

**TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEKOLAH**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Shella Franciska**

**NIM : 06071381924054**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEKOLAH**

**SKRIPSI**

**oleh**

**Sheila Franciska**

**NIM 06071381924054**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Mengesahkan**

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd  
NIP. 199301252019032017

Pembimbing,



Nur Wisma, S.Pd.,I, M.Pd  
NIP. 199306152019032022



**TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEKOLAH**

**SKRIPSI**

oleh

**Shella Franciska**

**NIM 06071381924054**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

Hari : Jum'at

Tanggal : 28 Juli 2023

**TIM PENGUJI**

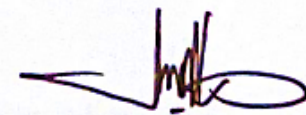
1. Ketua : Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd
2. Anggota : Dr, Yosef, M.A



Indralaya, 20 Juli 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP.199301252019032017



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shella Franciska

NIM : 06071381924054

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya. Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 20 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,

  
**Shella Franciska**  
NIM 06071381924054



## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara Dalam Menghadapi Ujian Akhir Sekolah” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu Nur Wisma, S.Pd.I.,M.Pd, sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan, ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku koordinator program studi bimbingan dan konseling FKIP Universitas Sriwijaya telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta waka kurikulum, staf TU, guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang telah berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 20 Juli 2023

Penulis,



Shella Franciska

NIM 06071381924054

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirrohim....*

*Alhamdulillahirrabil'alamin*, dengan mengucapkan segala puji bagi Allah subhanahu wa Ta'ala, berkat rahmat dan ridho-nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai selesai. Ucapan terima kasih sedalam-dalamnya saya persembahkan kepada mereka yang sangat berarti dalam kehidupan saya.

- ❖ Kepada kedua orang tua saya yaitu ayahanda Edi Hermansyah dan ibunda Rusmayati, Terima kasih atas cinta dan dukungan tak terbatas, Skripsi ini adalah bukti rasa terima kasih saya kepada ibunda dan ayahanda. Terima kasih karena selalu ada di samping saya dan mempercayai kemampuan saya. Tanpa kedua orang tua saya yang hebat, pencapaian ini tidak mungkin terwujud.
- ❖ Adikku yang tersayang, Ricky Ramadhan Terima Kasih sudah menyayangi, memahami dan memberi dukungan kepadaku yang luar biasa selama perjalanan skripsi ini. Engkau telah memberikan semangat dan motivasi yang tak tergantikan. Aku bangga memiliki Adik seperti dirimu yang selalu mendukung dan percaya padaku.
- ❖ Ibu Nur Wisma, S.Pd.I.,M.Pd, saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang dalam atas bimbingan dan dukungannya selama proses penulisan skripsi ini. Terima kasih telah memberikan arahan, wawasan, dan masukan berharga yang telah membantu memperkaya pengetahuanku. Terima kasih atas kesabaran dalam menjawab pertanyaan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan membimbingku melalui tantangan-tantangan yang aku hadapi. Aku sangat beruntung memiliki Dosen Pembimbing skripsi serta dosen pembimbing akademik seperti ibu yang peduli dan berdedikasi.
- ❖ Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd selaku Koordinator program studi Bimbingan dan Konseling serta selaku dosen review skripsi, saya ucapkan terima kasih atas

segala bimbingannya, serta telah meluangkan waktu, arahan, masukan kepada saya yang telah diberikan.

