

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 6, No.1, Mei 2019,
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index p-ISSN 2548-4311	hlm.xx—xxx

TINGKAT KECEMASAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK YANG MEMILIKI PRESTASI AKADEMIK RENDAH DI KELAS X SMK NEGERI 4 PALEMBANG

Mukti Wijaya¹, Rahmi Sofah², Imron A. Hakim³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya,
Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail: muktiwijaya060197@gmail.com

Abstract: The study was conducted with the aim to determine the level of learning anxiety of students who have low academic ability in class X Palembang N 4 SMK. This study uses a survey method with a quantitative approach. The population in this study were students who had low academic ability with a number of 85 and a sample or respondent of this study that was 85 students using purposive sampling. Data collection techniques use a percentage count. Aspects measured by learning anxiety in students who have low academic ability in class X of SMK N 4 Palembang, namely, physical, emotional, and mental or cognitive. The results of data analysis showed that the level of learning anxiety in students who had low academic ability in class X junior high school 4 Palembang, 35% in the very low category (SR), 49% in the low category (R), 16% in the high category (T), and 0% in the very high category (ST).

Keywords: learning anxiety

Abstrak: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah dengan jumlah 85 dan sampel atau responden penelitian ini yaitu 85 peserta didik dengan menggunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan 27 pernyataan. Teknik analisis data menggunakan hitungan persentase. Aspek yang diukur dari kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, yaitu, fisik, emosional, dan kognitif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah kelas X SMK Negeri 4 Palembang, 35% dalam kategori sangat rendah (SR), 49% kategori rendah (R). 16% dalam kategori tinggi (T), dan 0% dalam kategori sangat tinggi (ST).

Kata kunci : Kecemasan Belajar

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Seperti dalam hasil penelitian Bhansali dan Trivedi (dalam Susanto, 2018: 300), bahwa akademik adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini. Hal ini karena remaja pada usia 15-18 tahun sedang berada pada posisi mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Dalam prosesnya, peserta didik mengalami tekanan yang diakibatkan dari perubahan yang drastis tersebut. Pada sebagian besar peserta didik, mungkin akan mengalami berbagai hambatan dalam proses perubahannya. Hambatan yang banyak dialami peserta didik ini merupakan manifestasi dari stress, di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik.

Salah satu bentuk tekanan yang dialami peserta didik yaitu kecemasan akademik. Kecemasan akademik tertuang dalam bentuk perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai hasil tekanan di sekolah. Kecemasan akademik merupakan reaksi dari diri yang merasa tidak mampu untuk melakukan berbagai aktivitas dalam bentuk akademik. Intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama dan tugas-tugas sekolah yang lebih banyak dapat menimbulkan kecemasan akademik pada peserta didik. Kecemasan yang dialami peserta didik timbul hanya pada kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik, seperti berdiskusi di kelas, berbicara di depan kelas, mengerjakan tugas-tugas sekolah dan ketika mengikuti ujian.

Permasalahan kecemasan akademik yang dialami peserta didik memerlukan sebuah upaya bantuan. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dalam pendidikan memegang peranan penting dalam membantu permasalahan akademik peserta didik yang dapat menghambat pengembangan potensinya. Upaya bimbingan dan konseling yang diperlukan bertujuan untuk mengatasi hambatan dan kesulitan yang dihadapi peserta dalam proses pelaksanaan dan penyesuaian aktivitas akademik dengan berbagai tuntutan seperti mengerjakan PR, berdiskusi, berbicara, berbicara di depan kelas, mengikuti pelajaran tambahan dan lain-lain.

Dalam penelitian ini, peneliti lebih mengkhususkan penelitiannya terhadap peserta didik SMK (sekolah menengah kejuruan) mengenai kecemasan belajar peserta didik SMK khususnya kelas X (sepuluh). Pidarta (2013: 20-21) menjelaskan bahwa SMK merupakan jalur formal, dan tergolong sekolah menengah. Lembaga pendidikan jalur formal seperti SMK (sekolah menengah kejuruan) berorientasi kepada pengembangan manusia. Jadi siswa SMK selain di siapkan untuk menjadi siswa yang berkarakter, siswa SMK juga memiliki wawasan yang luas, memiliki skill dan keahlian yang dia memiliki.

