



UPAYA GURU DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI TES (PENCAPAIAN HASIL BELAJAR) SISWA DI SMP NEGERI 3 BANDA ACEH*

Rudiansyah¹, Amirullah^{1*}, Muhammad Yunus¹

¹ Prodi PPKn FKIP Universitas Syiah Kuala

*Corresponding email: saiful_usman@unsyiah.ac.id

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul: “Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) Siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Permasalahan yang ada dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk kecemasan yang sering di alami siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) di SMP Negeri 3 Banda Aceh dan upaya apa yang dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan yang sering di alami siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) di SMP Negeri 3 Banda Aceh dan upaya apa yang dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang berada di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Sampel dalam penelitian ini adalah 4 guru yang terdiri dari guru Bahasa Indonesia, guru Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, guru Bimbingan Konseling dan guru fisika. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* adalah salah satu teknik pengambilan sampel dengan berdasarkan daripada pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan peneliti. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Teknik analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif kualitatif, yaitu menganalisis jawaban yang diberikan oleh guru tentang masalah atau pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: Bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar adalah 1). Kurangnya konsep belajar seperti buku tentang cara praktis belajar, guru yang memotivasi, 2). Kurang penguasaan materi, 3). Gugup, gemetar, berkeringat saat mengerjakan tes hasil belajar, 4). Rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neorotik), dan kecemasan yang membuat rasa malu, 5). Putus asa atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tes hasil belajar, dan 6). Gelisah, waswas, melamun. Upaya guru mengatasi kecemasan siswa menghadapi tes adalah 1). Menanamkan konsep, 2). Sering memberi latihan, 3). Tray out, 4). Model pembelajaran yang bervariasi, 5). Mengajar dengan teknik pembelajaran yang berbeda. Disarankan kepada seluruh guru serta orang tua untuk memotivasi dan memberikan perhatian yang lebih kepada siswa agar selalu belajar dengan tekun dan teratur selama mereka tidak di sekolah. Hal tersebut akan menjadikan siswa lebih siap dalam menghadapi tes yang akan mereka lakukan di sekolah.



PENDAHULUAN

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian.

Kecemasan dalam menghadapi ujian tidak hanya dialami oleh siswa yang kecerdasannya rendah, tetapi siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggi pun dapat mengalami kesulitan belajar. Menurut Abin (2009:309) menyatakan bahwa, “Siswa yang mengalami kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang disampaikan guru sehingga ia akan malas dalam belajar, serta tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah”.

Salah satu kesulitan belajar yang dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika menghadapi ujian pada mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Kecemasan merupakan suatu kondisi yang hampir pernah dialami oleh semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Gerald (2007:17) mengungkapkan bahwa, “Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif”.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Menurut Sigmund (1993:203) mengatakan bahwa kecemasan dapat dibagi ke dalam tiga tipe:

1. Kecemasan realistic, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungannya.
2. Kecemasan neurotik, adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.
3. Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.



Selanjutnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Menurut Gerald (2007:19) bahwa kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi dengan tindakan-tindakan yang efektif disebut traumatik, yang akan menjadikan seseorang merasa tidak berdaya, dan belum mendapatkan jati diri yang sebenarnya. Apabila ego tidak dapat menanggulangi kecemasan dengan cara-cara rasional, maka dia akan kembali pada cara-cara yang tidak *realistik* yang dikenal istilah mekanisme pertahanan diri seperti: represi, proyeksi, pembentukan reaksi, fiksasi dan regresi. Semua bentuk mekanisme pertahanan diri tersebut memiliki ciri-ciri umum yaitu: (1) mereka menyangkal, memalsukan atau mendistorsikan kenyataan dan (2) mereka bekerja atau berbuat secara tidak sadar sehingga tidak tahu apa yang sedang terjadi.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa di sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya. Gerald (2007:28)

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat 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.

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. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti: gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan.

Salah satu bentuk perasaan seorang siswa ketika menghadapi ujian adalah terjadinya perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena merasa tidak percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Perasaan takut atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan. Menurut Hartanti (1997:302) mengemukakan bahwa, "Kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya". Menurut Nawangsari (2001:10) mengatakan bahwa, "Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan".



Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi ujian atau dalam melaksanakan pembelajaran dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan.