- ❖ Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd, selaku dosen penguji seminar proposal, saya ucapkan terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta semangat kepada saya.
- ❖ Bapak Dr. Alrefi, M.Pd, selaku dosen validasi, saya ucapkan terima kasih telah memberikan bimbingan, masukan, arahan kepada saya serta semangat kepada saya
- ❖ Bapak Dr. Yosef, M.A, selaku dosen penguji skripsi, saya ucapkan terima kasih telah memberikan saya saran maupun masukan nya terhadap skripsi saya
- ❖ Seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Syarifuddin Gani, M, Si., Kons., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Ratna Sari Dewi, M,Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., dan Ibu Silvia AR, M.Pd., Terima kasih atas ilmu, motivasi, pengalaman, mendidik, mengarahkan, membimbing, membagi ilmu yang berharga dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini
- ❖ Almamaterku, Universitas Sriwijaya
- ❖ Terima kasih saya ucapkan kepada Yoga Rizandi yang sudah mau di repotkan dalam membantu skripsi saya serta sudah mau mendengarkan keluh kesal saya, memberikan semangat, dukungan yang luar biasa.
- ❖ Sahabat saya yang saya cintai yaitu THE PAKAM yang beranggotakan si kembar yaitu Melisa Andini dan Mas Ayu Amanda Dwi cita kalian adalah orang yang istimewa bagi saya, kalian selalu membantu saya kapan saja dan sudah mau di repotkan tanpa di sadari susah sekali mencari teman seperti kalian berdua.
- ❖ Sissy yang beranggotakan 7 orang saya, meli,anggun, putri,cika,itsmi,nurul terimakasih telah mau berjuang Bersama sama dan terimakasih telah menjadi bagi perjalan dalam skripsi saya.

- ❖ Mungilid yang beranggotakan sekara, duwik yaitu bestie saya yang berbeda jurusan tetapi tetapi satu hati sahabat dari smp yang tidak akan saya lupakan terimakasih telah mau mendengarkan keluh kesal saya
- ❖ QJ yang beranggotakan 6 orang yaitu ainun, niak, dwik, septia, ica saya ucapkan terimakasih karena kalian merupakan sahabatku yang paling baik sudah mau menjadi saksi perjalan kuliahku dan sudah mau menjadi temanku, terkhusus untuk Kurnia Amelia terima kasih sudah mau mendengarkan keluh kesal ku dan selalu mempunyai waktu di saat saya membutuhkanmu, terima kasih juga semangat mu yang selalu kamu berikan kepadaku.
- ❖ Tongkrongan kami perteman yang dipertemukan oleh plp dan menjadi sahabat sampai sekarang yang ber anggotakan monik, nova,putri, rahma, anggun, elvianda, fenti, zudi,lutfi terimakasih atas semangat serta motivasi kalian yang telah di berikan kepada saya.
- ❖ Terima kasih untuk semua pihak yang belum disebutkan satu persatu, namun sudah turut andil dalam membantu kepenulisan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan ganjaran yang sebaik-baiknya.



**MOTTO**

“When you feel like quitting and giving up think about why you started and how far you've come”

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan peneliti.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Kecemasan .....	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2 Macam-macam Kecemasan .....	9
2.1.3 Aspek Kecemasan.....	10
2.1.4 Faktor – faktor Kecemasan.....	11
2.1.5 Tingkat Kecemasan .....	12

2.1.6 Upaya Mengurangi Kecemasan .....	13
2.2 Ujian Sekolah .....	13
2.2.1 Pengertian Ujian Sekolah .....	13
2.2.2 Pelaksanaan Ujian Sekolah.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
3.1 Metode Dan Jenis Penelitian .....	16
3.2 Variabel Penelitian .....	16
3.3 Definisi Oprasional Variable.....	16
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....	17
3.4.1 Lokasi penelitian.....	17
3.4.2 Waktu penelitian.....	17
3.5 Subjek Penelitian.....	17
3.5.1 Populasi .....	17
3.5.2 Sampel .....	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.7 Instrumen Penelitian.....	19
3.8 Kisi Kisi Skala Instrumen .....	20
3.9 Pengujian Instrument.....	22
3.9.1 Uji Validitas.....	22
3.9.2 Uji Realibilitas .....	37
3.10 Teknik Analisis Data.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil penelitian.....	41
4.1.1 Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah.....	41
4.1.2 Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah berdasarkan jenis kelamin perempuan ..	43
4.1.3 Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah berdasarkan jenis kelamin Laki – Laki .	44