Sebagai bentuk rekomendasi dari salah satu guru BK di SMK Negeri 4 Palembang, memang terdapat peserta didik yang ketika proses belajar mengajar dia mengalami keadaan seperti tegang, diam dan sering kali dia mengeluarkan keringat dingin. Biasanya peserta didik tersebut sering keluar masuk ruang BK dikarenakan suka membolos sekolah atau sering tidak masuk sekolah. Guru BK juga mengatakan bahwa peserta didik yang mengalami hal tersebut disebabkan karena dia minder dengan peserta didik yang lain, sehingga ketika proses belajar mengajar menimbulkan rasa kurang percaya diri pada peserta didik tersebut.

Guru BK juga menceritakan bahwa peserta didik yang mengalami perilaku seperti tegang, diam dan keluar keringat dingin pada saat proses belajar mengajar adalah peserta didik yang akademiknya rendah atau memiliki nilai raport terendah, karena peserta didik tersebut takut bersaing dengan peserta didik yang memiliki tingkat akademik yang baik dan sering terjadinya masalah pada peserta didik tersebut seperti halnya sering dimarahi oleh guru.

Selain mendapatkan informasi dengan guru BK, peneliti juga melakukan pengamatan langsung pada mata kuliah P4 di bulan September-November di SMK Negeri 4 Palembang terhadap siswa kelas X yang akademiknya rendah yang ketika proses belajar mengajar mengalami keadaan tegang, takut dan diam saja. Memang terdapat adanya siswa yang akademiknya rendah mengalami keadaan tersebut, terkadang siswa tersebut sulit untuk beradaptasi dengan siswa yang lain dan juga sulit untuk berkomunikasi dengan guru, tetapi tidak semua peserta didik yang memiliki akademik rendah mengalami keadaan seperti ini ada pula peserta didik yang akademiknya rendah memiliki sikap seperti peserta didik yang lain yang dimana mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan.

METODE

Penelitian saya ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif, dan penyajian data menggunakan deskriptif. Penelitian jenis ini merupakan penelitian yang bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mencadarkan (membuat perbedaan) karakteristik individu atau kelompok.

Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan, atau wilayah tertentu, data yang terkumpul diklasifikasikan atau dikelompok-kelompokkan menurut jenis, sifat atau kondisinya. Sesudah datanya lengkap, kemudian dibuat kesimpulan”.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMK Negeri 4 Palembang yang memiliki kemampuan akademik rendah yang berjumlah 85 peserta didik. Berikut tabel jumlah siswa kelas X SMK Negeri 4 Palembang yang menjadi populasi penelitian ini.

Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan teknik purposive sampling. Dimana teknik purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah peserta didik yang memiliki akademik rendah dari setiap kelas, dimana dari jumlah populasi hanya mengambil lima terendah berdasarkan peringkat nilai raport. Jadi dari keseluruhan kelas X maka hanya 85 peserta didik.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data berupa angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji validitas dengan peserta didik yang berjumlah 20 orang dimana uji validitas ini dilakukan diluar sampel dan menggunakan bantuan program Excel dari Microsoft Office 2013. Uji validitas ini dilakukan dengan cara membagikan angket yang berisikan 30 pernyataan, setelah itu peneliti melakukan olah data dari program Excel, dimana pada olah data ini terdapat 27 pernyataan dinyatakan valid dan 3 pernyataan dinyatakan tidak valid, adapun pernyataan yang tidak valid itu di pernyataan nomer 1, 5, dan 23. Dari olah data yang dilakukan maka dari tiga pernyataan yang tidak valid dihapuskan sehingga dalam penelitian ini peneliti hanya membagikan angket yang berisi 27 pernyataan yang valid.