Orang yang memiliki kecemasan cenderung menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidakbisa menyelesaikan permasalahan. Gejala Kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siwa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelangi dan mempengaruhinya. Kendati demikian, perlu dicatat bahwa gejala-gejala kecemasan yang bisa diamati di permukaan hanyalah sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya.

“Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akankeadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur”. (Gunarsa, 2008:59).

Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. “Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain”,(Gunarsa, 2008:45). Menurut Dacey (2000:39) mengatakan bahwa, “Dalam mengenali gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

1. Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
2. Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejalasomatik atau fisik(otot), gejala somatik atau fisik (sensorik), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointertinal (pencernaan), gejala Urogenital (perkemihan dan kelamin).
3. Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya.Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur.

Penyebab Kecemasan Menurut Skemp (1987:129) mengatakan bahwa, “Kecemasan salah satu sebab utama kecemasan siswa adalah otoritas guru. Perlu diingat bahwa setiap kali skema yang diperlukan dalam pemahaman tidak hadir dan tersedia dalam pikiran siswa, apapun pembelajaran yang terjadi hanya didasarkan atas apa yang siswa terima dari otoritas guru”. Belajar dengan cara tersebut adalah rote-learning



(hafalan) bukan schematic-learning (secara skema). Pembelajaran tersebut mungkin tidak akan diawali dengan kecemasan siswa. Cepat atau lambat akan terjadi kecemasan pada siswa. Hal tersebut dapat terjadi karena dua hal, yaitu masalah rutin terbatas pada masalah-masalah tertentu dan tidak dapat diadaptasikan ke masalah lain yang berbeda berdasarkan ide-ide yang sama.

Oleh karena itu, pembelajaran skematik lebih cocok digunakan karena memudahkan siswa untuk beradaptasi dan mengurangi beban siswa dalam pemenuhan memori yang digunakannya untuk mengingat/menghafal. Pendekatan hafalan yang dilakukan siswa ataupun guru hanya menghasilkan efek jangka pendek dan tidak ada retensi (ingatan) jangka panjang. Kemajuan yang terhenti menyebabkan adanya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri pada siswa. Sampai batas tertentu dalam suatu tingkat skema selalu ada.

Bahkan aturan bias dianggap sebagai sebuah skema. Siswa akan selalu mengatur apa yang mereka pelajari dalam beberapa cara. Oleh sebab itu perbedaan diantara pembelajaran hafalan dan pembelajaran skematis tidak dikotomi, tetapi lebih kontinu. Hal yang sangat penting adalah skema yang tersedia dapat berkembang secara cepat mengimbangi materi baru untuk dipelajari. Pengorganisasian mental lebih mudah disebut kebiasaan atau rutinitas. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kebiasaan diperlukan untuk melakukan manipulasi rutin dalam suatu masalah dan membebaskan perhatian untuk berkonsentrasi pada aspek baru yang membutuhkan adaptasi ide-ide.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 3 Banda Aceh diduga bahwa beberapa siswa terlihat kecemasan dalam menghadapi tes atau ulangan. Seperti perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang, siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena merasa tidak percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh yang berlebihan, saat duduk terus menerus menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, dan mengernyitkan dahi.

Seperti halnya salah satu guru di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Upaya yang dilakukan guru yaitu melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau “*ice break*” tertentu, membuat lelucon atau “*joke*” yang dilontarkan tetapi harus berdasarkan pada etika dan tidak memojokkan siswa, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah, Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang masalah Upaya Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Adapun kajiannya yaitu khusus pada mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar). Maka dari itu penulis akan melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Guru Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh”**.



LANDASAN TEORITIS

Pengertian Guru

Dalam pengertian sederhana, guru adalah orang yang memberikan ilmu pengetahuan kepada anak didik. Guru dalam pandangan masyarakat adalah orang yang melaksanakan pendidikan di tempat-tempat tertentu, tidak mesti di lembaga pendidikan formal, tetapi bisa juga dimesjid, di surau/musholla, di rumah dan sebagainya. Karena itu, tepatlah apa yang dikatakan Djamarah (2005:31) bahwa, “Guru adalah semua orang yang berwenang dan bertanggung jawab terhadap pendidikan murid-murid, baik secara individual ataupun klasikal, baik di sekolah maupun diluar sekolah”. Menurut Sardiman (2010:125) Guru adalah salah satu komponen manusiawi dalam proses belajar mengajar, yang ikut berperan dalam usaha pembentukan sumber daya manusia yang potensial di bidang pembangunan. Mampu berdiri sendiri dapat melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Allah khalifah di muka bumi, sebagai makhluk sosial dan individu yang sanggup berdiri sendiri. Jadi, guru bertugas untuk mengarahkan kegiatan belajar siswa agar bisa mencapai tujuan pembelajaran. Dalam hal ini guru berperan dan bertugas sebagai pengelola proses belajar mengajar. Guru berperan menjadi pengganti orang tua di sekolah. Dalam hal ini guru harus bisa menggantikan orang tua siswa jika siswa sedang berada di sekolah.