4.1.4 Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah berdasarkan jenis Per-aspek .....	46
4.2 Pembahasan .....	48
4.3 keterbatasan pada penelitian.....	51
4.3.1 keterbatasan penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Saran .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Siswa XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara .....	18
Tabel 3.2 Format Skor Skala Likert.....	19
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kecemasan (sebelum diuji) .....	21
Tabel 3.4 hasil uji validitas skala kecemasan .....	23
Tabel 3.5 kriteria reliabilitas .....	29
Tabel 3.6 Uji Realibilitas Skala Kecemasan.....	35
Tabel 3.7 Kisi- kisi skala kecemasan (setelah uji coba) .....	37
Tabel 3.8 Kriteria Pengkategorisasi .....	37
Tabel 4.1 Persentase Keseluruhan Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah..	41
Tabel 4.2 Persentase Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah berdasarkan jenis kelamin perempuan .....	43
Tabel 4.3 Persentase Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah berdasarkan jenis kelamin laki- laki .....	44
Tabel 4.4 Persentase Per indikator Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah..	46

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Diagram Persentase Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas  
XII SMA 1 Indralaya Utara Dalam Menghadapi Ujian Akhir  
Sekolah ..... 42

Gambar 4.2 Diagram Persentase Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas  
XII SMA 1 Indralaya Utara Dalam Menghadapi Ujian Akhir  
Sekolah berdasarkan jenis kelamin perempuan..... 43

Gambar 4.3 Diagram Persentase Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas  
XII SMA 1 Indralaya Utara Dalam Menghadapi Ujian Akhir  
Sekolah berdasarkan jenis laki- laki ..... 45

Gambar 4.4 Diagram Aspek Prilaku ..... 47

Gambar 4.5 Diagram Aspek Kognitif..... 47

Gambar 4.6 Diagram Aspek Afektif..... 48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul .....	60
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal.....	61
Lampiran 3 SK Pembimbing .....	62
Lampiran 4 surat izin penelitian dinas Pendidikan kota Palembang .....	64
Lampiran 5 SK izin penelitian SMA Negeri 1 Indralaya Utara.....	65
Lampiran 6 SK Telah Melaksanakan Penelitian.....	66
Lampiran 7 Pendoman Wawancara Satudi Pendahuluan .....	67
Lampiran 8 Instrumen Penelitian Sebelum Uji Coba .....	68
Lampiran 9 Surat Permohonan Validasi .....	77
Lampiran 10 Lembar Penilaian Validasi .....	79
Lampiran 11 Surat Keterangan Validasi.....	80
Lampiran 12 Tabulasi Hasil Uji Validitas Instrument .....	81
Lampiran 13 Hasil Uji Realibilitas Instrument .....	83
Lampiran 14 Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	85
Lampiran 15 Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	91
Lampiran 16 Tabulasi Hasil Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....	94
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 18 Hasil Plagiarisme.....	99
Lampiran 19 Kartu Bimbingan Skripsi.....	100
Lampiran 20 Lembar Review Skripsi .....	103
Lampiran 21 Suliet.....	105
Lampiran 22 Keterangan Bebas Pustaka FKIP.....	106
Lampiran 23 Bebas Pustaka UNSRI.....	107
Lampiran 24 Lembar Persetujuan Sidang.....	108





**TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA SMA NEGERI 1  
INDRALAYA UTARA DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEKOLAH**

**ABSTRAK**

Ujian akhir sekolah merupakan momen penting bagi siswa salah satunya siswa SMA karena berpengaruh terhadap hasil akademik dan masa depan mereka. Pada umumnya, untuk mencapai hasil yang baik maka siswa akan menekan dirinya sehingga mempengaruhi tingkat kecemasan dalam diri siswa tersebut. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kinerja siswa dalam ujian salah satunya ujian akhir sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa pada SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah populasi 93 siswa kelas XII dengan menggunakan sampel jenuh. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan instrumen skala Likert. Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Ditemukan 58% (71 siswa) yang dapat kategorikan sedang Selanjutnya diperoleh 20% (12 siswa) dengan kategori tinggi. Kemudian didapatkan 22% (10 orang) siswa dari keseluruhan sampel yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa pada SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir tergolong kategori sedang. Artinya tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Indralaya Utara mayoritas siswa nya mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah.