Reliabilitas memiliki arti bahwa suatu instrumen sudah cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan program Excel dari Microsoft Office untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun itu reliabel atau tidak. Setelah melalui olah data pada program Excel, angket yang disusun dapat dinyatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,83.

HASIL

1. Berdasarkan Data Umum

Dari pengolahan analisis data yang diperoleh melalui angket secara keseluruhan responden yang berjumlah 85 peserta didik, angket tersebut bertujuan untuk melihat tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang dapat dikelompokkan dan dilihat melalui tabel berikut:

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	90-110	0	0	Sangat tinggi
2	69-89	14	16	Tinggi
3	48-68	42	52	Rendah
4	27-47	29	32	Sangat Rendah
Total		85	100	

Tabel.1 Berdasarkan Data Umum

Dari data diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, pada kategori sangat tinggi (ST) mempunyai frekuensi 0 peserta didik, dan jika di persentasekan 0%. Selanjutnya pada kategori tinggi (T) memiliki frekuensi 14 peserta didik, dengan persentase 16%. Pada tingkat rendah (R) memiliki frekuensi 42 peserta didik atau dapat dipersentasekan menjadi 49%.

Dan pada kategori sangat rendah (SR) memiliki frekuensi 29 peserta didik, dan dipersentasekan menjadi 35%. Dari data di atas menunjukkan bahwa kecenderungan atau tingkat kecemasan belajar peserta didik di kelas X SMK Negeri 4 Palembang yang dominan yaitu pada kategori rendah (R). Dengan kategori pada persentase tersebut yaitu 42 peserta didik atau jumlah persentasenya yaitu 49%.

2. Berdasarkan Aspek Fisik

Tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang pada aspek fisik terdapat 10 butir pernyataan dimana 4 butir pernyataan yang tergolong favourable dan 6 butir pernyataan yang tergolong unfavourable. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui tabel berikut:

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	34-41	0	0	Sangat Tinggi
2	26-33	15	17	Tinggi
3	18-25	36	43	Rendah
4	10-17	34	40	Sangat Rendah
Total		85	100	

Tabel. 2 Berdasarkan Aspek Fisik

Dari tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa aspek fisik dalam tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang frekuensi pada kategori sangat tinggi (ST) 0 peserta didik, jika dipersentasekan 0%. Kemudian frekuensi pada kategori tinggi (T) memiliki 15 peserta didik, dan jika dipersentasekan 17%. Pada kategori rendah (R) memiliki frekuensi 36 peserta didik, dan dapat dipersentasekan 43%. Selanjutnya frekuensi pada kategori sangat rendah (SR) 34 peserta didik, jika dipersentasekan menjadi 40%. Dimana pada aspek fisik kategori yang paling dominan adalah kategori rendah (R) dengan 36 peserta didik dan memiliki frekuensi 43%.

3. Berdasarkan Aspek Emosional

Pada aspek emosional ini butir pernyataan berjumlah 5 butir yang dimana terdiri dari 2 item tergolong favourable dan 3 item pernyataan tergolong unfavourable. Dan untuk lebih jelasnya mengenai hasil penelitian berdasarkan aspek emosional dapat dilihat dari tabel berikut:

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	20-24	0	0	Sangat Tinggi
2	15-19	8	10	Tinggi
3	10-14	40	47	Rendah
4	5-9	37	43	Sangat Rendah
Total		85	100	

Tabel. 3 Berdasarkan Aspek Emosional

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa aspek emosional pada tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, pada kategori sangat tinggi (ST) 0 peserta didik, bila dipersentasekan menjadi 0%. Selanjutnya frekuensi pada kategori tinggi (T) 8 peserta didik, dan jika dipersentasekan menjadi 10%. Kemudian pada kategori rendah (R) dalam aspek emosional memiliki frekuensi 40 peserta didik, bila dipersentasekan menjadi 47%. Pada kategori sangat rendah (SR) mempunyai frekuensi 37 peserta didik, jika dipersentasekan menjadi 43%. Dimana pada aspek emosional kategori yang paling dominan adalah kategori rendah (R) dengan frekuensi 40 peserta didik, bila dipersentasekan menjadi 47%.