Fungsi Guru

Berikut ada 2 fungsi guru menurut Sukandi (2006:22), yaitu:

1. Guru Sebagai Pendidik

Salah satu fungsi guru yang umum adalah sebagai pendidik. Dalam melaksanakan fungsi ini, guru dituntut menjadi inspirator dan menjaga disiplin kelas. Sebagai inspirator, guru memberikan semangat kepada para siswa tanpa memandang tingkat kemampuan intelektual atau tingkat motivasi belajarnya. Sebagai korektor ia harus berusaha membetulkan sikap dan tindakan siswa yang tidak sesuai dengan tuntutan kehidupan manusia.

2. Guru Sebagai Didaktikus

Kualitas pengajaran sangat tergantung dari cara menyajikan materi yang harus dipelajari. Selain itu, bagaimana cara guru mengaktifkan siswa supaya berpartisipasi dan merasa terlihat dalam proses belajar, dan bagaimana cara guru memberikan informasi kepada siswa tentang keberhasilan mereka, merupakan cara-cara yang biasa disampaikan.

Upaya Guru

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI 1997:1250), “Kata upaya berarti “usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dsb)”. Berdasarkan makna dalam kamus Besar Bahasa Indonesia itu (KBBI), dapat disimpulkan bahwa kata upaya memiliki kesamaan arti dengan kata usaha, dan demikian pula dengan kata ikhtiar, dan upaya dilakukan dalam rangka mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar dan sebagainya.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI 1990 : 377), “Kata “guru” berarti orang yang pekerjaannya (mata pencahariannya, profesinya) mengajar”.

Menurut Vembriarto (1994 : 21), “Guru adalah pendidik profesional di sekolah dengan tugas utama mengajar”. Upaya atau strategi kegiatan belajar-mengajar yang dapat



memberi peluang pengembangan kemandirian dalam belajar.

Konsepsi Kecemasan Siswa

Agar kita bisa mengetahui bagaimana sikap seseorang terhadap sesuatu, Ruseffendi (1992:235) mengemukakan bahwa, “Komponen-komponen sikap yang perlu diukur adalah kepercayaan diri dalam proses pembelajaran dan kecemasan dalam proses pembelajaran. Adapun pengertian kecemasan menurut Burhanudin (2005:57), mengatakan bahwa, “Kecemasan adalah luapan emosi yang menjadi satu. Kecemasan ini terjadi ketika seorang sedang menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya”. Sementara menurut Safaria Triantoro (2009:49) mengatakan bahwa, “Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan”, dan “rasa takut”, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda”.

Gangguan kecemasan menurut Atkinson (2001:249), “Misalnya berupa keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening, dan jantung berdebar-debar, disamping itu individu tersebut terus-menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Jika individu akhirnya mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut”. Orang-orang yang menderita kecemasan mengalami serangan panik (panic attacks) yakni keadaan tiba-tiba yang penuh dengan keprihatinan atau teror yang meluap-luap. Pengertian-pengertian di atas menekankan bahwa penyebab kecemasan adalah sesuatu yang tidak jelas atau sesuatu yang dicemaskan oleh seseorang merupakan sesuatu yang semestinya tidak menyebabkan orang tersebut menjadi cemas. Kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran dapat diartikan sebagai keadaan emosi siswa yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidakenakan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan ketika siswa menghadapi pelajaran.

Upaya Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian

Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah, diantaranya dapat dilakukan melalui:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengekspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.
2. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “joke” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa.
3. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau “*ice break*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif.. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan.
4. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.



5. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi.
6. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru maupun dengan sesama siswa. Sedapat mungkin guru menghindari penggunaan *reinforcement* negatif (hukuman) jika terjadi tindakan indisipliner pada siswanya.
7. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya. Pada saat berlangsungnya pengujian, ciptakan situasi yang tidak mencekam, namun dengan tetap menjaga ketertiban dan objektivitas. Berikanlah umpan balik yang positif selama dan sesudah melaksanakan suatu asesmen atau pengujian.
8. Di hadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.
9. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Di samping itu, ciptakanlah sekolah sebagai lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.
10. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Konsepsi Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dalam pembelajaran. Nana Sudjana (2009:3) mendefinisikan bahwa, "Hasil belajar siswa pada hakikatnya adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik". Menurut Dimiyati (2006:3) juga menyebutkan bahwa, "Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar". Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengajaran dari puncak proses belajar.

Menurut Benjamin (2006:26) menyebutkan bahwa, "Lima jenis perilaku ranah kognitif, sebagai berikut:

- a. Pengetahuan, mencapai kemampuan ingatan tentang hal yang telah dipelajari dan tersimpan dalam ingatan. Pengetahuan itu berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian kaidah, teori, prinsip, atau metode.



- b. Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari.
- c. Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode dan kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru. Misalnya, menggunakan prinsip.
- d. Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik. Misalnya mengurangi masalah menjadi bagian yang telah kecil.
- e. Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru. Misalnya kemampuan menyusun suatu program.
- f. Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu. Misalnya, kemampuan menilai hasil ulangan”.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Menurut Sugihartono (2007:76) menyebutkan bahwa, “Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, sebagai berikut:

- a. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar. Faktor internal meliputi: faktor jasmaniah dan faktor psikologis.
- b. Faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor eksternal meliputi: faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

Metode Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif (*Qualitatif Research*) sebagai dasar pembahasan hasil penelitian. Moleong (2009:3), menjelaskan bahwa “Penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data kualitatif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan tingkah laku yang diamati”. Sedangkan pada metodenya peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif. Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan/melukiskan keadaan subjek/objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya.

Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah wawancara, catatan-lapangan, foto, video tape, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan dokumen resmilainnya (Moleong, 2001: 6). Sedangkan menurut Kaelan (2010:12), “Metode deskriptif dapat diartikan sebagai penelitian yang meneliti keadaan sekarang berdasarkan data yang lebih berupa kata-kata bukan angka yang disusun dalam bentuk cerita atau peristiwa”.

Subjek penelitian menurut Arikunto (2007:152), “Merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya di dalam penelitian, subjek peneliti harus ditata sebelum penelitian siap untuk mengumpulkan data”. Subjek dalam penelitian ini adalah guru yang berada di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Cara Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sample*, penentuan subjek yang akan dijadikan sebagai informan sebanyak 4 guru yang terdiri dari guru Fisika, guru PKN, guru BK dan guru Bahasa Indonesia. Menurut Arikunto (2006:139-140) “*purposive sample* adalah cara pengambilan subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan.



HASIL PENELITIAN

Data penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi yang dilakukan 4 guru yang terdiri dari guru fisika, guru PPKN, guru BK dan guru Bahasa Indonesia dan dianggap tepat untuk mewakili para guru di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Mereka akan diwawancarai satu persatu terkait dengan upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh. Data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel, untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.1. Nama-Nama Sampel Penelitian

No	Nama	Inisial	Jenis Kelamin	Bidang Studi
1.	Dra. Nurul Rufian	NR	Perempuan	Bahasa Indonesia
2.	Sri Muliani, S.Pd	SM	Perempuan	Guru PPKn
3.	Yuharti, S.Pd	YH	Perempuan	Guru BKS
4.	Nursyiah, S.Pd	NS	Perempuan	Fisika

Sumber: Data Penelitian.

Selanjutnya adalah jawaban permasalahan dari permasalahan upaya yang dilakukan oleh dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi tes (pencapaian hasil belajar) siswa di SMP Negeri 3 Banda Aceh, untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

A. Bentuk Kecemasan Siswa Menghadapi Tes

1. Menurut Bapak/Ibu, apa sajakah bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

Menurut NR bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar adalah kurangnya konsep belajar yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Pada saat mengikuti ujian, siswa akan merasa kesulitan dan susah untuk menjawab soal karena siswa tersebut kurang memahami konsep tentang pemahaman belajar.

2. Apakah sebagai pendidik dan pengajar dapat mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang di alami oleh siswa dalam menghadapi Tes?

