

Masalah Kecemasan Siswa Kelas IV SDN Jaka Mulya III dalam Menghadapi Ujian: Faktor Penyebab dan Solusi

Azizah Latifah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

ltzah0191@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to identify the factors causing anxiety among elementary school students during exams, as well as the solutions provided by teachers. The research was conducted at SDN Jaka Mulya III, involving 25 fourth-grade students. Data were collected through observations, in-depth interviews with students, teachers, and parents, and analysis of students' exam results. The findings revealed that parental pressure was the dominant factor contributing to anxiety, followed by insufficient study preparation, negative perceptions of exams, a competitive classroom environment, and a lack of emotional support. The teacher's solutions included communicative approaches with parents, structured study guidance, relaxation techniques, and creating a collaborative learning environment. This study concludes that addressing student anxiety requires collaboration between teachers, parents, and students.

Keywords: Student Anxiety; Elementary School Exams; Parental Pressure; Study Preparation; Emotional Support

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian, serta solusi yang diberikan oleh guru. Studi ini dilakukan di SDN Jaka Mulya III dengan melibatkan 25 siswa kelas IV. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan siswa, guru, serta orang tua, dan analisis dokumen hasil ujian siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan dari orang tua merupakan penyebab utama kecemasan, diikuti oleh kurangnya persiapan belajar, persepsi negatif terhadap ujian, lingkungan kelas yang kompetitif, dan kurangnya dukungan emosional. Solusi yang diterapkan oleh guru meliputi pendekatan komunikatif dengan orang tua, bimbingan belajar terstruktur, teknik relaksasi, dan penciptaan lingkungan belajar yang kolaboratif. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan kecemasan siswa membutuhkan kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Siswa; Ujian Sekolah Dasar; Tekanan Orang Tua; Persiapan Belajar; Dukungan Emosional

PENDAHULUAN

Kecemasan dalam dunia pendidikan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa, terutama saat menghadapi ujian. Kecemasan merupakan reaksi alami yang terjadi ketika seseorang merasa terancam atau menghadapi situasi yang dianggap penting dan menentukan, seperti ujian akademis (Asyrof, 2022). Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa dewasa, tetapi juga pada siswa sekolah dasar. Menurut beberapa penelitian, siswa di usia muda

cenderung lebih rentan terhadap tekanan akademis karena mereka masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif yang belum matang.

Di Indonesia, ujian sekolah sering kali dipandang sebagai tolok ukur utama dalam menilai keberhasilan akademis siswa. Tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi dan mencapai standar pendidikan yang ditetapkan oleh sekolah dan pemerintah bisa menjadi salah satu faktor yang meningkatkan tingkat kecemasan di kalangan siswa (Indriani, 2020). Sistem pendidikan yang lebih menekankan pada hasil daripada proses pembelajaran juga dapat memicu kecemasan yang berlebihan, terutama pada siswa yang memiliki kemampuan akademis di bawah rata-rata. Di samping itu, peran orang tua yang sering kali menetapkan harapan tinggi tanpa mempertimbangkan kapasitas anak turut memperparah situasi.

Secara khusus, masalah kecemasan di kalangan siswa sekolah dasar di SDN Jaka Mulya III menjadi perhatian tersendiri. Berdasarkan wawancara bersama Ibu Siti Zulaikha, S.Pd, yang merupakan guru Kelas IV di SDN Jaka Mulya III, menuturkan bahwa banyak siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan yang signifikan saat menjelang dan selama ujian. Kecemasan ini terlihat dari perilaku siswa yang cenderung kurang percaya diri, sering kali merasa takut akan kegagalan, serta mengalami gangguan fisik seperti sakit perut atau pusing saat ujian berlangsung. Guru-guru di sekolah ini telah mencoba berbagai metode untuk membantu siswa mengatasi kecemasan, namun masalah ini tetap muncul setiap kali ujian diadakan.

Berdasarkan kondisi di lapangan, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan siswa di SDN Jaka Mulya III serta solusi yang efektif menurut pandangan guru. Faktor-faktor ini bisa berasal dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, hingga karakteristik individu siswa itu sendiri. Kajian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang masalah kecemasan siswa sekolah dasar dan menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh guru dalam mengatasi kecemasan tersebut agar siswa dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus di SDN Jaka Mulya II, khususnya pada siswa kelas IV yang diajar oleh Siti Zulaikha, S.Pd. Teknik pengumpulan data meliputi observasi langsung terhadap perilaku siswa selama persiapan dan pelaksanaan ujian, wawancara mendalam dengan guru kelas serta beberapa siswa dan orang tua, dan analisis dokumen seperti hasil ujian dan laporan perkembangan belajar siswa. Observasi bertujuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan yang dialami siswa, sementara wawancara digunakan untuk menggali lebih dalam pandangan guru dan pengalaman siswa terkait kecemasan ujian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan tematik, di mana setiap data dikodekan dan dikelompokkan ke dalam tema-tema seperti tekanan dari keluarga, lingkungan sekolah, dan dukungan guru. Teknik triangulasi diterapkan untuk memastikan validitas hasil dengan membandingkan data dari berbagai sumber, sedangkan *member checking* dilakukan untuk mengonfirmasi temuan dengan

responden. Etika penelitian dijaga dengan meminta izin dari pihak terkait dan menjaga anonimitas siswa dalam laporan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian serta solusi yang diberikan oleh guru. Berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, dan analisis dokumen di SDN Jaka Mulya III, ditemukan beberapa temuan kunci terkait penyebab kecemasan siswa dan strategi yang digunakan oleh guru untuk mengatasinya. Penelitian dilakukan terhadap 25 siswa kelas IV, yang diajar oleh Siti Zulaikha, S.Pd, serta melibatkan wawancara dengan orang tua siswa. Data diolah dan dikategorikan dalam beberapa tema utama yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Faktor Penyebab Kecemasan Siswa

Faktor Penyebab Kecemasan	Jumlah Siswa yang Mengalami Kecemasan	Solusi yang diterapkan oleh guru
Tekanan dari Orang Tua	10 Siswa	Guru berkomunikasi dengan orang tua untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung anak tanpa tekanan berlebihan. Orang tua didorong untuk menghargai usaha anak, bukan sekadar hasil.
Kurangnya Persiapan Belajar	8 Siswa	Guru menerapkan jadwal belajar terstruktur dan memberikan latihan sebelum ujian. Siswa diajarkan manajemen waktu dan diberikan tugas yang relevan dengan materi ujian.
Persepsi Negatif Terhadap Ujian	7 Siswa	Guru membantu siswa memandang ujian sebagai bagian dari proses pembelajaran dan evaluasi diri, bukan hanya penilaian hasil akhir. Ujian disampaikan sebagai cara untuk mengetahui kemajuan belajar.

Faktor Penyebab Kecemasan

Dari hasil penelitian di SDN Jaka Mulya III, ditemukan bahwa tekanan dari orang tua merupakan penyebab kecemasan yang paling dominan di antara siswa kelas IV. Sebanyak 10 siswa mengaku merasa terbebani oleh ekspektasi tinggi yang diberikan oleh orang tua mereka, yang menuntut agar mereka memperoleh nilai tinggi dalam setiap ujian. Tekanan ini menciptakan ketakutan akan kegagalan, dan para siswa merasa cemas jika tidak bisa memenuhi harapan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Kedaton (2024) yang menyebutkan bahwa tekanan akademis dari orang tua sering kali menyebabkan peningkatan kecemasan pada anak-anak, terutama ketika harapan yang diberikan tidak disesuaikan dengan kemampuan dan kesiapan anak. Siti Zulaikha, S.Pd, sebagai guru kelas, menyampaikan bahwa orang tua sering kali kurang memahami kemampuan dan kesiapan anak-anak, sehingga memberikan tuntutan yang berlebihan. Kurangnya komunikasi yang baik antara orang tua dan anak mengenai harapan yang realistis juga memperparah kecemasan siswa.

Selain tekanan dari orang tua, kurangnya persiapan belajar juga menjadi penyebab kecemasan yang signifikan, yang dialami oleh 8 siswa. Siswa yang kurang melakukan persiapan dengan baik merasa tidak percaya diri saat menghadapi ujian. Mereka khawatir tidak mampu menjawab soal dengan benar karena merasa belum cukup memahami materi yang diuji. Siti Zulaikha menekankan pentingnya membangun kebiasaan belajar yang teratur, karena siswa yang memiliki waktu belajar yang cukup cenderung lebih siap menghadapi ujian dan mengurangi tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

Persepsi negatif terhadap ujian juga menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan, yang dialami oleh 7 siswa. Ujian sering kali dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan dan penuh tekanan, di mana hasil akhir menjadi fokus utama (Uliasari et al., 2023). Siswa merasa tertekan karena khawatir jika hasil ujian mereka tidak baik, maka hal itu akan memengaruhi pandangan orang tua dan guru terhadap kemampuan mereka. Pendekatan yang lebih positif terhadap ujian perlu diterapkan, agar siswa memahami bahwa ujian adalah bagian dari proses belajar yang tidak hanya mengukur hasil akhir, tetapi juga perkembangan dan usaha mereka.

Lingkungan kelas yang kompetitif turut menyumbang kecemasan pada 5 siswa. Dalam suasana yang sangat kompetitif, siswa sering kali merasa tertekan untuk bersaing dengan teman-teman mereka dalam meraih nilai terbaik. Bagi siswa dengan kemampuan akademis yang lebih rendah, kompetisi ini menjadi sumber stres yang besar (Hardjo, 2021). Mereka merasa minder dan kurang percaya diri, yang kemudian mempengaruhi kondisi emosional mereka secara keseluruhan. Guru perlu menciptakan suasana kelas yang lebih inklusif dan mendukung, di mana setiap siswa merasa dihargai atas usaha mereka, bukan hanya hasil akademisnya.

Faktor terakhir yang ditemukan adalah kurangnya dukungan emosional, baik dari keluarga maupun sekolah, yang dialami oleh 4 siswa. Dukungan emosional sangat penting untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan membangun kepercayaan diri (Damanik, 2024). Beberapa siswa merasa tidak mendapatkan perhatian atau pengertian yang cukup dari lingkungan mereka, baik di rumah

maupun di sekolah. Guru dan orang tua perlu berkolaborasi untuk memberikan dukungan yang dibutuhkan siswa, baik melalui komunikasi yang efektif, bimbingan emosional, maupun perhatian yang lebih terhadap kebutuhan individu setiap siswa. Melalui upaya bersama, kecemasan siswa dapat dikurangi sehingga mereka dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri.

Solusi dari Guru

Guru kelas IV, Siti Zulaikha, S.Pd, telah menerapkan berbagai strategi untuk mengurangi kecemasan siswa. Salah satu langkah yang diambil adalah berkomunikasi secara aktif dengan orang tua, memberikan pemahaman mengenai pentingnya mendukung anak secara emosional tanpa memberikan tekanan yang berlebihan. Orang tua diimbau untuk lebih menghargai proses belajar anak daripada sekadar menuntut hasil ujian.

Untuk mengatasi kurangnya persiapan belajar, guru memberikan jadwal belajar yang lebih terstruktur dan memfasilitasi latihan sebelum ujian. Siswa diajarkan cara mengelola waktu belajar agar lebih efektif dan diberi tugas-tugas yang relevan dengan materi ujian. Guru juga mengajak siswa untuk memandang ujian sebagai bagian dari proses belajar, dengan menjelaskan bahwa ujian adalah cara untuk mengevaluasi kemajuan mereka, bukan hanya penentu nilai akhir.

Dalam menciptakan suasana kelas yang lebih inklusif, guru mendorong kerja sama antar siswa daripada memupuk persaingan. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kolaboratif, siswa merasa lebih nyaman dan berkurang rasa tertekan untuk bersaing. Guru juga memberikan bimbingan emosional, seperti mengajarkan teknik relaksasi untuk membantu siswa menenangkan diri sebelum ujian. Bimbingan ini diberikan melalui sesi konsultasi pribadi di luar jam pelajaran.

Pembahasan

Dari hasil penelitian di SDN Jaka Mulya III, terlihat dengan jelas bahwa tekanan dari orang tua menjadi penyebab utama kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua sering kali menyebabkan kecemasan dan stres akademis pada anak-anak. Orang tua menginginkan yang terbaik bagi anak mereka, tetapi tekanan yang mereka berikan sering kali tidak seimbang dengan kemampuan dan kesiapan anak (Fawwaz, 2024). Ketakutan akan kegagalan dan kekhawatiran tidak dapat memenuhi harapan orang tua menjadi beban berat yang dirasakan oleh sebagian besar siswa. Guru, dalam hal ini, memiliki peran penting sebagai penengah, menjembatani hubungan antara siswa dan orang tua untuk memastikan agar harapan tersebut lebih realistis dan tidak menambah kecemasan siswa.

Ibu Siti Zulaikha, S.Pd, telah mengambil langkah-langkah proaktif dalam menangani kecemasan ini dengan menciptakan solusi yang efektif di dalam kelas. Salah satu pendekatan yang berhasil diterapkan adalah mempersiapkan siswa dengan lebih terstruktur untuk menghadapi ujian. Dengan memberikan penekanan pada persiapan yang matang dan terarah, siswa merasa lebih percaya diri dan siap

saat ujian tiba (Nurlina et al., 2021). Selain itu, guru juga berusaha mengubah persepsi negatif siswa terhadap ujian, menekankan bahwa ujian adalah bagian dari proses belajar, bukan hanya penentu nilai akhir. Pendekatan ini membantu siswa mengurangi kecemasan yang muncul akibat fokus berlebihan pada hasil, dan mulai melihat ujian sebagai kesempatan untuk mengukur perkembangan diri mereka.

Lingkungan belajar yang kolaboratif juga memainkan peran penting dalam mengurangi kecemasan siswa. Dengan menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung dan inklusif, guru berupaya mengurangi kompetisi yang terlalu ketat di antara siswa (Seran, 2022). Kompetisi yang sehat tetap didorong, tetapi tanpa menimbulkan tekanan bagi siswa yang mungkin merasa kurang unggul secara akademis. Di sini, kolaborasi dan dukungan antar siswa ditekankan, sehingga mereka saling membantu dalam mempersiapkan diri menghadapi ujian. Langkah ini berhasil menciptakan suasana yang lebih santai dan kondusif bagi kesejahteraan emosional siswa.

Selain itu, guru juga memberikan perhatian khusus kepada siswa yang mengalami kecemasan tinggi akibat kurangnya dukungan emosional dari rumah. Pendampingan pribadi dan pengajaran teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau visualisasi positif menjadi bagian dari solusi yang diterapkan. Teknik-teknik ini membantu siswa meredakan ketegangan emosional yang sering muncul menjelang ujian. Dengan mendapatkan perhatian lebih dari guru, siswa yang merasa kurang didukung di rumah pun dapat merasakan bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tantangan akademis, dan mereka memiliki alat untuk mengelola kecemasan mereka secara lebih efektif (Irawan et al., 2024).

Penanganan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan kolaboratif, dengan melibatkan semua pihak: siswa, guru, dan orang tua. Dukungan emosional yang berkesinambungan dari orang tua dan guru, dipadukan dengan persiapan akademis yang memadai, menjadi kunci dalam membantu siswa menghadapi ujian dengan lebih percaya diri. Pemahaman yang tepat mengenai tujuan ujian juga penting, agar siswa tidak hanya fokus pada nilai, tetapi juga pada proses belajar itu sendiri. Dengan upaya bersama ini, kecemasan yang dialami siswa dapat ditekan, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaiknya tanpa dibebani oleh ketakutan akan kegagalan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SDN Jaka Mulya III, dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi ujian disebabkan oleh beberapa faktor utama, dengan tekanan dari orang tua menjadi yang paling dominan. Ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua, kurangnya persiapan belajar, persepsi negatif terhadap ujian, lingkungan kelas yang kompetitif, serta minimnya dukungan emosional berkontribusi pada meningkatnya kecemasan siswa. Tekanan ini membuat siswa merasa terbebani, khawatir gagal, dan takut tidak mampu memenuhi harapan orang tua dan lingkungan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ujian di

kalangan siswa sekolah dasar merupakan masalah yang kompleks dan memerlukan penanganan yang komprehensif.

Saran

Untuk mengatasi masalah tersebut, saran yang dapat diberikan adalah adanya komunikasi yang lebih terbuka antara orang tua, siswa, dan guru. Orang tua perlu memahami pentingnya memberikan dukungan yang seimbang, menghargai usaha siswa, dan tidak hanya fokus pada hasil akhir. Guru juga diharapkan terus memfasilitasi suasana belajar yang kondusif, dengan pendekatan yang inklusif dan kolaboratif, serta mengajarkan teknik-teknik manajemen stres kepada siswa. Selain itu, diperlukan upaya bersama untuk mengubah persepsi siswa terhadap ujian, agar mereka dapat melihatnya sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sekadar penilaian. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan kecemasan siswa dapat berkurang, sehingga mereka bisa menghadapi ujian dengan lebih percaya diri dan mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyrof, R. I. D. (2022). *Hubungan Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Masuk Pada Calon Santri Ikatan Keluarga Pondok Modern (IKPM) Darussalam Gontor Kediri Tahun Ajaran 2020/2021*. IAIN Kediri.
- Damanik, F. H. S. (2024). Peran Bimbingan Konseling Pada Sekolah Ramah Anak dalam Memberikan Dukungan Emosional di Sekolah Menengah Atas. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2433–2442.
- Fawwaz, M. N. (2024). *Analisis Prefrensi Perilaku Konsumen Orang tua Pada Sekolah Dasar Berbasis Islam: Studi Kasus di Beberapa Sekolah di Jakarta Timur diBawah Naungan Kemdikbud RI*. Universitas Bakrie.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Indriani, E. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMA di Surabaya*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Irawan, A. I., Aliyah, N. D., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh Lingkungan Keluarga, Kemandirian Belajar, dan Media Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa di MI Babussalam Krian Sidoarjo. *Journal on Education*, 6(3), 16220–16233.
- Kedaton, S. A. (2024). *Efikasi Diri Dan Perhatian Orang Tua Dalam Aspek Kognitif Siswa Disleksia Kelas Vi Di Sd Negeri Pesurungan Kidul 2 Kota Tegal*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/34508>
- Nurlina, N., Tsuroya, G., Asifa, M. N., Fadilah, A., Dwi, Y., & Mahatma, M. (2021). Kecakapan Komunikasi dalam Membangun Kepercayaan Diri Siswa SDN Citaman 02. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 1(61), 150–161.
- Seran, Y. B. (2022). *Pengantar Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Uliasari, I. N., Febria, E. P., Riandy, M. D., & Hapidah, S. (2023). Management Of Anxiety When Facing Exams at SMP Negeri 1 Juwiring. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 166–172.