

EVALUASI KEMAMPUAN SISWA DALAM MENGHADAPI *EXAMINATION ANXIETY*

Abdurrahman

abdurbanu50@gmail.com

Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP)
Mataram

Abstrak : Ujian Merupakan kebijakan yang diberlakukan sekolah dan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menentukan standar mutu pendidikan. Hampir seluruh tenaga kependidikan sepakat akan perlunya ujian nasional untuk mengetahui keefektifan berbagai upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan atau tidak, dan ujian menjadi bagian tolak ukur keberhasilan seorang guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah. Siswa-siswi saat ini terkadang mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tengah semester, ujian semester, tertulis, praktik, sampai ujian nasional yang paling membuat mereka cemas. Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada kemampuan siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* Siswa Kelas XI SMAN 6 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Evaluasi kemampuan siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* ada 5 (lima) Indikator reaksi kecemasan yang dapat mempengaruhi: 1) Suasana hati sebesar 59,33%, 2) Fikiran sebesar 61,33%, 3) Motivasi sebesar 87,11%, 4) perilaku sebesar 61,00% dan 5) Gerakan biologis sebesar 72,57%.

Kata Kunci: Evaluasi, kemampuan siswa, *Examination Anxiety*

LATAR BELAKANG

Ujian merupakan kebijakan yang di berlakukan sekolah dan pemerintah dalam bidang pendidikan untuk menentukan standar mutu pendidikan. Kebijakan ini berkaitan dengan berbagai aspek yang dinamis, seperti budaya, kondisi sosial ekonomi, bahkan politik, serta ilmu pengetahuan dan teknologi yang terus berkembang, sehingga akan selalu rentan terhadap perbedaan dan kontroversi sejalan dengan perkembangan masyarakat.

Hampir seluruh tenaga kependidikan sepakat akan perlunya ujian untuk mengetahui keefektifan berbagai upaya yang dilakukan dalam proses pendidikan, apakah telah membuahkan hasil yang memuaskan.

Siswa-siswi saat ini terkadang mengalami rasa cemas karena mereka akan menghadapi bermacam-macam ujian, mulai dari ujian tengah semester, ujian semester, tertulis, praktik sampai ujian nasional yang paling mereka merasa cemas. Kecemasan tersebut

timbul, karena mereka merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujiannya kelak padahal mereka belum berusaha.

Kecemasan dapat memecah belah pemikiran seseorang, membagi dua pikiran seseorang menjadi niat yang baik dan pemikiran-pemikiran yang buruk. Terkadang seseorang dapat merasa pesimis karena kecemasan. Kegagalan yang paling mereka pikirkan, padahal mereka sama sekali belum melakukan usaha.

Terkadang seseorang yang sesungguhnya mempunyai otak yang cerdas dan kenyataan ini telah dibuktikan dengan nilai-nilai ujian sekolah yang dicapainya dalam pelajaran. Tetapi, saat ia mengikuti ujian ternyata ia mengalami kegagalan. Penyebabnya adalah goncangan mental yang dialaminya. Inilah bukti bahwa kecemasan dapat menghancurkan nilai-nilai pelajaran bagi siswa. Sehingga, kecemasan ini harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk.

Sehingga yang dimaksud dengan (dalam Wade dan Tavris, 2007: 330) adalah perasaan takut yang berlangsung terus menerus serta tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan dan meminum kopi terlalu banyak. Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 49) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. Adapun indikator kecemasan antara lain : (1) Reaksi emosional, (2) Reaksi kognitif, dan (3) Reaksi Fisiologis.

Aktifitas yang dilakukan secara tidak maksimal dan kurang persiapan akan menimbulkan perasaan cemas dan takut yang kian menjadi. Melihat kondisi tersebut maka siswa perlu dan wajib untuk mempersiapkan dirinya sebelum menghadapi ujian. Persiapan dalam menghadapi ujian tidak hanya sekedar persiapan secara materi soal saja, akan tetapi persiapan fisik dan psikis (mental) juga harus diperhatikan agar nantinya tidak banyak timbul permasalahan. Selain itu kesiapan orang tua atau wali murid dalam memberikan dukungan dan motivasi kepada anak-anaknya juga dapat membantu kesiapan mental siswa, oleh karena itu harus ada kerjasama yang baik antara pihak sekolah dalam hal ini guru, orang tua atau wali siswa dan siswa itu sendiri.

