

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Kecemasan

###### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* adalah gangguan perasaan (afektif) yang ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang intens dan terus-menerus, tetapi tidak sampai mengganggu penilaian realitas (*Reality Testing Ability*), pelestarian kepribadian atau kepribadian yang masih utuh, dan gangguan perilaku yang masih dalam batas normal.<sup>1</sup> Menurut Yusuf, kecemasan adalah reaksi diri yang berkembang sebagai konsekuensi dari kesadaran akan bahaya yang tidak diketahui.<sup>2</sup> Jadi seseorang yang mengalami kecemasan biasanya dikarenakan adanya ancaman yang menyelimuti perasaannya. Ia merasa takut ketika ancaman tersebut benar-benar mengganggu atau sampai melukai dirinya sehingga timbul perasaan cemas atau khawatir.

Bustaman mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan rata-rata akan sesuatu yang tidak selalu terjadi. Perasaan cemas ini terjadi ketika seseorang dalam keadaan kekurangan, merasa terancam dan tidak mampu mengatasinya. Kecemasan sebenarnya adalah ketakutan terhadap diri sendiri dan ditandai dengan perasaan tidak aman dan ketakutan akan hal-hal yang tidak terjadi.<sup>3</sup> Rasa khawatir atau gelisah menyebabkan individu menjadi cemas. Timbulnya rasa khawatir dan tidak merasa aman karena individu merasa dirinya tidak kuat ketika ancaman tersebut benar-benar datang kepada dirinya.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosional yang kompleks yang terjadi ketika seseorang mengalami stress, frustrasi, konflik internal, atau

---

<sup>1</sup> Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta: FK UI, 2011), 18-19.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), 108.

<sup>3</sup> Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam: menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 156.

konflik. Kecemasan ini memiliki dua sisi: sadar dan bawah sadar. Yang dirasakan adalah ketakutan, kejutan, dan ancaman. Ini di luar kesadaran dan tidak bisa dihindari.<sup>4</sup> Seseorang yang merasa cemas akan timbul sikap takut, mudah terkejut dan juga merasa dirinya terancam sehingga ia tidak merasa tenang dan nyaman ketika melakukan sesuatu.

Kartono dalam Purnomo mengatakan hal yang sama, mengatakan bahwa kecemasan adalah semacam rasa khawatir, khawatir, takut akan sesuatu yang tidak jelas. Lebih banyak kecemasan sebagai respons emosional yang mengganggu yang ditandai dengan rasa takut. Ketakutan ini ditimbulkan oleh ancaman atau gangguan abstrak, ketakutan bersifat subyektif dan ditandai dengan ketegangan dan kecemasan.<sup>5</sup>

Hal yang senada juga dikemukakan oleh Kartono seperti dikuti Purnomo, bahwabahwa kecemasan adalah semacam rasa khawatir, gelisah, dan takut akan sesuatu yang tidak jelas. Lebih banyak kecemasan sebagai respons emosional yang mengganggu yang ditandai dengan rasa takut. Ketakutan ini ditimbulkan oleh ancaman atau gangguan abstrak, ketakutan bersifat subyektif dan ditandai dengan ketegangan dan kecemasan.<sup>6</sup>Ini maksudnya bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan maka akan muncul sikap seperti rasa takut, tegang, maupun rasa khawatir. Apabila hal ini terus muncul atau ada pada diri individu tentunya akan dapat mengganggu perkembangan psikologis individu tersebut. Mereka akan merasa tidak nyaman di dalam menjalani kehidupan ini.

Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai aktivitas berbagai proses emosional. Itu terjadi sebagai akibat dari seseorang yang terkena berbagai tekanan dan ketegangan

---

<sup>4</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Gunung Agung, 1983), 27.

<sup>5</sup> M. Arif Purnomo, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang dan Upaya Solusinya (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islami)", *Skripsi*, (Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2009), 18.

<sup>6</sup> M. Arif Purnomo, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir", 18.

(stres), dan disertai dengan frustrasi dan konflik internal.<sup>7</sup> Sikap tegang dan stres akan sering muncul pada seseorang yang mengalami kecemasan. Sikap dan perilaku ini timbul karena adanya tekanan yang mempengaruhi emosi pada individu.