**Kata Kunci :** Kecemasan, Siswa, Ujian Akhir Sekolah

**LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 1  
INDRALAYA UTARA IN FACING  
SCHOOL FINAL EXAM**

**ABSTRACT**

The final school exam is an important moment for students, including high school students, because it affects their academic results and their future. In general, to achieve good results, students will put pressure on themselves so that it affects the level of anxiety in the student. High levels of anxiety can have a negative impact on student performance in exams, including school final exams. This study aims to determine the level of anxiety of students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara in facing the school final exam. The method used in this research is descriptive quantitative with a population of 93 class XII students using saturated samples. The data in this study were obtained using a Likert scale instrument. Based on the results of research on anxiety levels in facing school final exams. It was found that 58% (71 students) could be categorized as moderate, then 20% (12 students) were obtained in the high category. Then obtained 22% (10 people) of students from the entire sample who have anxiety levels in the low category. Therefore, it can be concluded that the level of anxiety of students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara in facing the final exam is classified as moderate. This means that the anxiety level of students at SMA Negeri 1 Indralaya Utara, the majority of students experience anxiety in facing the final school exam.

**Keywords :** *Anxiety, Students, End of School Exam*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan dalam bahasa Yunani berasal dari kata *pedagogik* yaitu ilmu menuntun anak. Orang romawi dapat melihat Pendidikan sebagai *educare*, yaitu mengeluarkan dan menuntun, suatu Tindakan yang merelisasikan potensi anak yang dibawa waktu dilahirkan di dunia. Bangsa Jerman melihat Pendidikan sebagai *Erziehung* yang setara dengan *educare*, yakni: membangkitkan kekuatan terpendam atau mengaktifkan kekuatan maupun potensi anak. Pada Bahasa Jawa, Pendidikan berarti *panggulawentah* (pengelolaan), *mengelolah*, *mengubah* suatu kejiwaan, melawan perasaan, pikiran, kemauan, serta watak, *mengubah* suatu kepribadian baik anak (Suharyanto, 2015).

Berdasarkan kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) Pendidikan berasal dari kata dasar *didik* (*mendidikan*) yaitu memelihara dan memberi Latihan (ajaran, pimpinan) merupakan akhlak dan kecerdasan pikiran. Berbeda dengan Pendidikan yang mempunyai pengertian : proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam untuk usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran serta Latihan, proses perbuatan, *cara mendidik*. Ki Hajar Dewantara mengartikan Pendidikan sebagai daya upaya untuk memajukan budi pekerti, pikiran yang jasmani bagi anak, untuk dapat memajukan kesempurnaan hidup dan menghidupkan anak yang sesuai dengan alam masyarakat (Ansori & Sari, 2020).

Pendidikan yaitu usaha yang dilakukan secara sadar untuk mewujudkan sesuatu yang mewariskan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Pendidikan menjadikan suatu generasi ini untuk sosok panutan dari proses generasi yang

terdahulu. Sampai sekarang ini, tidak memiliki batasan untuk menjelaskan arti dari Pendidikan secara lengkap karena sifat yang kompleks seperti tujuannya yaitu manusia. Sifatnya yang kompleks itu sering disebut dengan ilmu Pendidikan. Ilmu Pendidikan yaitu kelanjutan dari Pendidikan. Ilmu Pendidikan sangat berhubungan dengan teori Pendidikan yang mengutamakan pemikiran ilmiah. Pendidikan serta ilmu Pendidikan memiliki hubungan dalam artian praktik serta teoritik. Sehingga, dalam proses kehidupan manusia keduanya saling bekerja sama (Rahman et al., 2022).

Pendidikan adalah suatu bagian yang sangat penting dalam pembangunan suatu bangsa dan negara, dalam pendidikan prosesnya tidak dapat dipisahkan dari pembangunan itu sendiri, pembangunan tersebut diarahkan untuk mengembangkan suatu sumber daya manusia yang berkualitas serta bermutu untuk memenuhi kualitas yang bermutu maka diperlukannya peningkatan pendidikan nasional yang merata serta bermutu (Nurkholis, 2013). Tujuan Pendidikan Indonesia tertuang undang-undang(UU) No.20 tahun 2003 yaitu potensi peserta didik supaya menjadi insan yang beriman serta bertaqwa pada yang maha kuasa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, berdikari serta menjadi masyarakat negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan penilaian sebagai bentuk tanggung jawab penyelenggara Pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan (Nurkholis, 2013).

Pendidikan pun harus memiliki suatu hasil pada akhirnya, untuk mengevaluasi setiap yang telah didapatkan dalam melakukan Pendidikan. Biasanya untuk mengetahui tingkat pengetahuan dalam pembelajaran yang telah di dapat oleh siswa dalam Pendidikan maka sekolah melakukan obsevasi berupa materi di kelas atau evaluasi belajar terhadap siswanya untuk menjadi salah satu tolak ukur berhasil atau tidaknya proses pembelajaran. pada masa ujian akhir sekolah siswa biasanya banyak yang sering merasakan cemas terhadap ujian yang akan datang.

kecemasan pun dapat di artikan sebagai perasaan yang sering timbul dan berhubungan dengan kekhawatiran, kegelisahan, serta perasaan lain yang kurang mengenakan (Suryaatmaja & Wulandari, 2020).

Bersamaan dengan hasil Ujian Sekolah (US) yang digunakan untuk menentukan kelulusan siswa, Ujian Nasional (UN) tidak akan lagi diselenggarakan setelah tahun 2020. Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 1 Tahun 2021, yang membahas tentang pelaksanaan ujian sekolah pada masa darurat bencana Corona dan peniadaan ujian nasional dan ujian kesetaraan, mendukung hal berikut. Ujian yang dilaksanakan di tengah kondisi darurat penyakit virus corona (Covid-19). Berikut ini adalah hal-hal yang disebutkan dalam surat edaran tersebut: Tugas, tes baik offline maupun online, tes offline dan online, penugasan offline dan online, dan/atau bentuk kegiatan lain yang dipilih oleh satuan pendidikan merupakan contoh portofolio yang di dalamnya nilai rapor, nilai sikap/perilaku, dan prestasi sebelumnya (penghargaan, hasil kompetisi, dll.) akan dievaluasi. Hal ini juga berlaku untuk kenaikan kelas; ulangan umum dapat menggantikan ulangan semester (Zahir A, 2022).

Kecemasan sangat sering timbul kapan saja biasanya kecemasan ini sering timbul pada siswa sekolah seperti halnya ketika individu tersebut sedang merasakan cemas dalam menghadapi ujian, biasanya kecemasan terjadi dapat di pengaruhi oleh banyak factor. Ketika siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian yaitu takut akan nilai yang tidak bagus, takut akan tidak fokus dalam menghadapi ujian, ujian itu sendiri memiliki arti penting bagi siswa untuk mengetahui tingkat belajar atau evaluasi dalam belajar.

Setiap siswa akan mengalami kecemasan yang berbeda karena kecemasan adalah jenis emosi pribadi yang didasarkan pada perasaan terancam oleh sesuatu, meskipun biasanya ancaman tersebut tidak langsung terlihat. Kecemasan dapat menyerang siapa saja, termasuk siswa di sekolah. Biasanya, siswa akan banyak

mengalami kecemasan objektif, neurotik (gugup), atau kecemasan moral (Kamila, 2018)

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang sering terjadi dan dimiliki oleh setiap orang karena perasaan yang berasal dari berbagai sebab. Sebagai contoh, kecemasan siswa dapat terjadi ketika mereka menghadapi ujian nasional di lingkungan berbasis komputer dan merasa takut akan gagal, mendapat nilai yang buruk, atau tidak dapat mengikuti ujian. Kegugupan siswa selama ujian nasional dapat bermanifestasi sebagai kecemasan realistik, kecemasan neurotik, atau kecemasan moral. Karena kecemasan sering kali tidak memiliki objek yang jelas dan sulit untuk diidentifikasi penyebabnya, maka kecemasan merupakan masalah yang sulit untuk dipahami. Untuk memahami kecemasan, penguji harus dapat mengidentifikasi gejala dan penyebab kecemasan karena kecemasan juga memiliki sifat yang tidak terlihat dari luar. (Apriliana, 2018).

Kecemasan di bagi menjadi dua yaitu psikis dan fisik. Gejala psikis yang timbul merupakan pikiran yang berantakan, ketakutan, dan tidak percaya diri. Selanjutnya gejala fisik yang sering timbul biasanya mudah untuk berkeringat, tangan dan kaki merasa kedinginan, sulit untuk fokus, gelisah, jantung yang berdetak dengan sangat cepat atau tidak beraturan, serta ekspresi wajah yang tegang. Faktor-faktor gejala yang timbul pada individu peserta didik. Capaian kurikulum yang tinggi, suasana pembelajaran yang tidak kondusif, tugas yang banyak yaitu merupakan faktor dari kurikulum. Serta sikap maupun Tindakan guru yang kurang baik maupun kurang bersahabat, emosional, dan kurang profesional, merupakan faktor dari guru. Sistem dari sekolah yang terlalu disiplin dengan memberikan sanksi yang berlebihan, suasana sekolah yang tidak bersahabat, sarana dan prasarana yang kurang lengkap merupakan faktor dari manajemen sekolah, kecemasan berlebihan atau tingkat tinggi dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan berpengaruh pada peserta didik itu sendiri (Mukholi, 2018).

Pada penelitian Anggraeni (2017) yang dilakukan tentang Level Kecemasan Siswa menjelang Ujian nasional di SDN 02 Bandengan Kendal dapat disimpulkan bahwasan responden mayoritas berusia 11 tahun sedang mayoritas siswa mengalami kecemasan ringan. Respon kecemasan yang sering dialami siswa Sekolah Dasar (SD) menjelang ujian nasional adalah jantung berdetak lebih cepat (berdebar-debar), pusing, lebih gugup dari biasanya, takut tanpa alasan serta merasa mudah marah atau merasa panik.

Pada penelitian Westa (2015) hampir sebagian besar siswa kelas IX SMP PGRI 2 Denpasar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 78 siswa atau 86,7 %, dan kecemasan ringan 7,8 % serta kecemasan berat 5,6 %. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa di sekolah SMP PGRI 2 Denpasar terkategori sedang.

Pada penelitian Walasary dan Dundu (2015) tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 ambon dalam menghadapi ujian nasional sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan tingkat ringan-sedang dalam menghadapi ujian nasional. Kecemasan paling banyak dialami kelompok umur 17 tahun dan jenis kelamin perempuan karena kedua kelompok ini mendominasi keseluruhan responden.

Berdasarkan hasil pendahuluan yang telah saya lakukan di sekolah SMA Negeri 1 Indralaya Utara dengan melakukan wawancara online via *whatsapp* dengan salah satu guru bimbingan dan konseling maka diperoleh informasi bahwa banyak sekali siswa yang merasa cemas ketika akan menghadapi ujian terkhususnya bagi anak kelas 12 karena ujian sekolah tersebut merupakan hasil atau penentuan bagi kelanjutan karir mereka. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian kepada anak kelas 12 untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kecemasan ketika akan menghadapi ujian akhir sekolah.

Hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Indralaya Utara yang dilakukan melalui aplikasi *whatsapp*, diketahui 2 siswa dari kelas XII merasakan cemas ketika akan menghadapi ujian akhir sekolah. Cemas yang mereka rasakan seperti jantung berdetak lebih cepat, merasa mual, tangan dan kaki tremor, selain guru BK peneliti juga wawancarai 2 siswa secara online, bahwasanya siswa tersebut juga menceritakan bahwa mereka juga melakukan konseling individu kepada guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Indralaya Utara terhadap permasalahan cemas dalam menghadapi ujian akhir sekolah. Peneliti pun menyebarkan angket kepada siswa kelas XII dengan menggunakan goggle form yang diketahui siswa kelas XII sudah mempersiapkan diri untuk menuju ujian akhir sekolah namun mereka sangat merasakan cemas untuk menghadapi ujian akhir sekolah tersebut, kecemasan yang timbul berupa panik, Jantung berdetak lebih cepat, keringatan terus menerus, tangan gemeteran.

Berdasarkan beberapa referensi penelitian terdahulu dan hasil studi pendahuluan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan masih sering ditemui khususnya di lingkungan sekolah yang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah sehingga peneliti akan mengukur tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah .

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara ?

## **1.3 Tujuan peneliti**

Tujuan dari permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa yang ada di kelas XII SMA Negeri 1 Indralaya Utara dalam menghadapi ujian akhir sekolah



## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat untuk mengetahui tingkat dalam menghadapi kecemasan dalam ujian akhir sekolah khususnya bagi anak SMA kelas XII.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Sekolah**

Hasil dari penelitian ini diharapkan sekolah bisa menjadikan dasar untuk penanggulangan atau sekolah dapat melaksanakan jenis-jenis pelatihan dalam kecemasan sehingga sekolah dapat mengatasi tingkat kecemasan siswa siswinya dalam menghadapi ujian akhir sekolah.

#### **b. Bagi Guru walikelas**

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya dapat mengurangi kecemasan siswa atau upaya masukan bagi guru dalam menghadapi siswa yang merasakan kecemasan ketika akan ujian akhir sekolah.

#### **c. Bagi guru mata pelajaran**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi sebagai upaya dalam meningkatkan pembelajaran siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah.

#### **d. Bagi Siswa**

Penelitian ini diharapkan nantinya siswa dapat mengelola rasa cemasnya dengan baik ketika sedang menghadapi ujian akhir sekolah.

#### **e. Bagi guru bimbingan konseling**

Diharapkan bagi guru bimbingan konseling untuk dapat memberikan motivasi lebih kepada siswa yang akan menghadapi ujian akhir sekolah.

#### **f. Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti sebagai guru bimbingan konseling di masa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adistya, C. (2017). Analisis Pengaruh Kualitas Online Word-Of-Mouth Dan Keamanan Terhadap Minat Beli Dengan Kepercayaan Sebagai Variabel Intervening. *Diponegoro Journal of Management*, 6(3), 1–11. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>.
- Agustinus, N. (1985). *Phobia*. Surabaya: Rama Press Institute.
- Anggraeni, R. dkk. (2017) “*Level Of Anxiety Of Students Approaching The National Exam*,” 5, hal. 60–67.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>.
- Ansori, A., & Sari, A. F. (2020). Inovasi Pendidikan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(2), 133–148. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn/article/view/3735>.
- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341>.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (II)*. Jakarta.google.book
- Arikunto, S. (2010). *Metode Peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cokorda Istri Dewi Larasati Apsari Susila, I Wayan Westa (2015) “*Tingkat Kecemasan Siswa Kelas Ix Smp Pgri 2 Denpasar Pada Maret 2015 Dalam Menghadapi Ujian Nasional 2012*,” 3(1), hal. 26–29.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Edisi ke-5. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company

- Dacey, J.S. (2000). *Your Anxious Child: How Parents and Teachers can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Fitriani, E., Julia, J., & Gusrayani, D. (2022). Studi Kasus: Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris sebagai Bahasa Asing. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2312–2322. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2187>.
- Ghozali, I. (2006). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS (7th ed.). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Gunarsa, S. D. (2001). Psikologi anak bermasalah. *Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.google.book*
- Heimberg RG, Brozovich FA, Rapee RM (2010). *Model perilaku kognitif dari gangguan kecemasan sosial: Pembaruan dan perluasan*. Di dalam: Hofmann SG, DiBartolo PM, editor. *Kecemasan Sosial: Perspektif Klinis, Perkembangan, dan Sosial*. edisi ke-2. New York: Elsevier; 2010. hlm. 395–422.
- Hofmann SG. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2007;36:195–209.
- Junaidi, R., Susanti, F., Tinggi, S., Eknomi, I., & Kbp, ". (2017). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Uptd Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Manajemen Dan Informasi*, 2(3), 13.
- Kamila, Q. (2018). *Pengaruh kelekatan (attachment) anak pada orangtua terhadap temper tantrum usia prasekolah*. 165. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/12664>.
- Kate Sweeny, Jennifer L. Howell (2017). *Bracing Later and Coping Better: Benefits of Mindfulness During a Stressful Waiting Period*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2017; 43 (10): 1399 DOI: 10.1177/0146167217713490.

- Kensinger, E. A. (2007). Negative emotions enhances memory accuracy: Behavioral and neuroimaging evidence. *Current Directions in Psychological Sciences*, 16, 213-218.
- Ely Fitriani, J. D. (2022). Studi Kasus: Kecemasan Berbahasa Inggris sebagai Bahasa Asing. *Jurnal Basicedu*, 06(02), 2313-2322.
- Mukholi. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *jurnal Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B.(2005) Tanpa tahun. Psikologi Abnormal. Edisi 5, jilid 1. Terjemahan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga
- Nazarlin. (2017). *Pelatihan Self-Instruction Untuk Penurunan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Tuna Daksa*. Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Nikmatur, R. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 63.
- Nurkholis. (2013). *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi*. *Jurnal teknologi* 1(1), 24–44.
- Pakpahan, R. (2015). Ujian Sekolah sebagai Upaya Pemetaan Mutu Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 21(2), 167–182. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v21i2.184>.
- Permata, A., & Bhakti, Y. B. (2020). Keefektifan Virtual Class dengan Google Classroom dalam Pembelajaran Fisika Dimasa Pandemi Covid-19. *JIPFRI (Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika Dan Riset Ilmiah)*, 4(1), 27–33. <https://doi.org/10.30599/jipfri.v4i1.669>.

- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Sari, E. K. W., Soejanto, L. T., & Pambudi, P. R. (2021). Tingkat Altruistik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 141–148. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1618>.
- Sammy A, dkk. (2015) “Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional”. *Jurnal e-Clinic (eCl)*.
- Sengkey, M.M. dkk. (2021) “Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja Terhadap Kinerja Di Kota Tomohon,”.
- Soelaeman, M. Munandar. (2005). Ilmu Budaya Dasar. Bandung: Refika Adima.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methodes)*. Bandung: Alfabeta. *Jurnal JPM IAIN Antasari Vol 1.2*.
- Suharyanto, A. (2015). Pendidikan dan Proses Pembudayaan dalam Keluarga. *Jupiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(1), 162. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v7i2.3123>.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820–829. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>.
- Tridinanti, G. (2018). The Correlation Between Speaking Anxiety, Self-Confidence, And Speaking Achievement Of Undergraduate Efl Students Of Private University In Palembang. *International Journal Of Education And Literacy Studies*, 6(4), 35-39.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>.

Walasary, S.A. dan Dundu, A.E. (2015) “*Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5,*” 3(April).

Zahir, A. dkk. (2022) “Pendampingan Penyusunan Tes Ujian Sekolah di SD Negeri 156 Wonosari,” *Abdimas ...*, 2(1), hal. 19–22.