Tingginya persaingan antar siswa dan ketidakmampuan siswa untuk fokus menimbulkan kecemasan dalam diri. dengan menganalisis kemampuan siswa

dalam menghadapi examination anxiety. Siswa mampu melatih untuk mempersiapkan dirinya menghadapi ujian serta dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA 6 Mataram pada tanggal 10 juni 2016 menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kecemasan seperti tegang, khawatir, gugup dan gelisah saat menghadapi ujian, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian.

KAJIAN TEORI

Kecemasan (dalam Wade dan Tavris, 2007: 330) adalah perasaan takut yang berlangsung terus menerus serta tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan dan meminum kopi terlalu banyak. Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 49) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan dan mengira bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan dan hal yang buruk akan terjadi di masa akan datang.

a. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Priest (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 51) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, serta selalu ingin buang air kecil.

Calhoun Acocella (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 55) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut: “(1) *Reaksi emosional*, yaitu komponen, kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan prang lain, (2) *Reaksi Kognitif*, yaitu ketakutan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya, (3) *Reaksi Fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meeningkat. Blackburn dan Davidson (dalam Safaria dan Saputra 2009: 56) mengemukakan reaksi kecemasan dapat mempengaruhi (1) suasana hati (mudah marah dan perasaan sangat tegang), (2) fikiran (khawatir, sulit berkonsentrasi, fikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitive), (3) motivasi (menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri), (4) perilaku (gelisah, gugup, waspada berlebihan), dan (5) gerakan biologis (gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering)”

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan antara lain: Reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi fisiologis, suasana hati, pikiran,

motivasi dan gerakan biologis yang masing-masing dari aspek tersebut akan menimbulkan reaksi yang berbeda.

b. Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut Spilbelger (dalam safari dan saputara, 2009: 53), bahwa kecemasan ada dua bentuk, yaitu: “Sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*, (1).Kecemasan sebagai suatu trait (*trait anxiety*) yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang memiliki potensi cemas dibandingkan individu lain, (2).Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*) yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaantegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar dan bersifat subjektif dan meningginya aktifitas system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus”.

Menurut Freud (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 54) membedakan kecemasan menjadi tiga macam, yaitu: “Kecemasan realitas, kecemasan neurotic dan kecemasan moral,(1). Kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya nyata dunia luar, (2). Kecemasan neurotic adalah rasa takut insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum, (3). Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baikcenderung merasa bersalah jika mereka melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka di besarkan”.

Menurut Gilmer dan kendall (dalam Hartono dan Soedarmaji, 2012: 84) mengatakan bahwa kecemasan dapat dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu: “(1). Kecemasan Normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya, (2). Kecemasan abnormal adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, siswa harus mengulangi ujian, Karena ujian pertama belum lulus, (3). Kecemasan state anxiety kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu, misal koseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu, (4). Trait anxiety merupakan kecemasan yang berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk adalah sebagai berikut: *Trait anxiety*, *state anxiety*, kecemasan realitas, kecemasan neurotik, kecemasan moral, dan kecemasan abnormal.

c. Faktor Penyebab Kecemasan

Adapun faktor penyebab kecemasan (dalam Musafir, 2005: 511) antara lain sebagai berikut: (1). Rumah yang penuh dengan pertengkaran atau salah pengertian (kesalahpahaman) serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya. (2). Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan merebutkan materi maupun pertengkaran demi mempertahankan hidup dan juga

menumbuhkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan hati nuraninya.

Faktor penyebab timbulnya kecemasan menurut Collins (dalam Susabda, 1983: 112) bahwa kecemasan timbul karena adanya: “Belakangan, hampir setiap dua konflik, dua alternatif atau lebih yang masing-masing memiliki sifat *approach* dan *avoidance*, (1). Fear (ketakutan) kecemasan sering timbul karena ketakutan, (2). Threat (ancaman) baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan, kehilangan arti kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak), (3). Konflik (pertentangan) yaitu karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan menimbulkan kecemasan, misalnya ketakutan alam menghadapi ujian atau kegagalan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhdapan dengan orang baru, (4). Unfulled Need (kebutuhan yang tidak terpenuhi) kebutuhan manusia begitu kompleks dan bila ia gagal untuk memenuhinya maka timbullah kecemasan”