Kecemasan adalah rasa khawatir (aprehensi) yang munculnya disebabkan oleh keluhan emosional bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ada banyak hal yang perlu dikhawatirkan, seperti kesehatan, pergaulan, ujian, pekerjaan, hubungan internasional, dan lingkungan. Sumber-sumber kecemasan ini termasuk bahwa mengkhawatirkan aspek-aspek kehidupan ini adalah normal dan bahkan adaptif. Kecemasan bisa menjadi tidak normal jikatingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.<sup>8</sup> Jadi kecemasan adalah tanggapan dari adanya suatu ancaman terhadap diri seseorang dan hal ini wajar. Akan tetapi apabila kecemasannya terlalu berlebihan maka akan dapat membahayakan bagi dirinya. Ini dikarenakan dapat menjadikan ia merasa khawatir yang berlebihan.

Menurut Sigmund Freud seperti dikutip Prapdika Sarastika mendefinisikan bahwa kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan emosional, tetapi tidak menyenangkan dan dapat melibatkan sensasi fisik yang membawa orang ke bahaya yang mengancam ketika mereka akan mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu kegiatan. Sehingga bahaya dan kegagalan yang akan datang lebih diperhitungkan daripada keberhasilan yang dicapai.<sup>11</sup> Individu yang cemas akan diliputi oleh rasa kegagalan ketika melakukan sesuatu. Mereka kurang yakin akan keberhasilan suatu kegiatan yang dilakukannya.

Menurut Dalami, dkk., dalam Casmi, dkk. dijelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu reaksi emosional atau respon terhadap penilaian subjektif seseorang, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar dan penyebabnya tidak

---

<sup>7</sup>Dwi Sunar Prasetyono, *Metode Mengatasi Cemas Dan Depresi*, (Yogyakarta: ORYZA, 2007), 11.

<sup>8</sup>JeffryNevid S., dkk., *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 163.

<sup>11</sup> Prapdika Sarastika, *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres Depresi Kemarahan dan Kecemasan*, (Yogyakarta: Araska, 2014), 161-162.

dapat diketahui dengan pasti. Setiap orang memiliki perbedaan di dalam tingkat kecemasan yang dialaminya. Hal ini tergantung pada jenis masalah dan ruang lingkup masalah. Tingkat kecemasan yang dialami seseorang dapat digolongkan menjadi tingkat cemas yang ringan, cemas yang sedang, cemas yang berat, dan cemas yang panik.<sup>9</sup> Datangnya kecemasan pada individu tidak permanen akan tetapi datangnya secara tiba-tiba. Ada yang sifatnya lama hilangnya ada juga yang cepat hilangnya. Kecemasan tersebut dapat menimpa manusia dalam beberapa waktu, ada yang waktunya panjang dan juga waktunya pendek. Mereka dapat mengalami kecemasan yang cukup berat, sedang maupun ringan tergantung tingkat rasa khawatir terhadap sesuatu.

Kecemasan merupakan suatu kondisi kejiwaan seseorang yang disertai dengan rasa khawatir dan rasa takut serta berpikiran kacau terhadap hal-hal yang akan saja terjadi. Kecemasan biasanya identik dengan kondisi gejala jasmaniah, dan emosional yang cukup berlebihan. Selain itu seseorang yang cemas cenderung sering mengeluh, dan juga kesulitan untuk berkonsentrasi.<sup>12</sup>

Terjadinya perubahan atau guncangan pada diri individu yang bertentangan dengan ketenangan merupakan salah satu bentuk adanya kecemasan. Allah menjelaskan dalam firman-Nya:

وَلَنَبَلِّغَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالْمَمَرَاتِ وَنَبْئِ الْصَّابِرِينَ ﴿١٠٠﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan

---

<sup>9</sup>Casmi, Rina Anggraeni, dan Dona Yanuar Agus Santoso, “Level Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional”, Jurnal Keperawatan Jiwa, Volume 5 No 1, Mei 2017, 60 – 67.

<sup>12</sup> I Putu Agus Apriliana, “Tingkat Kecemasan Siswa SMK Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Tahun 2018”, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 8, No. I, 2018, 39.

berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Baqarah (2): 155)<sup>10</sup>

Sementara anjuran agar kecemasan menjadi suatu ketenangan dalam pandangan Islam sendiri telah disebutkan dalam O.S. Al-Fajr berikut:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٣٠﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرَضِيَةً ﴿٣١﴾  
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٣٢﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٣﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhainya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku.” (QS. Al-Fajr: 27-30)<sup>11</sup>

Dengan demikian seorang muslim ketika mengalami kecemasan akan muncul tanda-tanda seperti: adanya keguncangan dalam hati, merasa dirinya terancam, dan merasa dirinya ketakutan harus selalu dzikir atau mengingat Allah SWT dengan cara berdzikir. Melalui dzikir kepada Allah SWT hati seseorang akan menjadi tenang.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan ketakutan dan rasa khawatir terhadap sesuatu yang dialami oleh seseorang yang sifatnya lama dan tidak jelas (subjektif). Selain itu, kecemasan juga bersifat belum pasti dan akan terjadi serta memiliki hubungan dengan timbulnya perasaan yang tidak menentu dan perasaan yang tidak berdaya.