SM mengatakan sebagai pendidik dan pengajar dapat mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi tes dengan memberitahukan siswa sebelum tes tersebut diberikan. Seperti memberitahukan hari apa tesnya, jadi siswa akan ada persiapan walaupun sebenarnya tes itu kadang kadang ada juga yang tidak perlu diberitahukan. Hal tersebut harus dilakukan supaya para siswa setiap hari akan belajar, bukan hanya pada waktu tes belajarnya saja.

3. Adakah bentuk kecemasan siswa seperti kecemasan terhadap ancaman atau bahaya nyata (realistik), kecemasan rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neorotik), dan kecemasan yang membuat rasa malu (kecemasan moral) di alami saat menghadapi tes hasil belajar, bagaimanakah upaya dalam mengatasi siswa yang mengalami hal tersebut?

Bentuk kecemasan siswa seperti kecemasan terhadap ancaman atau bahaya nyata (realistik), kecemasan rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neorotik), dan kecemasan yang membuat rasa malu (kecemasan moral) dialami saat menghadapi tes hasil belajar, Menurut YH upaya dalam mengatasi siswa yang mengalami hal tersebut adalah kalau ada ancaman seperti itu karakter guru disesuaikan dengan siswa,



aplikasinya di lapangan memang tidak sama dengan teori yang dipelajari seorang guru tidak boleh lagi menghukum dengan keras. Lakukan dengan kata-kata yang tidak kasar atau menyakiti hati siswa, guru harus melakukan remedial, tuntutan kurikulum siswa harus tuntas belajarnya. Kecemasan siswa seperti kecemasan terhadap ancaman atau bahaya nyata (realistik), kecemasan rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neoritik), dan kecemasan yang membuat rasa malu (kecemasan moral), dialami saat menghadapi tes hasil belajar.

4. Apakah siswa mengalami kecemasan seperti gugup, gemetar, berkeringat saat mengerjakan tes hasil belajar?

Menurut NS siswa mengalami kecemasan seperti, gugup, berkeringat saat mengerjakan tes hasil belajar adalah tidak banyak. Kalau saat diadakan tes ujian semester itu tidak kelihatan. Tapi saat latihan itu banyak siswa yang akan mengalami dan merasakan gugup.

5. Apakah siswa mengalami sikap putus asa atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tes hasil belajar?

NR mengatakan siswa mengalami sikap putus asa atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tes hasil belajar. Hal tersebut terlihat dari menjawab yang terkadang terkesan ceroboh dan sering bertanya kepada teman-temannya tentang jawaban, berarti siswa tersebut mengalami putus asa dan tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri.

6. Apakah siswa mengalami kecemasan, seperti gelisah, melamun, atau mengundurkan diri sebelum selesai mengerjakan tes hasil belajar?

Siswa mengalami kecemasan, seperti gelisah, melamun, atau mengundurkan diri sebelum selesai mengerjakan tes hasil belajar SM mengatakan pada umumnya tidak ada yang mengundurkan diri. Kalaupun ada yang tidak bisa dijawabnya, dibiarkan soal itu kosong atau diisi dengan asal-asalan saja. Untuk tahapan mengundurkan diri tidak ada yang melakukannya, kadang-kadang kalau siswa yang tidak belajar, umumnya apa yang diketahuinya saja itu yang akan di jawab oleh siswa tersebut.

B. Upaya Guru Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Tes

1. Menurut Bapak/ibu, bagaimana mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

Menurut NR mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar dengan menanamkan konsep yang kuat, karena konsep dasar yang kuat akan membuat siswa mudah untuk memahami mata pelajaran untuk bab yang lebih rumit. Bisa juga dilakukan dengan sering memberi latihan, tray out dan model pembelajaran yang bervariasi, seperti NHT (*Number Hight Together*) bentuk permainan, dan teknik pembelajaran yang berbeda.

2. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana fungsi guru sebagai pendidik dan sebagai yang menyajikan materi (didaktikus) bisa mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

Fungsi guru sebagai pendidik dan sebagai yang menyajikan materi (didaktikus) bisa mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar menurut YH seorang guru itu sangat berperan sekali dalam membimbing siswa. Seorang guru tidak hanya mengajar dan memberikan materi saja, apalagi sekarang di Kurikulum 2013 karakternya yang perlu di renovasi, istilahnya untuk apa anak berwawasan tinggi kalau karakternya tidak bagus.