Fahriah Safarini mengemukakan faktor-faktor penyebab kecemasan dapat digolongkan menjadi: “(1). Faktor kognitif. McMahon (1986: 559) menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul sebagai akibat dariantisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan sesuatu yang menimbulkan rasa sakit, maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya, (2). Faktor lingkungan. Menurut Slavson (1987), salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari hubungan-hubungan yang ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat istiadat, dan

nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat dari perubahan social yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup, seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini, (3). Faktor proses belajar. (diakses jam tanggal 18/06/2016)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan adalah kesalahpahaman, ketidakpedulian orang tua, lingkungan, ketakutan, ancaman, konflik, faktor kognitif, kebutuhan yang tidak terpenuhi, serta proses belajar.

Gangguan kecemasan (dalam Wade dan Tavris, 2007: 330) merupakan perasaan takut yang berlangsung secara terus menerus serta tidak dapat dikendalikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi , dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik, seperti penyakit, obat-obatan, atau karena minum kopi terlalu banyak.

Dari beberapa penjelasan diatas jelaslah bahwa, perlunya untuk menganalisis kemampuan siswa dalam menghadapi *examination anxiety* terhadap siswa agar mampu mengembangkan keterampilan menolong dirinya atau *self-helping skill* dengan memperhatikan mayoritas kebutuhan terbesarnya dan agar kelak ketika permasalahan itu timbul kembali di masa yang akan datang maka siswa tersebut telah mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya dengan keterampilan

komunikasi dan keterampilan tindakan terutama dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian.

METODE

Metode adalah suatu teknik yang digunakan dalam rangka mengadakan pendekatan terhadap masalah yang diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat ahli yang menyatakan bahwa “Metode adalah metode atau cara yang dipakai mengadakan penelitian” (Arikunto, 1997: 173).

Evaluasi kemampuan siswa dalam menghadapi Examination Anxiety yang dihadapi oleh siswa SMAN 6 Mataram yang bertempat di NTB, untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam menganalisa kemampuan siswa dalam menghadapi examination anxiety (kecemasan menghadapi ujian), pengumpulan data menggunakan angket, wawancara, dan observasi, metode penelitian survei dapat dipergunakan untuk melakukan analisa manakala siswa dalam menghadapi examination anxiety (kecemasan menghadapi ujian) yang akan, sedang berlangsung atau sudah selesai. Penelitian survei mengilustrasikan prinsip-prinsip penelitian korelasional dan melengkapinya dengan cara yang tepat dan efektif untuk mendeskripsikan pemikiran, pendapat, dan perasaan orang lain.

Penelitian ini merupakan suatu pendekatan yang digunakan dalam metodologi penelitian yang di jelaskan bahwa: “Rancangan pada dasarnya merupakan keseluruhan proses pemikiran dan penentuan matang tentang hal-hal yang dilakukan serta dapat pula dijadikan dasar-dasar penelitian baik oleh peneliti sendiri maupun orang lain terhadap penelitian dan bertujuan memberi pertanggung jawaban terhadap semua langkah yang diambil” (Sugiyono, 2000: 93).

Metode pengumpulan data, dalam penelitian ini secara ilmiah, adalah teknik angket (Quesioner), observasi dan dokumentasi. 1). teknik observasi ini, peneliti akan dapat terjun langsung ke lokasi penelitian untuk mengamati secara langsung pelaksanaan proses belajar mengajar yang dilakukan oleh guru bidang studi dengan menggunakan konseling individu sebagai metode eksperimen, dan metode pengontrol tanpa menggunakan media bantuan.

Penulis menggunakan metode ini agar, penulis ingin mengetahui secara jelas terhadap perkembangan tingkat kemampuan siswa dalam menghadapi Examination Anxiety yang dihadapi oleh siswa SMAN 6 Tahun Pelajaran 2015/2016. 2). Wawancara/Interview adalah tehnik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil” (Sugiyono, 2010: 137). Adapun menurut pendapat (Narbuko dkk, 2012: 83) mengemukakan bahwa metode wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan antara dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa metode wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara langsung, yang dilakukan antara pewawancara dengan responden untuk memperoleh informasi yang diinginkan. Sehubungan dengan penelitian ini metode wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode wawancara langsung, berstruktur sebagai metode pelengkap untuk mendapatkan data yang belum terungkap dari metode pokok.