#### b. Ciri-Ciri Kecemasan

Kecemasan memiliki karakteristik atau beberapa ciri khusus, seperti munculnya perasaan ketakutan dan sikap hati-hati atau waspada serta rasa yang kurang senang. Gejala-gejala kecemasan yang muncul pada setiap diri individu mempunyai perbedaan antara yang satu dengan yang lainnya.

<sup>10</sup> Al-Qur'an Al-Baqarah Ayat 155, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2013), 24.

<sup>11</sup> Al-Qur'an Surat Al-Fajr Ayat 27-30, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 635.



Menurut Daradjat, gejala-gejala kecemasan dapat diklasifikasikan ke dalam dua hal, yaitu: kecemasan yang berupa gejala bersifat fisik maupun kecemasan yang berupa gejala mental. Tanda-tanda fisik mungkin termasuk hal-hal seperti ujung-ujung jari merasakan kedinginan, pencernaan tidak teratur, detak jantung cepat, keringat berlebih, sulit tidur, kurang nafsu makan, sakit kepala berulang, sesak napas, dan banyak lagi. Sementara gejala mental mungkin termasuk: memiliki sensasi ketakutan yang sangat kuat, percaya bahwa bahaya atau kecelakaan akan menimpanya, merasa sulit untuk berkonsentrasi, kurang kekuatan atau percaya diri, merasa tidak aman, atau ingin lari dari fakta atau kenyataan kehidupan.<sup>12</sup> Kedua gejala fisik maupun mental akan menyertai seseorang yang mengalami kecemasan.

Sedangkan menurut Hawari mengemukakan bahwa gejala-gejala kecemasan antara lain:<sup>13</sup>

- 1) Mengalami rasa kecemasan, rasa kekhawatiran, sering munculnya firasat yang buruk, merasa ketakutan akan pikirannya sendiri, dan mudah tersinggung.
- 2) Merasa ketegangan, tidak adanya ketenangan pada diri, merasa gelisah, dan mudah terkejut terhadap sesuatu.
- 3) Takut sendirian, takut pada keramaian dan juga ketakutan untuk berkumpul dengan banyak orang.
- 4) Sulit tidur dan mengalami beberapa mimpi yang menegangkan.
- 5) Gangguan konsentrasi dan daya ingat, yang mana mereka kurang dapat berkonsentrasi dan daya ingatnya rendah.
- 6) Keluhan-keluhan somatik, seperti: sering merasakan sakit pada otot dan tulang, mengalami pendengaran yang sering berdenging (*tinitus*), jantungnya mengalami debaran yang cepat, sering mengalami sesak nafas, mengalami gangguan pencernaan maupun gangguan perkemihan, sering sakit kepala dan lain sebagainya.

---

<sup>12</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Gunung Agung, 1983), 28.

<sup>13</sup> Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), 67.

Secara lebih rinci, Nevid, dkk., dalam Umniyah Saleh menjelaskan tentang ciri-ciri kecemasan yang diklasifikasikan menjadi, 3 macam yaitu: ciri kecemasan dalam aspek fisik, kecemasan dalam aspek perilaku dan kecemasan dalam aspek kognitif.<sup>14</sup> Secara rinci dijelaskan pada uraian berikut:<sup>15</sup>

1) Ciri-ciri kecemasan pada fisik

Kecemasan yang terjadi pada diri individu dapat dilihat pada ciri fisiknya. Adapun ciri cemas pada fisik di antaranya adalah sebagai berikut: a) adanya perasaan gelisah dan gugup, b) bergetarnya anggota tubuh seperti tangan maupun kaki, c) sukamengeluarkan keringat yang banyak, d) telapak tangan sukamengeluarkan keringat yang banyak, e) mengalami pusing kepala, f) mulut atau kerongkongan terasa kering, g) mengalami kesulitan dalam berbicara, h) mengalami kesulitan bernapas, i) memiliki napas yang pendek, j) detak jantung berdebar keras, k) suaranya terdengar menjadi bergetar, l). Kedinginan pada anggota tubuh, m) merasa kaku pada leher atau punggung, n) mengalami sensasi seperti: merasa tercekik atau tertahan, o) sering mengalami sakit perut atau mual-mual, p) sering mengalami buang air kecil, q) wajah terlihat memerah, dan r) sering buang air besar atau diare.