4. Berdasarkan Aspek Kognitif

Pada aspek kognitif ini tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, memiliki 12 butir pernyataan dimana terdiri dari 5 item butir pernyataan favourable dan 7 item butir pernyataan unfavourable, lebih jelas melihat hasil penelitian pada aspek kognitif dapat dilihat dari tabel berikut ini:

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	42-51	0	0	Sangat tinggi
2	32-41	6	8	Tinggi
3	22-31	47	55	Rendah
4	12-21	32	37	Sangat Rendah
Total		85	100	

Tabel. 4 Berdasarkan Aspek Kognitif

Dari tabel diatas maka dapat dilihat bahwa aspek kognitif dalam tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, frekuensi pada kategori sangat rendah (SR) 32 peserta didik, bila dipersentasekan menjadi 37%. Selanjutnya pada kategori rendah (R) memiliki frekuensi 47 peserta didik, dan jika dipersentasekan menjadi 55%.

Pada kategori tinggi (T) memiliki frekuensi 6 peserta didik, bila dipersentasekan menjadi 8%. Kemudian pada kategori sangat tinggi (ST) frekuensi 0 peserta didik, dan jika dipersentasekan 0%. Pada aspek kognitif ini kategori yang dominan adalah kategori rendah (R) dengan memiliki persentase 55% dan memiliki frekuensi 47 peserta didik.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan penelitian ini menjelaskan bahwa hasil dari penelitian digunakan untuk menjawab rumusan masalah tentang bagaimana tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang.

Dari hasil penelitian secara keseluruhan mengenai tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, yang paling dominan adalah berada pada kategori rendah (R) dimana memiliki persentase 52% atau frekuensinya 42 peserta didik, dari data tersebut menunjukkan bahwa tidak semua peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi. Tetapi ada juga peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi (T) dengan frekuensi 14 peserta didik dan memiliki presentase 16%, terdapat juga peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan belajar sangat rendah (SR) dengan persentase 32% atau frekuensinya 29 peserta didik. Dan untuk kategori sangat tinggi (ST) tidak ada ataupun frekuensinya 0 peserta didik dengan persentasenya 0%.

Kecemasan belajar pada peserta didik kelas X SMK Negeri 4 Palembang berada pada kategori rendah artinya bahwa tidak semua peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah memiliki tingkat kecemasan belajar yang tinggi, peserta didik juga sudah mulai bisa mengikuti proses belajar mengajar dengan baik tanpa adanya suatu tekanan dari seorang pengajar, ini didapat dari hasil pengolahan data, dari data tersebut bahwa lingkungan yang ada pada sekolah atau kelas sangat berpengaruh bagi peserta didik, dimana dengan adanya dukungan dari lingkungan peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah bisa mengurangi rasa cemas, perasaan takut, serta dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik, namun ada juga peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah belum bisa beradaptasi dengan lingkungan yang ada di sekolah apalagi saat proses belajar mengajar adanya peserta didik yang hanya diam saja. Freud (dalam Suryabrata, 1993) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah lingkungan di sekitar individu. Adanya dukungan dari lingkungan mampu mengurangi kecemasan pada diri individu tersebut. Kecemasan belajar juga merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Seperti dalam hasil penelitian Bhansali dan Trivedi (dalam Susanto, 2018: 300), bahwa akademik adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini. Hal ini karena remaja pada usia 15-18 tahun sedang berada pada posisi mengalami perubahan dari masa kanak-kanak kemasa dewasa. Dengan demikian bahwa kecemasan belajar dapat teratasi jika peserta didik mampu mengikuti alur lingkungan yang ada pada di sekolah. Terkait dengan permasalahan yang dialami oleh peserta didik di sekolah rancangan layanan bimbingan dan konseling diperlukan dalam rangka melakukan upaya kuratif

terkait masalah akademik peserta didik yaitu berupa layanan responsif. Layanan responsif yang dimaksud adalah pemberian bantuan kepada peserta didik yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera (Yusuf, 2009: 81).