3). Metode dokumentasi yaitu barang-barang tertulis. Didalam melaksanakan metode dokumentasi,

peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan sebagainya (Arikunto, 2006: 158). Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu”. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (life histories), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang berupa gambar, patung, film, dan lain-lain (Sugiyono, 2010: 240).

Dokumentasi mempunyai peran penting dalam dunia penelitian, penelitian yang dilakukan oleh peneliti biasanya hanya terbatas pada satu bidang ilmu saja, semua pekerjaan dan layanan dokumentasi serta data yang ada pada dokumen merupakan alat penting bagi peneliti. Dokumen sudah lama digunakan dalam penelitian sebagai sumber data, karena dalam banyak hal dokumen sebagai sumber data dapat dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan bahkan untuk meramalkan. Sementara model dokumen yang diharapkan akan terkumpul dari metode ini ialah dokumen resmi, maksudnya, bahan-bahan informasi yang berkaitan dengan ranah penelitian. Peneliti menggunakan metode ini dengan maksud untuk mengumpulkan data tentang gambaran tentang empati siswa dan juga alat penunjang seperti: keadaan guru, keadaan siswa/siswi, kumpulan nilai serta fasilitas berupa sarana dan prasarana di SMA 6 Mataram Tahun Pelajaran 2015/2016.

4). Angket merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan komunikasi dengan sumber data. Dalam angket komunikasi dilakukan dengan cara tertulis (Sugiyono, 2000: 15). Sedangkan menurut Subana dkk

(2005: 30), angket/kuesioner adalah Instrumen pengumpul data yang digunakan dalam teknik komunikasi tak langsung, artinya responden secara tidak langsung menjawab daftar pertanyaan tertulis yang dikirim melalui media tertentu.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, bahwa angket tehnik pengumpulan data yang dijabarkan dalam bentuk pertanyaan-pertanyaan secara tertulis dan responden akan memberikan jawaban tertulis pula. Angket digunakan untuk mengumpulkan data tentang kecemasan menghadapi ujian siswa, Evaluasi kemampuan siswa dalam menghadapi Examination Anxiety ada 3 (tiga) Indikator yaitu: 1) Reaksi emosional, 2) Reaksi Kognitif, dan 3) Reaksi Fisiologis. Angket dalam penelitian ini bersifat tertutup artinya jawaban pertanyaan angket sudah disediakan, responden cukup memilih sesuai dengan keadaan atau yang dirasakannya dan setiap angket akan diberikan tiga alternatif penilaian “ untuk item positif jawabann “a” diberikan skor 3 (tiga) jawaban option “b” diberikan skor 2 (dua) dan option “c” diberikan skor 1 (satu) (Mardalis,2014: 88).

Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang secara langsung dijawab oleh responden dengan jumlah pertanyaan sebanyak 25, yang terdiri dari 3 pilihan jawaban dengan nilai tertinggi 3 dan terendah 1. Menurut Sugiyono(2012: 93) penilaian masing-masing pilihan diberi skor sebagai berikut: Pilihan “a” ya diberikan skor 3 (Tiga), Pilihan “b” kadang-kadang diberikan skor 2 (dua), dan Pilihan “c” tidak pernah diberikan skor 1 (satu)

Menurut Azwar (2012: 149) untuk menentukan interval yang diinginkan maka terlebih dahulu harus menentukan nilai maximum dari angket yaitu: $3 \times 20 = 60$ sedangkan untuk menentukan jumlah nilai minimum dari angket $1 \times 20 = 20$. Sedangkan nilai maximal dikurangi nilai minimal dan jumlah pengurangan dibagi dengan jumlah katagori yang ditentukan. Dalam hal ini penelitian membagi menjadi 3 kategori $60 - 20 = 40$, $40 : 3 = 13$ jadi interval dalam penelitian ini adalah 16. Untuk lebih jelasnya perhatikan tabel kriteria pengkategorian skor dibawah ini.

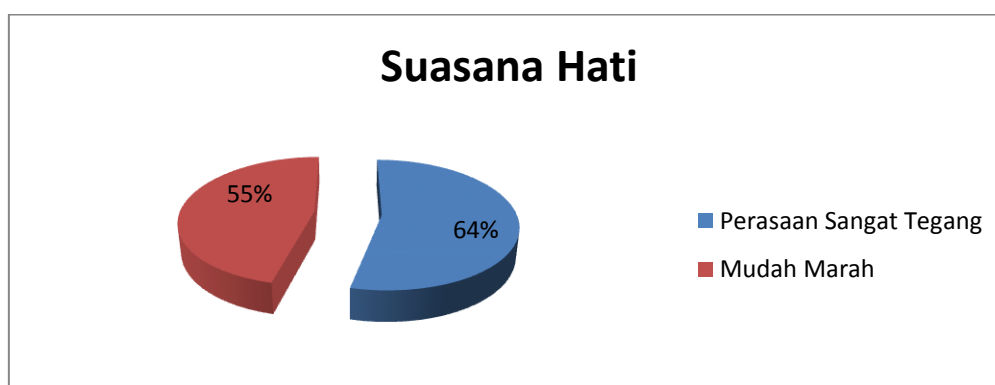
Tabel 2.01: Kriteria Pengkategorian Skor Rasa Cemas

Kriteria	Interval	Frekuensi
(1)	(2)	(3)
Tinggi	48- 60	78
Sedang	34 – 47	74
Rendah	20– 33	8
Total		160

Setelah Instrumen ini dianalisis, peneliti berharap memperoleh data sehingga mempermudah peneliti untuk menentukan subjek penelitian yaitu siswa yang memiliki Kecemasan yang tinggi dengan nilai angket rendah yang akan diberikan perlakuan sehingga bisa nampak kemampuan siswa dalam menghadapi *examination anxiety*.

HASIL PENELITIAN

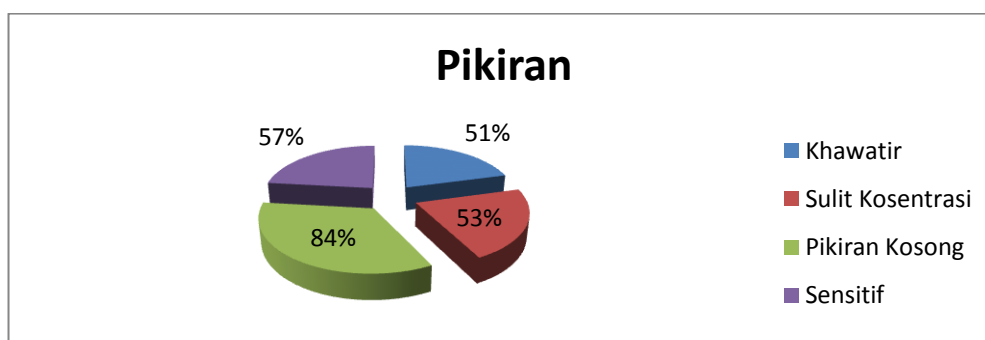
Kecemasan adalah suatu perasaan takut dan khawatir yang berlangsung terus menerus yang tidak dapat dikendalikan dan mengira bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan dan hal yang buruk akan terjadi di masa akan datang. Adapun reaksi kecemasan yang mempengaruhi (1) suasana hati (mudah marah dan perasaan sangat tegang), yaitu:



Gambar Diagram Lingkar 1.1 Suasana Hati

Tingkat kemampuan siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* pada indikator suasana hati yaitu siswa mudah marah 55% dan perasaan sangat tegang dalam menghadapi ujian 64%, Jadi suasana hati pada tingkat siswa SMA dan Sederajat masih labil.

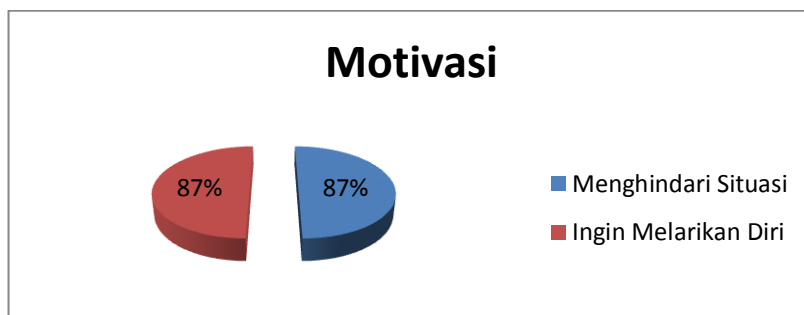
Pada indikator ke 2 Tingkat kemampuan siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* yaitu pikiran seperti khawatir, sulit berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, dan memandang diri tidak berdaya atau sensitive, yaitu:



Gambar Diagram Lingkar 1.2 Pikiran

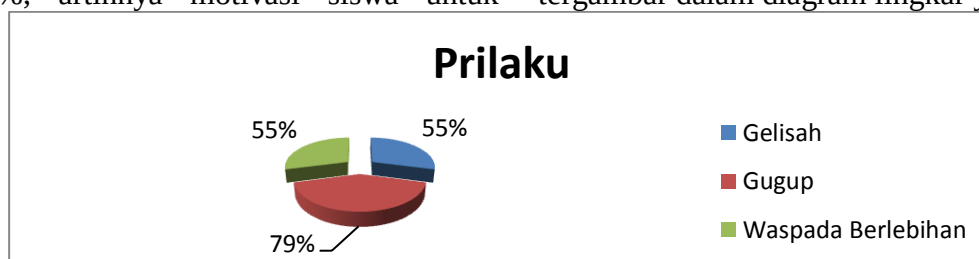
Fikiran siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* pikiran ada beberapa tingkatan yaitu khawatir sebanyak 51%, sulit berkonsentrasi sebanyak 53%, pikiran kosong sebanyak 84%, sensitive sebanyak 57%, Jadi pikiran siswa dalam menghadapi

Examination Anxiety paling tinggi adalah pikiran kosong sebanyak 84%. Pada Indikator ke 3 motivasi (menghindari situasi, dan ingin melarikan diri, jadi tergambar dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar Diagram Lingkar 1.3 Motivasi

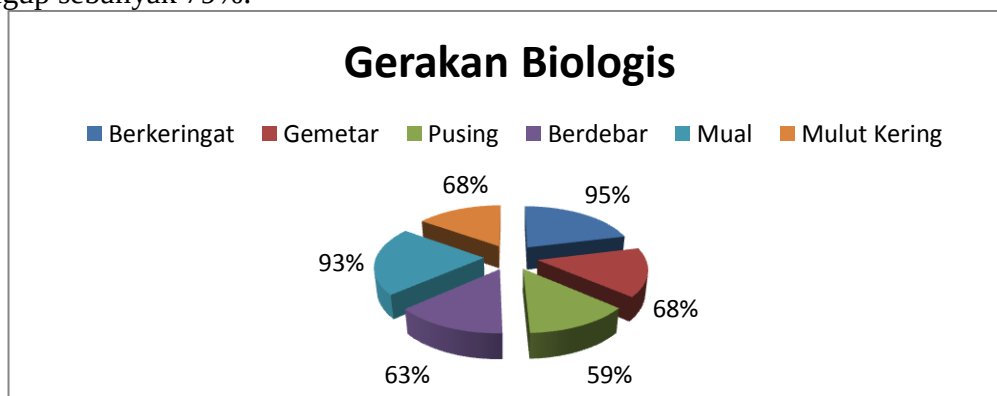
Motivasi siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* motivasi ada beberapa tingkatan yaitu menghindari situasi 87%, dan ingin melarikan diri 87%, artinya motivasi siswa untuk menghindari situasi *Examination Anxiety* masih tinggi sebanyak 87%. Pada indicator ke 4 perilaku seperti gelisah, gugup, dan waspada berlebihan, tergambar dalam diagram lingkaran yaitu:



Gambar Diagram Lingkar 1.4 Prilaku

Perilaku siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* perilaku ada beberapa tingkatan yaitu gelisah sebanyak 55%, gugup sebesar 75%, dan waspada berlebihan sebesar 55%, jadi siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian paling tinggi adalah gugup sebanyak 79%.

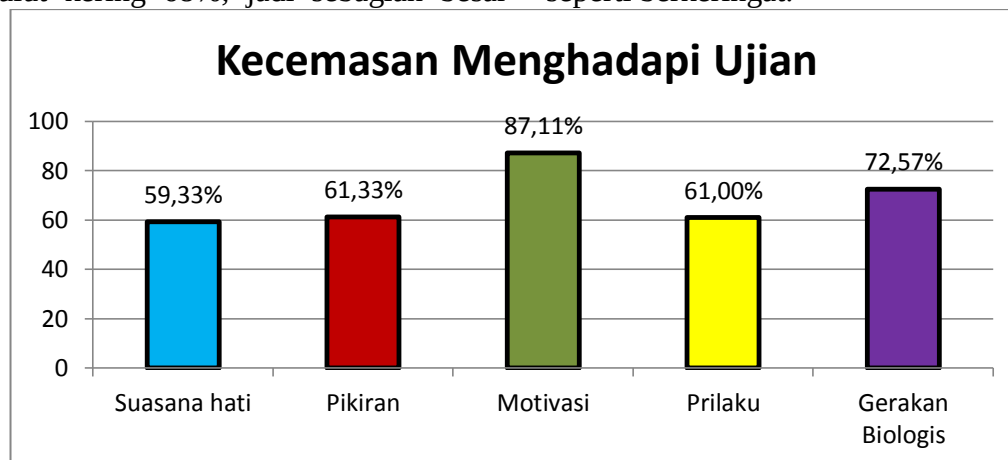
Pada indicator ke 5 gerakan biologis atau gerakan otomatis meningkat, seperti: berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual dan mulut kering, tergambar dalam diagram lingkaran sebagai berikut:



Gambar Diagram Lingkar 1.5 Gerakan Biologis

Gerakan biologis siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* ada beberapa tingkatan yaitu berkeringat sebanyak 95%, gemetar sebanyak 68%,

pusing sebanyak 59%, berdebar-debar sebanyak 63%, mual sebanyak 93% dan mulut kering 68%, jadi sebagian besar siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* mengalami gerakan biologis seperti berkeringat.



Gambar Histogram Kecemasan Menghadapi Ujian

Evaluasi kemampuan siswa dalam menghadapi *Examination Anxiety* ada 5 (lima) Indikator reaksi kecemasan yang dapat mempengaruhi: 1) Suasana hati sebesar 59,33%, 2) Fikiran sebesar 61,33%, 3) Motivasi sebesar 87,11%, 4) perilaku sebesar 61,00% dan 5) Gerakan biologis sebesar 72,57%. Artinya *Examination Anxiety* masih tinggi tingkat *Examination Anxiety*, oleh karena itu adanya penanggulangan melalui bimbingan konseling untuk mengurangi *Examination Anxiety*.

REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan diatas, peneliti sarankan kepada:

1. Kepada Kepala Sekolah, supaya dijadikan bahan pengambilan kebijakan untuk lebih mensosialisasikan pentingnya pelaksanaan Bimbingan dan Konseling bagi siswa-siswi di SMAN 6 Mataram dan selalu bekerja sama dengan orang tua dan guru dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian.
2. Kepada Guru BK, agar kreatif dan cepat tanggap untuk mengadakan Bimbingan dan Konseling untuk membantu dalam mengurangi

kecemasan menghadapi ujian siswa.

3. Kepada Siswa, sebagai subjek pelaku, hendaknya benar-benar memanfaatkan Bimbingan dan Konseling dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial.
4. Kepada Peneliti lain, diharapkan meneliti kembali tentang masalah ini, agar mengadakan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas khususnya mengenai aspek-aspek yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita L. dkk. 2010. *Pengantar psikologi. Interaksara*: Tangerang.
- Azwar, Saifudin. 2012. *Manusia dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar. Jakarta.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi dan Konseling*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta.

- Mardalis. 2004. *Metodologi Penelitian, Pendekatan Proposal*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Musafir. 2005. *Konseling Terapi*. Gema Insani: Jakarta.
- Nelson-Jones, R. 2012. *Pengantar Ketrampilan Konseling*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Safaria, Triantoro dan Ekasaputra Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Slameto. 2010. *Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur pnelitian pendekatan suatu praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Supardi. 2012. *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Ufuk Press: Jakarta.
- Wade dan Tavris Corle. 2007. *Psikologi*. Erlangga: Jakarta.
- Willis dan Sofyan. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktik*. Alfabeta: Bandung.