3. Bagaimana upaya atau strategi kegiatan belajar mengajar yang dapat memberikan kemandirian siswa dalam belajar, antara lain Cara Belajar Siswa Aktif (CBSA), dapat mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

Menurut NR upaya atau strategi kegiatan belajar mengajar yang dapat memberikan kemandirian siswa dalam belajar antara lain: belajar yang bervariasi dengan model, teknik belajar, sering mengadakan permainan-permainan, belajar di luar kelas atau di lingkungan sekolah dapat mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar.

4. Bagaimana Pusat Sumber Belajar (PSB) seperti bahan pustaka rekaman elektronik, ruang belajar, mitra kelas dan sebagainya, dapat mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

Menurut SN Pusat Sumber Belajar (PSB) seperti bahan pustaka, rekaman elektronik, ruang belajar, mitra kelas dan sebagainya, dapat mengatasi kecemasan siswa dalam pencapaian hasil belajar.

5. Bagaimana menurut Bapak/Ibu keluhan siswa yang menjadi subjek sebagai pelaku kegiatan belajar terhadap guru dalam menghadapi pencapaian hasil belajar?

NR mengatakan keluhan siswa yang menjadi subjek sebagai pelaku kegiatan belajar terhadap guru dalam menghadapi pencapaian hasil belajar karena sekarang Kurikulum 2013. Kurikulum 2013 mengatakan bahwa: guru sebagai fasilitator, jadi guru memberi fasilitas pada siswa. Apabila ada siswa yang tidak mengerti, guru akan menerangkan dengan cara bisa menayangkan gambar, media pembelajarannya melalui IT.

PEMBAHASAN

Hasil dari wawancara dengan 4 guru yang terdiri dari wakil kesiswaan, guru PKN, guru BK dan wakil kurikulum dan dianggap tepat untuk mewakili para guru di SMP Negeri 3 Banda Aceh dapat dijelaskan bahwa: Bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar adalah kurangnya konsep belajar, kurang penguasaan materi. Solusinya adalah dengan berperan secara bersama-sama, antara guru dan orang tua di rumah untuk keberhasilan siswanya. Seorang pendidik dan pengajar haruslah dapat mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang di alami oleh siswa dalam menghadapi tes. Seorang guru itu sangat berperan sekali dalam membimbing siswa. Seorang guru tidak hanya mengajar dan memberikan materi saja, apalagi sekarang di Kurikulum 2013 karakternya yang perlu di renovasi, berwawasan tinggi kalau karakternya tidak bagus tidak akan ada artinya.

Upaya atau strategi kegiatan belajar mengajar yang dapat memberikan kemandirian siswa dalam belajar antara lain: belajar yang bervariasi dengan model, teknik belajar yang baik, memberikan tugas-tugas tambahan, membiasakan siswa untuk tampil di depan kelas, para siswa dibiasakan dengan adanya diskusi-diskusi, belajar kelompok dengan sesama teman, dibiasakan untuk aktif terlibat dalam tanya jawab, dibiasakan memiliki peranan dalam berargumentasi dan sebagainya. Hal tersebut akan menjadikan siswa lebih terbiasa untuk belajar aktif di setiap pertemuan tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan. Sumber belajar juga sangat ikut mempengaruhi dalam menghadapi tes, tidak hanya dengan buku semata-mata yang dapat dijadikan sebagai sumber belajar. Faktor lingkungan sekolah, pustaka, lapangan, laboratorium, internet, ruang TIK, laptop, komputer juga bisa menunjang pencapaian hasil belajar siswa.