2) Ciri-ciri kecemasan pada perilaku (*behavioral*)

Kecemasan yang terjadi pada diri individu dapat dilihat pada ciri perilakunya, di antaranya adalah sebagai berikut: a) perilaku menghindar terhadap sesuatu, b) munculnya perilaku melekat dan dependen, dan c) munculnya perilaku terguncang.

3) Ciri-ciri kecemasan pada kognitif

Kecemasan yang terjadi pada diri individu dapat dilihat pada ciri kognitif, di antaranya adalah sebagai berikut: a). Timbulnya rasa kekhawatir terhadap sesuatu hal, b) mengalami ketakutan dalam menghadapi masa depan, c) yakinterhadap sering munculnya sesuatu yang buruk, tanpa adanya penjelasan-penjelasan yang jelas dan masuk akal, d). suka terpaku pada sensasi tubuh, e). Sering sensitif

---

<sup>14</sup>Umniyah Saleh, *ANXIETY DISORDER (Memahami Gangguan Kecemasan: Jenis-Jenis, Gejala, Perspektif Teoritis dan Penanganan)*, (Makasar: Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, 2018), 4-5.

<sup>15</sup>Umniyah Saleh, *ANXIETY DISORDER*, 4-5.

terhadap munculnya kesensasian pada tubuh, f). Suka mengalami perasaan terancam oleh orang lain atau peristiwa, g). Mengalami takut akan kehilangan kontrol, h). Mengalami rasa takut apabila tidakmampu untuk melakukan penyelesaian terhadap permasalahan, i). Suka berkhayal dunia akan runtuh, j). Suka berpikiran bahwa semuanya sudah tidak dapat untuk dikendalikan, k). Suka berpikiran bahwa semuanya sangat membingungkan dan tanpa dapat untuk diatasi, l). terhadap hal yaang sifatnya tidak penting (sepele) merasa khawatir, m). berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang, n). pikirannya terasa campur aduk, o). Sulit untuk menghilangkan muncul pikiran yang negatif, p). berpikir akan segera mati, q). khawatir akan ditinggalkan sendiri, dan r). sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian terhadap sesuatu hal.

Dengan demikian dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa gejala kecemasan yang timbul pada diri seseorang dapat dikelompokkan ke dalam tiga aspek, yaitu gejala pada fisik, gejala pada perilaku dan gejala pada kognitif (psikis). Unsur kecemasan terkait dengan Penilaian Akhir Sekolah yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada aspek-aspek yang ditunjukkan oleh Nevid, dkk., yang didasarkan pada ciri-ciri yang diuraikan di atas.

### c. **Jenis-jenis Kecemasan**

Rasa cemas itu terdapat di dalam semua gangguan dan jenisnya bermacam-macam pula. Menurut Kartono, kecemasan dapat dibagi atau diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu sebagai berikut:<sup>16</sup>

- 1) Kecemasan Neurotis, yaitu kecemasan yang berhubungan dengan mekanisme terhadap sikap mempertahankan diri dari hal yang buruk atau negatif. Faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan neurotis ini adalah adanya rasa bersalah dan berdosa dalam diri, serta individu mengalami beberapa konflik yang cukup emosional serius, yang kronis, rasa frustrasi yang tinggi dan ketegangan batin.

---

<sup>16</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 120.



- 2) Kecemasan Psikotis, yaitu kecemasan ini muncul apabila individu merasa dirinya terancam dan mengalami pikirannya kacau, luntarnya rasa percaya diri ketika mereka dihadapkan pada suatu permasalahan, dan disorganisasi psikis, serta rasa tidak mampu/berdaya dalam mengatur perasaan yang ada di dalam dirinya.

Menurut Zakiah Daradjat, kecemasan dapat dikelompokkan atau diklasifikasikan ke dalam tiga macam, yaitu sebagai berikut:<sup>17</sup>

- 1) Kecemasan yang muncul sebagai akibat datangnya bahaya yang mengancam dirinya.
- 2) Melihat beberapa penyakit yang selalu mengancam dirinya sehingga muncul rasa cemas.
- 3) Kecemasan yang timbul sebagai akibat karena individu telah melakukan dosa dan bersalah. Ini dikarenakan mengerjakan beberapa hal yang bertentangan dengan hati nurani sehingga timbul kembimbangan. Cemas ini sering menyertai beberapa gejala gangguan kejiwaan yang terkadang terlihat dalam bentuk yang umum.

Berdasarkan dari beberapa uraian dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh seseorang bermacam-macam, baik itu yang berupa kecemasan realistik maupun kecemasan psikotis. Sementara kecemasan yang dialami oleh individu muncul akibat adanya bahaya yang mengancam dirinya, adanya penyakit dan adanya perasaan bersalah atau berdosa.

#### **d. Tingkat Kecemasan**

Kecemasan dapat diidentifikasi menjadi 4 tingkat (level), yaitu; level ringan, sedang, berat, dan panik. Secara rinci penulis jelaskan pada uraian berikut:<sup>18</sup>

##### **1) Kecemasan Ringan**

Gairah seseorang dan bidang kesadaran tumbuh sebagai akibat dari kecemasan ringan ini, yang terkait dengan aktivitas sehari-hari mereka. Lebih dari sebelumnya, orang dapat melihat, mendengar, dan merasakan, kecemasan semacam ini dapat memacu perkembangan dan inovasi, serta meningkatkan motivasi belajar. Gejala pada tingkat

---

<sup>17</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 27-28.

<sup>18</sup> M. Arif Purnomo, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir", 24.

ini adalah kelelahan, lekas marah, peningkatan bidang persepsi, peningkatan kesadaran, peningkatan kemampuan belajar, peningkatan motivasi, dan perilaku situasional.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan ringan ini memungkinkan individu untuk fokus hanya pada permasalahan kecil masing-masing. Kecemasan ini melibatkan penyempitan bidang persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar, dan menangkap. Gejala pada tingkat ini meliputi peningkatan kelelahan, peningkatan detak jantung dan pernapasan, peningkatan ketegangan otot-otot, ucapan cepat dan keras, lekas marah, lekas marah, lupa, suka mengalami kemarahan, dan suka menangis meskipun tidak ada sesuatu yang menyakiti dirinya.

3) Kecemasan Berat

Kecemasan yang parah ini ditandai dengan berkurangnya domain kognitif individu. Saat mengalami kecemasan yang intens ini, seseorang memiliki kecenderungan fokus pada hal yang sifatnya spesifik dan tidak memikirkan hal lain. Gejalanya meliputi pusing, sakit kepala, susah tidur, sering buang air kecil, diare, ketidakmampuan untuk belajar secara efektif, keinginan kuat untuk fokus pada diri sendiri, dan kelegaan dari kecemasan. Rasa tidak berdaya, kebingungan dan kebingungan.

4) Panik

Panik berhubungan dengan perasaan takut, gentar, dan ketakutan. Dengan kendali atau kehilangan kendali sepenuhnya. Jika Anda panik, Anda tidak akan dapat mengambil tindakan meskipun menerima instruksi dari orang. Orang yang panik tidak dapat berfungsi dengan baik atau berkomunikasi secara efektif. Gejala orang yang panik meliputi kesulitan bernapas, bicara cadel, tidak koheren, berteriak, menjerit, dan ketidakmampuan menanggapi perintah sederhana seperti halusinasi atau delusi.

**e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Secara umum, ada dua faktor yang dapat memicu kecemasan pada seseorang. Pertama, sensasi cemas. Perasaan ini dihasilkan dari faktor internal seperti perasaan takut, keheranan pada sesuatu, rasa bersalah atau malu, rasa tidak aman, bahaya, dan lain sebagainya. Kedua, orang tersebut tidak dapat mencegah terciptanya perasaan negatif karena

perasaan khawatir muncul dengan sendirinya tanpa sepengetahuan mereka.<sup>19</sup> Menurut Thallis dalam Rachmat, faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap timbulnya kecemasan sebagai berikut:<sup>20</sup>

- 1) Faktor individu. Faktor ini terdiri dari perasaan individu yang merasa kurang percaya diri, merasa bahwa ia mempunyai masa depan namun tidak mempunyai tujuan, dan adanya perasaan tidak mampu berkerja sehingga dapat menimbulkan sikap putus asa.
- 2) Faktor lingkungan. Faktor ini berkaitan dengan adanya dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu tersebut merasa tidak dicintai orang lain tersebut atau ia merasa terkucilkan, kasih sayang yang kurang, tidak memiliki dukungan dan tidak memiliki semangat atau motivasi yang baik.

Menurut Horney seperti dikutip Daradjat, penyebab terjadinya cemas ada tiga macam yaitu sebagai berikut:<sup>21</sup>

- 1) Tidak adanya sikap keakraban dan kehangatan di dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia tidak disenangi atau dibenci, dikucilkan dan tidak disayangi, dan dimusuhi. Ketiga perasaan inilah dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas.
- 2) Perlakuan dalam keluarga, seperti orang tua yang menunjukkan sikap terlalu otoriter, bersikap keras terhadap anak, bersikap tidak adil, bersikap sering mengingkari ketika berjanji, pendapat anak kurang mendapatkan penghargaan dan suasana keluarga yang kurang harmonis seperti sering munculnya pertentangan dan permusuhan di antara anggota keluarga sehingga anggota keluarga kurang merasa nyaman untuk tinggal di dalam rumah sehingga sering keluar rumah.
- 3) Lingkungan yang penuh dengan sikap pertentangan dan kontradiksi, dimana terdapat faktor tersebut dapat menyebabkan adanya tekanan. Hal ini dapat menimbulkan

---

<sup>19</sup> M. Arif Purnomo, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir", 27.

<sup>20</sup> Rachmat, Harto Widiyas, "Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri", *Skripsi*, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2009), 7.

<sup>21</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, 26.

adanya perasaan frustrasi, rasa suka menipu, suka mengkhianati, maupun rasa dengki.

Dengan demikian sikap kecemasan yang dialami oleh individu muncul sebagai akibat dari adanya faktor ekstern dan jugafaktor intren, namun faktor ekstern lebih besar pengaruhnya terhadap timbulnya sikap kecemasan yang dialami oleh seseorang. Individu yang sedang mengalami rasa cemas ia akan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk mengendalikan situasi kehidupan yang bermacam-macam, sehingga mereka selalu merasa cemas. Mereka merasa kurang dihargai, sering dimusuhi, sering dikucilkan dan tidak disayangi oleh orang lain sehingga menyebabkan mereka merasa cemas dan gelisah.

## 2. Prestasi Belajar

### a. Pengertian Prestasi Belajar

Istilah “prestasi belajar” berasal dari dua kata yaitu “prestasi” dan “belajar”. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, istilah prestasi diartikan “sebagai hasil yang dicapai, dilakukan, dikerjakan”.<sup>22</sup> Dengan demikian, prestasi merupakan suatu hasil yang telah dicapai oleh individu dari melaksanakan suatu kegiatan atau pekerjaan. Adapun mengenai pengertian belajar, ada beberapa pengertian yang dikemukakan oleh para tokoh pendidikan.

Menurut Howard L. Kingskey dalam Syaiful Bahri Djamarah mengatakan bahwa “*Learning is the process by which behavior (in the broader sense) is originated or changed through practice or training*” atau “Belajar merupakan suatu proses yang mana tingkah laku (dalam arti luas) ditimbulkan atau diubah melalui kegiatan praktek atau latihan”.<sup>23</sup> Jadi kegiatan belajar mengandung suatu untuk mengubah sikap dan perilaku individu yang sedang belajar dengan berbagai latihan. Latihan-latihan yang dilakukan individu akan mampu menjadikan individu yang belajar tersebut dapat melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

Cronbach seperti dikutip Suryabrata menyatakan belajar adalah “Perubahan tingkah laku individu sebagai hasil

---

<sup>22</sup>Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, 910.

<sup>23</sup>Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002),13.

dari pengalamannya”.<sup>24</sup> Sedangkan M. Ngalim Purwanto mengemukakan bahwa “belajar adalah suatu perubahan yang terjadi pada diri seseorang dengan berbagai latihan atau pengalaman; dalam arti timbulnya perubahan tersebut dikarenakan oleh adanya pertumbuhan, namun kematangan tidak dianggap sebagai hasil belajar”.<sup>25</sup> Latihan-latihan yang diperoleh dari belajar akan mampu menjadikan individu menjadi matang dalam sikap dan perilakunya.

Menurut Usman belajar diartikan sebagai “suatu proses perubahan tingkah laku pada diri seseorang berkat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya.”<sup>26</sup> Dengan demikian apabila setiap individu yang melakukan hubungan timbal balik dengan lingkungan di sekitarnya sehingga berubah tingkah lakunya dapat disebut sebagai aktivitas belajar.

Menurut Usman, belajar didefinisikan sebagai proses perubahan perilaku individu berkat individu tersebut dan interaksi seseorang dengan lingkungan yang ada disekelilingnya.<sup>27</sup> Belajar adalah interaksi seseorang terhadap lingkungan di sekelilingnya untuk mengubah tingkah lakunya sebagai hasil dari pengalaman yang diperolehnya. Proses belajar ini terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungan baik itu lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya.

Menurut Wayan Nurkencana, hasil belajar atau disebut juga prestasi belajar adalah kemampuan baru yang dipelajari seseorang dan bagaimana keterampilan tersebut mengubah perilakunya.<sup>28</sup> Sedangkan menurut Nana Sudjana, prestasi belajar merupakan “salah satu bentuk kompetensi yang dimiliki siswa setelah menempuh pendidikan dan mengalami pengalaman belajar”.<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup>Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008),231.

<sup>25</sup> M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*,(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007),85.

<sup>26</sup>M. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, 5.

<sup>27</sup>M. Uzer Usman, *Menjadi Guru Profesional*, 5.

<sup>28</sup>I Wayan Nurkencana, *Evaluasi Hasil Belajar*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2012), 27.

<sup>29</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 30.



Berdasarkan beberapa pandangan ahli tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah hasil dari usaha belajar siswa, yang diwujudkan dalam bentuk keterampilan dari kegiatan pembelajaran serta pengetahuan, nilai, dan sikap yang diperoleh dari keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Prestasi belajar tersebut diperoleh siswa setelah mereka mengerjakan soal-soal tes formatif maupun sumatif yang ditunjukkan oleh nilai.

#### **b. Ranah Prestasi Belajar**

Kemampuan atau keterampilan yang diperoleh siswa setelah mendapat pelatihan dan pengalaman belajar dikenal dengan prestasi belajar. Menurut Gagne yang dikutip Suprijono, kelima bidang prestasi belajar tersebut adalah informasi verbal, ketrampilan atau kemampuan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan keterampilan motorik.<sup>30</sup>

Berikut ini akan dijelaskan kelima bentuk hasil belajar tersebut:

##### 1) Informasi verbal

Informasi verbal atau linguistik adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan pengetahuannya dalam bentuk bahasa lisan dan tulisan. Kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan merespon secara khusus terhadap rangsangan tertentu. Kemampuan ini muncul sebagai respon terhadap rangsangan yang ada.<sup>31</sup> Dengan demikian informasi verbal merupakan kecakapan seseorang dalam bentuk bahasa lisan maupun bahasa tertulis untuk mengucapkan suatu benda yang diketahuinya.

##### 2) Keterampilan intelektual

Keterampilan intelektual ini merupakan kemampuan unik yang terkait dengan aktivitas otak. Individu dengan keterampilan intelektual ini mampu memberikan konsep dan simbol untuk interpretasi yang lebih rinci dan mengelompokkannya menurut kategori.<sup>32</sup> Jadi kemampuan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menalar dan berfikir.

---

<sup>30</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 5-6.

<sup>31</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, 5.

<sup>32</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, 5.

### 3) Strategi kognitif

Strategi kognitif, yaitu kapasitas untuk mengatur dan mendistribusikan tugas-tugas kognitif yang berlainan, terdiri dari: penerapan ide dan pedoman untuk suatu masalah.<sup>33</sup> Seseorang peserta didik yang mempunyai strategi kognitif ini akan dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperolehnya untuk memecahkan berbagai problematika kehidupan yang ditemuinya dalam menjalani kehidupannya, sehingga merekadapat memecahkan permasalahan tersebut.

### 4) Sikap

Sikap adalah “kemampuan inidividu dalam menginternalisasikan dan mengeksternalisasikan nilai-nilai yang diperolehnya dari adanya aktivitas belajar”.<sup>34</sup> Melalui sikap, tindakan dan perilaku seseorangan dapat diarahkan sesuai dengan adanya norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat, sehingga ia akan mampu untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya sehingga ia akan diterima dengan baik dalam lingkungan masyarakat tersebut.