Selanjutnya peneliti juga menganalisis berdasarkan aspek-aspek yang ada pada kecemasan belajar, aspek-aspek tersebut yaitu (a), aspek fisik, (b) aspek emosional, dan (c) aspek mental atau kognitif.

Hasil data pada tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang berdasarkan aspek fisik yang paling dominan pada kategori rendah (R) dengan frekuensi 36 peserta didik dengan persentase 43% artinya bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah sudah bisa beradaptasi dengan keadaan yang ada pada di lingkungan kelas dan juga bisa bersikap biasa seperti halnya peserta didik yang lain tidak memiliki perasaan takut ataupun jantung yang berdebar-debar, Darajat (1990) mengklarifikasikan tentang gejala fisik dimana keadaan ini meliputi jantung berdebar-debar, meningkatnya denyut nadi, tekanan darah meningkat, keringat berlebih, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang dan nafas yang sesak. Jadi dalam aspek fisik peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah dalam mengikuti proses belajar mengajar sudah berjalan dengan baik. Sedangkan pada kategori sangat rendah (SR) memiliki frekuensi 34 peserta didik dengan persentase 40%, kemudian pada kategori tinggi (T) memiliki frekuensi 15 peserta didik dengan persentase 17%. Selanjutnya pada kategori sangat tinggi (ST) memiliki 0 peserta didik dengan persentase 0%.

Hasil penelitian tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang berdasarkan aspek emosional pada kategori sangat tinggi (ST) memiliki persentase 0% atau frekuensinya 0 peserta didik, untuk kategori tinggi (T) memiliki persentase 10% dengan frekuensi 8 peserta didik, kemudian pada kategori rendah (R) memiliki persentase 47% atau frekuensinya 40 peserta didik, pada kategori sangat rendah (SR) memiliki persentase 43% dengan frekuensi 37 peserta didik. Dimana pada aspek emosional ini yang paling dominan adalah kategori rendah dengan persentase 47%. Biasanya peserta didik yang mengalami kecemasan belajar pada aspek emosional ditandai dengan rasa panik hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh Hidayat (2009: 171) , serangan panik (*panic attacks*) yaitu keadaan tiba-tiba yang penuh dengan keprihatinan atau terror yang meluap-luap. Pada serangan panik, individu merasa yakin bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Tetapi pada aspek emosional ini peserta didik sudah menunjukkan bahwa peserta didik bisa mengontrol suatu persepsi yang ada di pikiran mereka, tidak untuk berterus-terusan merasakan takut ketika proses belajar mengajar. Dari orang tua juga sudah tidak menuntut mereka menjadi murid yang pintar, sehingga peserta didik tidak mempunyai suatu beban.

Hasil penelitian tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang berdasarkan aspek kognitif, adapun hasil dari pengolahan data sebagai berikut, pada kategori sangat tinggi (ST) 0% dengan frekuensi 0 peserta didik. Selanjutnya kategori tinggi (T) 8% dengan frekuensi 6 peserta didik. Untuk kategori rendah (R) memiliki persentase 55% atau frekuensinya 47 peserta didik, dan untuk kategori sangat rendah (SR) memiliki persentase 37% dengan frekuensi 32 peserta didik. Pada aspek kognitif kategori yang paling dominan adalah kategori rendah dengan persentase 55%. Hal tersebut berarti peserta didik ketika proses belajar mengajar sudah tidak mengalami suatu kekhawatiran ataupun ancaman dari proses belajar mengajar misalnya ketika ada mata pelajaran yang sedang ujian, dimana pada mata pelajaran tersebut adanya suatu sistem remedi sehingga peserta didik yang sudah tidak merasakan suatu kekhawatiran jika nilai mereka rendah.