Guru haruslah dapat bertindak sebagai fasilitator, sedangkan siswa diberi kesempatan untuk penggunaan fasilitas yang ada. Hal tersebut akan membuat siswa tidak canggung dan terbebani dalam melakukan kegiatan-kegiatannya. Sehingga akan membuat siswa lebih aktif dan dapat melakukan kegiatan tanpa adanya kekhawatiran yang berlebihan dalam melaksanakan proses belajar. Seorang pendidik dan pengajar harus berusaha untuk menanamkan konsep yang kuat pada siswanya, sehingga para siswa siap menghadapi berbagai situasi, keadaan pada setiap tantangan dan ujian yang akan dilewatinya dalam belajar. Hal tersebut membuat siswa lebih percaya diri dan mudah untuk melakukan proses belajar tanpa perlu memiliki kecemasan yang akan menghambat mereka untuk lebih meningkatkan prestasi belajarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh bahwa: Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Bentuk-bentuk kecemasan siswa yang dialami dalam menghadapi pencapaian hasil belajar adalah 1). Kurangnya konsep belajar seperti buku tentang cara praktis belajar, guru yang memotivasi, 2). Kurang penguasaan materi, 3). Gugup, gemetar, berkeringat saat mengerjakan tes hasil belajar, 4). Rasa takut yang bisa membuatnya dihukum (neorotik), dan kecemasan yang membuat rasa malu, 5). Putus asa atau tidak percaya diri dalam mengerjakan tes hasil belajar, dan 6). Gelisah, was-was, melamun
2. Upaya guru mengatasi kecemasan siswa menghadapi tes adalah 1). Menanamkan konsep, 2). Sering memberi latihan, 3). Tray out, 4). Model pembelajaran yang bervariasi, 5). Mengajar dengan pembelajaran berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2007. *Manajemen Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Abin, Syamsuddin, Makmun. 2003. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja: Bandung.
- Ahmad Rohani. 2004. *Pengelolaan Pengajaran*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R. 2001. *Pengantar Psikologi. Jilid Dua*. Alih Bahasa: Widjaja Kusuma. Batam: Interaksara
- Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Surabaya: Raja Grafindo Persada.
- Burhanudin, Yusak. 2005. *Administrasi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Benyamin S, Bloom dkk. 2006. *Pembelajaran Tematik Anak Usia Dini*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Boeree. 2008. *Personality Theories. Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Diterjemahkan oleh Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta: Prisma Sophie.
- Dacey, J. & Kenny, M. 2000. *Adolesence development Secondedition*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Djamarah, Syaiful. Bahri. 1997. *Psikologi Belajar*. Jakarta :Rineka Cipta.
- _____. 2002. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Djaali dan Muljono, P. 2007. *Pengukuran Dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta:



- Grasindo.
Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia .
Gunarsa, D. Singgih. 2008. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
Gerald, Corey. 2007. *Teori dan Praktek Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama.
Hartanti & Judith E.D. 1997. *Hubungan antara konsep diri dan kecemasan menghadapi masa depan dengan penyesuaian social anak-anak Madura Psikologi Pendidikan*. Anima: Jakarta.
Hall, Calvin S., Lindzey, Gardner, 1993. *Psikologi Kepribadian 3*. Teori-teori sifat dan behavioristik, Yogyakarta: kanisius
Hurlock, E., 1990. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
Indiyani, N. 2010. *Efektivitas Pembelajaran Gotong Royong (Cooperativ Learning) Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Menghadapi Pelajaran Matematika*. Bandung: Paradigma.
Jamaluddin, Noor Popoy. 1978. *Ilmu Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
Kaelan. 2010. *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*. Yogyakarta: Paradigma.
Moleong, Lexy J. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Raja Rasda Karya.
-----, 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
Nana Sudjana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
Nawang Sari, N.A.F. 2001. *Pengaruh Self-Efficacy & Expectancy-Value Terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika*. Bandung: Insan.
Ramayulis dan Samsul Nizar. 2009. *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Kalam Mulia.
Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
Ruseffendi, E.T, dkk. 1992. *Pendidikan Matematika 3*. Jakarta: Depdikbud.
Sardiman, A.M. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
Sigmund, Freud, 1993. *Suatu Pengantar ke Dalam Ilmu Jiwa*. Jakarta: PT. Pembangunan.
Sugiyono. 2002. *Metode Penelitian Bisnis. Edisi Keempat*. CV. Alfabeta: Bandung.
-----, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
Skemp, R.R. 1987. *Psychology of Learning Mathematics. Expanded American Edition*. New Jersey: Lawrence Erlbaum associates Publishers
Safaria, Triantoro & Nofrans Saputra. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
-----, 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
Sukandi, Ujang. 2003. *Belajar Aktif dan Terpadu, Apa, Mengapa dan Bagaimana*. Surabaya: Duta Graha Pustaka.
Sieber, J.E.; HF. O'neil JR; and Tobias, S. 1977. *Anxiety, Learning, and Instruction*. Lawrence Erlbaum Associates Inc. Hillsdale, New York: Academic Press.
Sugihartono, dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2010. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya