

IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 3 BANTUL

IDENTIFICATION OF FACTORS CAUSING ACADEMIC ANXIETY IN CLASS XI STUDENTS IN STATE 3 BANTUL HIGH SCHOOL

Oleh: Debi Istiantoro, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Yogyakarta, debyistiantoro@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Faktor kecemasan akademik tersebut meliputi faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada seluruh populasi kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul sebanyak 184 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala faktor penyebab kecemasan akademik. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yaitu faktor pribadi berada dalam kategori sedang (71.74%) yaitu sebanyak 132 siswa, faktor keluarga berada dalam kategori sedang (50.54%) yaitu sebanyak 93 siswa, faktor Sosial berada dalam kategori rendah (64.67%) yaitu sebanyak 119 siswa, dan faktor kelembagaan berada dalam kategori sedang (89.67%) yaitu sebanyak 165 siswa

Kata kunci: 1 atau lebih kata atau frase yang penting, spesifik, atau representatif bagi artikel ini

Abstract

This study aims to describe the causes of academic anxiety in class XI students at SMA Negeri 3 Bantul. Factors of academic anxiety include personal, family, social, and institutional factors. This research is a descriptive study with a quantitative approach. The study was conducted in all population of class XI in Bantul 3 State Senior High School as many as 184 students. Data collection methods using a questionnaire scale the factors that cause academic anxiety. Data analysis was performed using descriptive statistical analysis techniques. The results showed that the factors causing academic anxiety in class XI students at SMA Negeri 3 Bantul were personal factors in the medium category (71.74%) which was 132 students, family factors were in the medium category (50.54%) which was 93 students, Social factors in the low category (64.67%), which is 119 students, and institutional factors are in the medium category (89.67%) which is 165 students

Keywords: Factors causing academic anxiety

PENDAHULUAN

Berbagai bentuk kegiatan yang berhubungan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyelesaikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Menurut Bandura (Prawitasari, 2012: 75) kecemasan akademik yaitu kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik.

Siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak

dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan Widyartini dan Diniarti (2016) tentang tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian, didapatkan data dari 76 responden, 52 orang (68, 4%) mengalami kecemasan dan 24 sisanya (31, 5%) normal. Dari 52 orang tersebut, 6 orang (11, 5%) mengalami kecemasan yang sangat berat, 14 orang (26, 9%) mengalami kecemasan berat, 19 orang (36, 5%) mengalami kecemasan sedang, dan 13 orang (25%) mengalami kecemasan ringan.

Selanjutnya penelitian kecemasan akademik untuk siswa SMP se DIY yang dilakukan Purwanti (2017) menunjukkan bahwa terdapat tingkat kecemasan akademik ringan menuju sedang yang terbukti dengan hasil inventori kecemasan akademik yang disebarkan kepada siswa SMP menunjukkan hasil di bawah 70.

Kasus yang ditemukan peneliti di kelas XI SMA Negeri 3 Bantul menunjukkan siswa mengalami kecemasan akademik. Hasil obeservasi dan wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 3 Bantul menunjukkan bahwa ternyata ada sebagian siswa mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang terjadi terutama dialami oleh siswa kelas XI. Hal ini dapat teridentifikasi dari berbagai perilaku yang menyimpang, kurangnya konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dan

hasil belajar yang ditunjukan siswa di kelas. Hal ini didukung oleh data yang didapatkan oleh peneliti dari hasil skala tingkat kecemasan akademik yang dibagikan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul menunjukkan bahwa terjadi kecemasan dalam kategori sedang, dengan rincian sebanyak 12 siswa mengalami kecemasan akademik dalam kategori rendah, 159 siswa dalam kategori sedang, dan 13 siswa dalam kategori tinggi.

Permasalahan kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul ini memerlukan sebuah upaya dan layanan bantuan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling, sehingga dapat ditemukan solusi pemecahannya. Namun, untuk bisa memberikan solusi dan layanan bantuan yang tepat, terlebih dahulu perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik.

Penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Peneliti menghimpun data dengan menggunakan angket skala faktor penyebab kecemasan akademik, kemudian data yang dieproleh akan disajikan dalam bentuk statistik dengan penjabaran deskriptif.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk dapat menghimpun data mengenai faktor apa saja yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik. Data yang diperoleh dapat dijadikan bahan untuk guru

bimbingan dan konseling dalam menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling yang akan diberikan

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan yaitu dengan metode survei. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2015: 65), penelitian kuantitatif deskriptif merupakan bentuk penelitian untuk mendapatkan informasi data yang luas dari suatu populasi atau sampel tertentu mengenai fenomena-fenomena kegiatan pendidikan, pembelajaran, implementasi kurikulum, jenjang, dan satuan pendidikan yang terjadi saat ini dengan analisis data yang bersifat statistik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018 di SMA Negeri 3 Bantul yang beralamat di Gaten Tlirenggo Bantul, Yogyakarta.

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada seluruh populasi kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yang terdiri dari 4 kelas jurusan MIPA dan 2 kelas jurusan IPS dengan total siswa sebanyak 184 anak.

Definisi Operasional Variabel

Agar memperoleh kesamaan penafsiran terhadap masalah yang akan

dipecahkan, maka perlu diberikan penjelasan mengenai variabel yang digunakan sesuai dengan judul penelitian. Variabel dalam penelitian ini yaitu faktor penyebab kecemasan akademik yang meliputi faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan

Validitas, Internal Konsistensi dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Internal konsistensi menggunakan rumus *Corrected Item-Total Correlation* yaitu terdapat 4 butir item yang gugur dari 50 item. Sementara itu, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbachmendapatkan koefisien 0.989.

Teknik Analisis Data

Skala faktor penyebab kecemasan akademik pada penelitian ini terdiri 46 pernyataan dan setiap alternatif jawabannya diberi rentang nilai antara 1-4. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif. Analisis statistik deskriptif yang dilakukan meliputi nilai-nilai empiris dan ideal untuk skor minimum, skor maksimum, rata-rata (mean) dan simpangan baku (SD). Nilai-nilai tersebut digunakan untuk membuat kategorisasi kecenderungan untuk setiap indikator faktor penyebab kecemasan akademik yang terjadi. Hasil perhitungan di atas digunakan untuk

menentukan kategorisasi pada faktor penyebab kecemasan akademik dengan menggunakan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Tingkat Faktor Penyebab kecemasab Akademik

| Kategori | Ketentuan |
|----------|---------------------------------|
| Tinggi | $X > (M+SD)$ |
| Sedang | $(M - SD) \leq X \leq (M + SD)$ |
| Rendah | $X < (M - SD)$ |

X : Jumlah skor jawaban responden

M : Mean (rerata) ideal

SD : Simpangan baku (SD) ideal

PEMBAHASAN PENELITIAN

Hasil Data Penelitian Berdasarkan Aspek

1. Faktor pribadi yang menyebabkan kecemasan akademik

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Untuk Faktor Pribadi

| No | Rentang Skor | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|--------------|--------------|-----------|------------|----------|
| 1 | 30-40 | 0 | 0 | Tinggi |
| 2 | 20-30 | 132 | 71,74 % | Sedang |
| 3 | 10-20 | 52 | 28,26 % | Rendah |
| Jumlah Siswa | | 184 | 100 % | |

Berdasarkan hasil data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik dari faktor pribadi yang terjadi di kelas XI SMA Negeri 3 Bantul termasuk dalam kategori sedang yaitu 71,74%.

2. Faktor keluarga yang menyebabkan kecemasan akademik

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Untuk Faktor keluarga

| No | Rentang Skor | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|--------------|--------------|-----------|------------|----------|
| 1 | 42-56 | 1 | 0.5% | Tinggi |
| 2 | 28-42 | 92 | 50.0% | Sedang |
| 3 | 14-28 | 91 | 49.5% | Rendah |
| Jumlah Siswa | | 184 | 100% | |

Berdasarkan hasil data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik dari faktor keluarga yang terjadi di kelas XI SMA Negeri 3 Bantul termasuk dalam kategori sedang yaitu 50%.

3. Faktor sosial yang menyebabkan kecemasan akademik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Untuk Faktor Sosial

| No | Rentang Skor | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|--------------|--------------|-----------|------------|----------|
| 1 | 33-44 | 0 | 0% | Tinggi |
| 2 | 22-33 | 65 | 35.33% | Sedang |
| 3 | 11-22 | 119 | 64.67% | Rendah |
| Jumlah Siswa | | 184 | 100% | |

Berdasarkan hasil data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik dari faktor sosial yang terjadi di kelas XI SMA Negeri 3 Bantul termasuk dalam kategori rendah yaitu 64,67%.

4. Faktor kelembagaan yang menyebabkan kecemasan akademik

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Untuk Faktor Kelembagaan

| No | Rentang Skor | Frekuensi | Presentase | Kategori |
|----|--------------|-----------|------------|----------|
| 1 | 30-40 | 15 | 8.15% | Tinggi |

| | | | | |
|--------------|-------|-----|--------|--------|
| 2 | 20-30 | 165 | 89.67% | Sedang |
| 3 | 10-20 | 4 | 2.17% | Rendah |
| Jumlah Siswa | | 184 | 100% | |

Berdasarkan hasil data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik dari faktor kelembagaan yang terjadi di kelas XI SMA Negeri 3 Bantul termasuk dalam kategori sedang yaitu 89,67%.

Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Berikut akan dibahas hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai apa saja faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul secara lebih rinci.



Gambar 5. Diagram hasil penelitian faktor penyebab kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Bantul

Diagram pada Gambar 5. Menunjukkan urutan faktor penyebab kecemasan akademik dari yang tertinggi hingga yang terendah.

Diagram tersebut disusun dengan cara menjumlahkan frekuensi dengan tingkatan sedang hingga tinggi sebagai acuan untuk menyusun urutan faktor yang paling mempengaruhi kecemasan akademik.

1. Faktor pribadi yang menyebabkan kecemasan akademik

Faktor-faktor penyebab kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yang berasal dari faktor pribadi meliputi indikator sebagai berikut.

a. Gangguan Kesehatan

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah gangguan kesehatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Daradjat (Kholil,2010:167) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan yaitu kecemasan yang disebabkan oleh penyakit. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Perasaan takut dan khawatir siswa tentang penyakit

yang sedang dialami ataupun riwayat penyakit yang dimiliki inilah yang mengganggu pikiran dan perasaan siswa sehingga pikiran dan perasaannya terfokus pada hal tersebut dan mengakibatkan siswa menjadi tidak fokus terhadap proses belajarnya.

b. Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan menyesuaikan diri menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah ketidakmampuan menyesuaikan diri. Sejalan dengan pendapat Ramaiah (2013:13) kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berada dalam lingkungannya, misal dengan sahabat ataupun teman sekelasnya. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap individu dan individu merasa tidak aman berada di lingkungannya.

c. Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang buruk dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah kebiasaan belajar

yang buruk, seperti belajar hanya saat menjelang ujian dan tidak adanya jadwal belajar khusus yang dimiliki siswa ternyata cukup berdampak dengan kecemasan yang dialami. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Seperti yang disampaikan dari hasil penelitian yang dilakukan Zeidner dan juga hasil penelitian Wolf, Smith, dan Birnbaum (Prawitasari, 2012:79) menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa siswa tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya siswa juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah siswa mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan ujian.

Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa kecemasan dapat menimbulkan dampak negatif secara berkelanjutan

2. Faktor Keluarga Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

a. Orangtua Yang Otoriter

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Orangtua yang otoriter dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab

kecemasan akademik adalah Orangtua yang otoriter. Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu orangtua diharapkan lebih demokratis dalam memperlakukan anaknya, agar terjadi komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

b. Kurangnya Bimbingan Dari Orangtua

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kurangnya bimbingan dari orangtua dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah kurangnya bimbingan dari orangtua. Ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Az-Zahrani (2005:511). Ketika siswa merasa bahwa orangtuanya tidak peduli dan tidak membimbing dengan baik maka akan muncul ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah dan akan berimbas pada kegiatan belajar anak di sekolah ataupun di rumah.

c. Adanya Masalah Keluarga

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kurangnya bimbingan dari orangtua dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori rendah.

Berdasarkan hasil tersebut faktor keluarga dalam hal ini terkait dengan adanya masalah keluarga tidak terlalu berpengaruh pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa rata-rata siswa mengategorikan faktor adanya masalah keluarga dalam tingkatan yang rendah. Walaupun demikian ada beberapa siswa yang mengategorikan dalam tingkatan tinggi sampai dengan sedang. Secara teori faktor adanya masalah keluarga juga menjadi salah satu penyebab siswa mengalami kecemasan akademik. Seperti yang diungkapkan Az-Zahrani (2005:511) yang menyebutkan bahwa keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

d. Pengharapan Orangtua Yang Tidak Realistik Terhadap Hasil Belajar Anak

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3

Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor keluarga dalam hal ini terkait dengan pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan akademik. Ketika orangtua memberikan harapan yang terlalu tinggi terhadap anak, akan muncul tekanan dalam diri anak memenuhi harapan orangtuanya. Tekanan inilah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik. Siswa akan terfokus pada bayang-bayang pada konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, Hilgard (Taty,2010:78). Faktor Sosial Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

a. Penolakan Lingkungan

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Penolakan lingkungan dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori rendah.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor sosial dalam hal ini terkait dengan Penolakan lingkungan tidak terlalu berpengaruh dalam penyebab kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul.

b. Diskriminasi

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa diskriminasi dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa

kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori rendah.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor sosial dalam hal ini terkait dengan diskriminasi tidak terlalu berpengaruh dalam penyebab kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul.

c. Persepsi Siswa Yang Salah Terhadap Pandangan Orang Lain Tentang Hasil Belajarnya.

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa persepsi siswa yang salah terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor persepsi siswa yang salah terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya berpengaruh dalam menyebabkan kecemasan akademik siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Hilgard (Taty,2010;78) yang mengatakan bahwa siswa mempersepsikan akan merasa malu dan kehilangan penghargaan apabila gagal dalam belajar dan ujian. Hal ini menjadikan siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang akan menyimpannya ketika dia tidak dapat berhasil dalam ujian / hasil belajarnya.

4. Faktor Kelembagaan Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

a. Kompetisi Antar Siswa Yang Ketat

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Kompetisi antar siswa yang ketat dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori tinggi.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul adalah dari faktor Kompetisi antar siswa yang ketat. Setelah diklarifikasi dikelas ternyata siswa mempersepsikan bahwa persaingan itu merupakan ancaman yang membuat siswa merasa jika temannya lebih pintar dari dirinya merupakan sebuah ancaman. Hal ini sejalan dengan pendapat Darajat (Kholil,2010:167) bahwa rasa cemas bisa timbul karena akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikirannya yaitu persaingan prestasi yang sangat ketat.

b. Hubungan Siswa Dengan Guru Yang Kurang Baik.

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa hubungan siswa dengan guru yang kurang baik dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dan secara umum termasuk kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yaitu hubungan siswa

dengan guru yang kurang baik. Menurut beberapa siswa yang mengatakan bahwa hubungan dengan guru yang kurang baik menyebabkan kecemasan akademik karena mereka takut untuk bertanya tentang materi yang kurang mereka kuasai sehingga mereka cemas akan ketidakpahaman materi tersebut. Mereka menjadi kahawatir jika tidak bisa mengerjakan ujian pada materi yang diajarkan oleh guru yang mereka anggap memiliki hubungan tidak baik dengannya.

c. Fasilitas Dan Infrastruktur Sekolah Yang Tidak Memadai

Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yaitu fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai. Dari hasil observasi dan beberapa wawancara dengan siswa salah satu penyebabnya yaitu ruangan kelas yang panas. Sehingga menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar belajar berlangsung. Hal tersebut membuat siswa menjadi khawatir dan cemas tidak dapat belajar dengan maksimal.

Uraian di atas dapat diketahui faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. Kecemasan akademik ini jika tidak ditangani dengan serius dapat menghambat siswa dalam proses

belajar dan juga dapat merugikan siswa. Karena pada masa ini siswa SMA memasuki usia remaja, dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Sistem saraf yang berfungsi untuk memproses informasi berkembang dengan cepat (Mar'at, 2016: 194).

Siswa yang mengalami hambatan dalam belajar, dalam hal ini siswa yang mengalami kecemasan akademik tentunya membutuhkan bantuan untuk mengatasi hambatan tersebut. Untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik merupakan tugas dari guru bimbingan dan konseling. Bantuan bimbingan dan konseling di sekolah terdiri dari empat bidang bimbingan, salah satunya yaitu bimbingan belajar.

Fungsi pencegahan merupakan fungsi layanan dalam bimbingan dan konseling yang di tujukan untuk membantu mencegah seseorang dari suatu hal yang tidak diharapkan dan berujung pada kegagalan dalam belajar. Data faktor penyebab kecemasan akademik diatas dapat digunakan sebagai bahan untuk menyusun program bimbingan dan konseling. Sehingga guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan pencegahan dapat tepat sasaran dan optimal. Layanan tersebut dapat berupa pembelajaran klasikal ataupun bimbingan klasikal.

Kemudian untuk menyelenggarakan layanan perbaikan, guru bimbingan dan

konseling juga bisa menggunakan data tersebut untuk menyusun rencana layanan yang akan diberikan. Fungsi perbaikan atau penyembuhan merupakan bantuan bimbingan dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat menyelenggarakan konseling kelompok maupun individual untuk membantu siswa dalam menangani kecemasan akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kecemasan akademik yang terjadi pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu faktor pribadi, keluarga, sosial dan kelembagaan. Kesimpulan dari analisis yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut, (1) faktor pribadi yang menyebabkan kecemasan akademik berada dalam kategori sedang (71.74%), (2) faktor keluarga dalam kategori sedang (50.54%), (3) faktor sosial dalam kategori rendah (64.67%), dan (4) faktor kelembagaan berada dalam kategori sedang (89.67%).

Saran

Setelah peneliti melakukan penelitian dan pengamatan tentang faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 bantul, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran, yaitu :

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih memiliki pengetahuan tentang kecemasan akademik, mulai dari penyebab, gejala dan akibatnya sehingga siswa dapat mencegah, mengatasi atau paling tidak bisa meminimalisir terjadinya kecemasan akademik pada diri siswa sendiri.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan lebih dini menyadari tentang rentannya siswa di sekolah mengalami kecemasan akademik.
- b. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mengetahui faktor-faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik.

3. Bagi Pihak Sekolah

- a. Sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian dan memantau kondisi siswa-siswinya terkait dengan kecemasan akademik yang dialami siswa.
- b. Pihak sekolah diharapkan mampu bekerjasama dengan semua elemen yang ada disekolah untuk bersama-sama membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu mengadakan penelitian yang mencakup faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akademik siswa dengan cakupan subyek yang lebih luas dan mendalam sehingga didapatkan data mengenai kondisi siswa terkait dengan faktor

penyebab kecemasan akademik yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock, Elizabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kholil Lur Rochman.(2010).*Kesehatan Mental.Purwokerto*: Fajar Media Press.
- Mar'at, S. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musfir Az-Zahrani.(2005). *Konseling Terapi* . Jakarta: Gema Insani.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Prawitasari, J.E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanti, I. Y.(2017). *Pengembangan Model Ketrampilan Konseling Individual BerbasisSEFT Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik*. FIP: UNY.
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Widyartini, Diniari. (2016). *Tingkat Ansietas Siswa Yang Akan menghadapi Ujian Nasional Tahun 2016 di SMA Negeri 3 Denpasar*. E-JURNAL MEDIKA, VOL. 5 NO.6. Hal 1.