Kecemasan belajar sangatlah mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap hasil pembelajaran yang didapat selama di sekolah, dimana jika kecemasan belajar ini terjadi pada peserta didik maka hasil yang didapat oleh peserta didik tentu tidak maksimal. Menurut (Christine Wilding & Aileen Milne, 2010: 235) Kecemasan adalah salah satu gangguan yang bisa dirasakan karena gejala fisiologisnya sangat jelas, jantung berdetak cepat, perut terasa diremas-remas, gemetar, pusing dan berbagai gejala fisiologis lainnya yang disebabkan oleh kecemasan. Kecemasan disebabkan karena mempercayai bahwa keadaan lebih menakutkan, daripada kenyataan yang sebenarnya. Hal ini nampaknya sudah tidak dialami oleh peserta didik, mereka sudah memiliki sikap yang sama dengan peserta didik yang lain dimana sudah bisa menerima dan memahami apa yang disampaikan oleh pengajar.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, meskipun yang paling dominan adalah kecemasan belajar yang rendah, tetapi masih ada juga peserta didik yang akademik rendah memiliki kecemasan belajar yang tinggi oleh karena itu perlu adanya suatu bantuan yang diberikan oleh guru seperti memberikan penguatan kepada peserta didik untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sehingga peserta didik bisa bersikap biasa saja seperti pada peserta didik umumnya. Pada penelitian ini, kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah hanya meneliti melalui tiga aspek saja. Hal ini bisa menjadi sebuah kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti tentang kecemasan belajar melalui aspek-aspek yang lain.

Dalam melaksanakan penelitian ini adanya suatu hambatan dimana ketika menyebarkan angket peneliti memasuki kelas satu persatu, jadi peneliti hanya memberikan angket kepada lima peserta didik yang akademiknya rendah darisitulah banyak responden yang bertanya-tanya kenapa hanya kami yang diberikan suatu pertanyaan atau pernyataan ini, sehingga menimbulkan suatu rasa yang curiga kepada peneliti dan banyak yang beranggapan bahwa angket tersebut akan berpengaruh terhadap nilai akademik mereka.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang tingkat kecemasan belajar pada peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah di kelas X SMK Negeri 4 Palembang, menunjukkan bahwa pada kategori rendah memiliki persentase 52%, kategori ini merupakan yang paling banyak. Dimana hasil penelitian ini diukur dengan 3 aspek yaitu: pertama aspek fisik, kedua aspek emosional, dan yang ketiga aspek mental atau kognitif. Jadi peserta didik yang memiliki kemampuan akademik rendah secara keseluruhan sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar yang ada di sekolah, walaupun mereka memiliki kemampuan akademik rendah setidaknya mereka dapat bersikap biasa saja dalam proses belajar mengajar seperti halnya peserta didik yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2003. *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003*. Jakarta: Lembar Negara Republik Indonesia
- Arikunto., Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saiffudin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darajat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.

- Dona Fitri Annisa., Ifdhil. 2016. **Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)** <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>. Diakses pada 10 September 2018
- Gufron, M. Nur., Risnawati, Rini. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Greenberger., Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya, Terjemahan. Bambang Margono*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Kartono, Kartini. 2001. *Pathologi sosial 1*. Bandung: Alumni.
- Miramis. 2005. *Faktor Timbulnya Kecemasan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, Taufan. 2011. *Buku Ajar Obstetri untuk Mahasiswa Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan. 2004. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Safaria, Triantoro., Eka Saputra, Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Stuart., Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Terj Achir Yani. S*. Jakarta: EGC.
- Sudjana, Nana. 2004. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensido Offset
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Suryabrata, Sumadi. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Syamsuddin., Damayanti. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP Cipta Jaya
- Wilding, Christine., Milne, Aileen. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy, Terjemahan. Ahmad Fuandy*. Jakarta: PT. Indeks
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Mental Hygiene: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.