak begitu kuat, sebab kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi.

Stuart dan Sundeen (dalam Sugiatno, 2016) mengidentifikasi tingkat kecemasan menjadi 4 tingkat yaitu: kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan tingkat panik. Kecemasan dalam tingkat ringan dan sedang dapat berpengaruh positif dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa Pratiwi (2009). Namun sebaliknya, kecemasan berpengaruh buruk apabila dalam tingkat berat ataupun panik Puspitasari (2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sucianti (2018) mengungkapkan bahwa skala kecemasan pada siswa dapat dilakukan pada aspek kognitif siswa SD kelas V, dengan menggunakan skala kecemasan aspek kognitif dapat membantu guru mengetahui tingkat kecemasan diri siswa ketika proses belajar mengajar.

Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, karena dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikis. Menurut Peplau (dalam Suliswati dkk, 2005: 48) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu sebagai berikut: (1) Kecemasan ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas; (2) Kecemasan sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain; (3) Kecemasan berat yaitu lapangan persepsi individu sangat sempit.

Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perintah/arahan untuk terfokus pada area lain; (4) Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang. Karena hilangnya kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, berkurangnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, penyimpangan persepsi dan hilangnya pikiran rasional, tidak mampu berfungsi secara efektif. Biasanya disertai dengan disorganisasi kepribadian. Hal berbeda terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) bahwa kecemasan siswa pada mata pelajaran matematika dibedakan menjadi 2 yaitu kecemasan matematika sedang dan kecemasan matematika berat.

Sejalan dengan pendapat Sue (dalam Atikah, 2011: 25) yang telah merincikan 4 komponen yaitu: (1) Secara kognitif, dapat bervariasi dari rasa khawatir yang ringan sampai panik. Biasanya bila terus dikhawatirkan bisa mengalami sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan dan lebih jauh lagi bisa insomnia (sulit tidur); (2) Secara afektif (perasaan), individu mudah tersinggung, gelisah atau tidak tenang, hingga akhirnya memungkinkan terkena depresi; (3) Secara motorik (gerak tubuh), seperti gemetar sampai dengan guncangan tubuh yang berat, sering gugup dan kesulitan dalam berbicara; (4) Secara somatik (reaksi fisik dan biologis), dapat berupa gangguan pernafasan, jantung berdebar, berkeringat, tekanan darah tinggi dan gangguan pencernaan serta kelemahan badan seperti pingsan. Kesulitan belajar dan kesiapan siswa dalam menghadapi ujian baik ulangan harian, ujian sekolah maupun nasional merupakan faktor atau pemicu kecemasan yang dialami siswa. Kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek yang berbeda tergantung pada tahapan atau tingkatan kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub diperoleh informasi bahwa beberapa siswa sulit berkonsentrasi ketika belajar, sebagian besar siswa merasa jantungnya berdebar, panik dan gangguan pencernaan seperti buang air besar secara terus menerus ketika akan menghadapi ujian praktek kejuruan. Hal ini sejalan dengan pendapat Haralson (2002) yang membagi gejala kecemasan menjadi dua aspek: (1) Gejala fisik kecemasan matematika yaitu berupa perut mual, tangan dan kaki berkeringat, meningkat atau detak jantung tidak teratur ketegangan otot, tangan terkepal, bahu ketat, merasa pingsan, sesak napas, sakit kepala, gemeteran, mulut kering, keringat dingin dan keringat berlebih. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek dan tahapan kecemasan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti tahapan kecemasan siswa terutama siswa yang akan menghadapi ujian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa.

Method

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Nawawi (2012: 67) metode deskriptif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian seseorang, lembaga, masyarakat, dan lain-lain pada saat sekarang ini berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan siswa SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah penelitian non eksperimen. Adapun subjek penelitian ini adalah 30 siswa SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan angket tingkat kecemasan yang diadopsi dari angket Burn Anxiety Inventory dimodifikasi dengan menggunakan skala likert.

Results and Discussion

Angket kecemasan yang diberikan kepada 30 siswa berisi 33 pernyataan yang memuat 3 indikator yaitu perasaan cemas, pikiran cemas dan gejala fisik. Data penelitian kemudian diolah menggunakan program Ms Excell dan dilengkapi dengan interpretasi skor kecemasan yang dilakukan secara langsung dengan mengubah respon menjadi skor angka. Hasil angket tingkat kecemasan siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub sebagai berikut:

Tabel 1 Gejala Kecemasan Pada Siswa

No	Gejala Kecemasan	Frekuensi
1	Perasaan Cemas	30
2	Pikiran Cemas	25
3	Gejala Fisik	17
	Jumlah	72

Dari tabel 1 menunjukkan gejala kecemasan yang dialami siswa yang berbeda. Gejala fisik yang paling banyak dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika mengalami suatu kondisi atau tekanan yang dihadapi. Pada saat perasaan cemas meningkat maka yang dialami oleh siswa adalah pikiran cemas, hal ini menunjukkan adanya peningkatan gejala kecemasan. Gejala kecemasan kategori 3 adalah gejala fisik yang dialami oleh siswa misalnya jantung yang berdebar, keringat dingin mulai keluar hingga menyebabkan siswa pingsan.

Berdasarkan tabel 1 skor gejala kecemasan yang dialami siswa dapat diinterpretasikan kedalam skala tingkat kecemasan. Skala kecemasan siswa terbagi menjadi 4 yaitu, tingkat kecemasan sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kecemasan tingkat rendah menurut Peplau (dalam Suliswati dkk, 2005: 48) merupakan tingkat kecemasan yang menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsi. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menumbuhkan kreativitas. Kecemasan tingkat sedang merupakan kecemasan yang mempersempit lapang persepsi individu. Kecemasan tingkat berat merupakan kecemasan dimana individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak

berpikir tentang hal lain. Jika dilihat dari tabel 1 maka skor 72 berada pada kategori atau tingkat kecemasan sedang. Siswa yang berada pada tingkat kecemasan sedang ditandai dengan adanya pikiran cemas dalam diri siswa. siswa akan mengalami kesulitan berkonsentrasi menjelang ujian, tidak fokus dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah, sering melamun, kehilangan kendali, dan memikirkan kekhawatiran terhadap suatu hal dimasa yang akan datang.

Gejala kecemasan ini akan sangat merugikan bagi siswa karena siswa menjadi sulit untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah bahkan dapat mengganggu kondisi psikisnya yaitu sering melamun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) baha kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah dan sedang, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang. Respons emosional itu dapat membantu untuk memulai dan mempertahankan usaha untuk belajar. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang tinggi akan mengurangi kemampuan dengan mendisrupsi konsentrasi dan kinerja. Oleh karena itu, gejala kecemasan dengan tingkat sedang perlu dikelola agar tingkat kecemasan tersebut dapat membantu siswa memulai usaha belajar.

Conclusion

Berdasarkan hasil observasi pada siswa di SMK NU Hasyim Asy'ari Tarub diperoleh informasi bahwa beberapa siswa sulit berkonsentrasi ketika belajar, sebagian besar siswa merasa jantungnya berdebar, panik dan gangguan pencernaan seperti buang air besar secara terus menerus ketika akan menghadapi ujian praktek kejuruan. Hal ini sejalan dengan pendapat Haralson (2002) yang membagi gejala kecemasan menjadi dua aspek: (1) Gejala fisik kecemasan matematika yaitu berupa perut mual, tangan dan kaki berkeringat, meningkat atau detak jantung tidak teratur ketegangan otot, tangan terkepal, bahu ketat, merasa pingsan, sesak napas, sakit kepala, gemetaran, mulut kering, keringat dingin dan keringat berlebih. Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa kecemasan yang dialami siswa akan memiliki efek dan tahapan kecemasan yang berbeda. Oleh karena itu, peneliti bermaksud meneliti tahapan kecemasan siswa terutama siswa yang akan menghadapi ujian untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa.

Gejala kecemasan ini akan sangat merugikan bagi siswa karena siswa menjadi sulit untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar disekolah bahkan dapat mengganggu kondisi psikisnya yaitu sering melamun. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiatno dkk (2016) baha kecemasan bisa bersifat adaptif di tingkat rendah dan sedang, karena berfungsi sebagai sinyal bahwa orang itu harus mempersiapkan diri untuk kejadian yang akan datang. Respons emosional itu dapat membantu untuk memulai dan mempertahankan usaha untuk belajar. Sebaliknya, tingkat kecemasan yang tinggi akan mengurangi kemampuan dengan mendisrupsi konsentrasi dan kinerja. Oleh karena itu, gejala kecemasan dengan tingkat sedang perlu dikelola agar tingkat kecemasan tersebut dapat membantu siswa memulai usaha belajar.

Acknowledgment

References

- Ashcraft, M. H. (2002). Math Anxiety: Personal, Educational and Cognitive Consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (5)
- Atikah. (2011). Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kecemasan Orang Tua akan Keselamatan Remaja. Fakultas Psikologi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Haralson, K. (2002). Math Anxiety: Myth or Monster?. (Online). (https://www.google.com/url?q=http://www.apsu.edu/sites/apsu.edu/files/haralsonk/anxiety_presentationpaducah.ppt&sa=U&ved=0ahUKEwjb_9SXnYfRAhXEt48KHfeHCXgQFggEMAA&client=internal-udscse&usq=AFQjCNGI95SWzfmBo2GBk1BtfE57qV8Iw,
- Hawari D. 2001. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: EGC.
- Nawawi, H. (2012). Penelitian Terapan. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Pratiwi AP. 2009. Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan Self-regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. Semarang: Undip.

-
- Puspitasari YP, Abidin Z, Sawitri DR. 2010. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Semarang: Undip
- Solehah, Laila Fida Nabihah. 2012. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* : UNJ
- Stewart DW, de Vries J, Singer DL, Degen GG, Wener P. 2006. Canadian Dental Students' Perceptions of Their Learning Environment and Psychological Functioning Over Time. *Journal of Dental Education*;70(9):972-81
- Sucianti, Ignatia Dita. 2018. Penyusunan Skala kecemasan Aspek Kognitif untuk Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Skripsi. Universitas Sanata Dharma
- Sudrajat, A. (2008). Upaya Mencegah Kecemasan Siswa di Sekolah. (Online). (<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah/comment-page-1/>,
- Sugiatno, dkk. 2016. Tingkat Dan Faktor Kecemasan Matematika Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Dan Scient* : Untan
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Suliswati, S.Kp., M.Kes, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Encourage Creativity.

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: < Ardianto > <2018>

<https://doi.org/10.xxxx/xxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count: 2200

First Publication Right: JIBK Undiksha