### 5) Keterampilan motoris

Keterampilan motorik merupakan tingkat hasil belajar yang paling tinggi. Kemampuan ini diarahkan pada keterampilan individu dalam melakukan rangkaian gerakan tubuh dengan aksi dan koordinasi sehingga tercapai otomatisasi gerakan tubuh. Gerakan ini secara sadar diterapkan pada aktivitas sehari-hari.<sup>35</sup> Dengan demikian, individu yang memiliki keterampilan motoris akan mampu melahirkan suatu perbuatan yang baik sesuai dengan aturan-aturan yang berlaku sehingga diterima sebagai anggota masyarakat.

Menurut Benjamin S. Bloom seperti yang dikutip Anas Sudijono, hasil belajar dapat diklasifikasikan ke dalam tiga jenis domain (ranah), yaitu: “pertama, ranah kognitif (*cognitive domain*), kedua, ranah afektif (*affective domain*) dan ketiga ranah psikomotorik (*psychomotor*)

---

<sup>33</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, 6.

<sup>34</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, 6.

<sup>35</sup> Agus Suprijono, *Cooperative Learning*, 6.

*domain*)”.<sup>36</sup>Secara rinci ketiga ranah hasil belajar akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*)

Ranah kognitif adalah “ranah psikologis manusia yang terdiri dari setiap perilaku mental yang berhubungan dengan kemampuan pemahaman, pertimbangan, pengolahan informasi, pemecahan masalah, kesengajaan dan keyakinan”.<sup>37</sup> Kemampuan individu dalam memahami, memberikan pertimbangan, mengolah berbagai informasi, melakukan pemecahan terhadap masalah dan keyakinan merupakan bagian dari aspek kognitif. Ranah kognitif ini erat sekali hubungannya dengan ranah pikir individu.

Ranah kognitif ini meliputi enam jenjang, yaitu: dimulai dari jenjang pengetahuan, kemudian jenjang pemahaman, dilanjutkan jenjang penerapan, kemudian jenjang analisis, kemudian jenjang sintesis, dan jenjang yang paling tinggi yaitu penilaian.<sup>38</sup>Keenam jenjang yang dimaksud adalah sebagai berikut:

a) Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan(*knowledge*)adalah kemampuan mengingat kembali sesuatu yang sudah dipelajarinya, baik itu tentang nama, istilah, dan kata-kata lainnya, tanpa diaplikasikan pengetahuan tersebut.<sup>39</sup>Individu yang memiliki jenjang pengetahuan ini mereka hanya pada batas mengetahui sesuatu tanpa sesuatu yang diketahui tersebut diterapkan dalam kehidupannya.

b) Pemahaman (*comprehension*)

Pemahaman atau *comprehension* adalah“kemampuan individu untuk memahami suatu hal atau peristiwa setelah suatu hal atau peristiwa tersebut diketahui dan diingat”.<sup>40</sup>Siswa dapat disebut atau dikatakan mereka paham terhadap sesuatu

---

<sup>36</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*,(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015),49.

<sup>37</sup>Anas Sudijono,*Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 49-50.

<sup>38</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 49-50.

<sup>39</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 49.

<sup>40</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 49.

apabila ia mampu untuk menjelaskan sesuatu yang telah dibaca dan diketahuinya dengan susunan kalimatnya sendiri. Kemampuan memahami juga berkaitan dengan kemampuan dalam memberikan contoh lain dari yang telah dicontohkan sebelumnya, atau kemampuan untuk mempergunakan petunjuk penerapan pada kasus lain.<sup>41</sup> Kemampuan memahami ini merupakan kecakapan dalam memberikan penjelasan yang lebih mendalam dengan bahasa sendiri dari sesuatu yang telah dipelajarinya.

c) Penerapan (*application*)

Kesanggupan individu untuk menerapkan ide yang umum atau teori-teori yang sudah dipelajari dalam kondisi dan situasi yang baru serta konkret disebut kemampuan penerapan.<sup>42</sup> Jenjang penerapan ini akan dapat dikuasai oleh siswa apabila siswa sudah mampu memahami dari materi yang dipelajarinya. Pemahaman sebagai prasyarat agar siswa dapat menerapkan pengetahuan di dalam kehidupan sehari-hari.

d) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah “upaya untuk memilah suatu integritas menjadi elemen-elemen sehingga jelas tingkatannya atau hierarkinya dan atau susunannya”.<sup>43</sup> Kemampuan analisis erat kaitannya dengan kemampuan siswa untuk menjelaskan secara lebih detail atau terperinci dari sesuatu pengetahuan yang dipelajarinya. Siswa yang memiliki kemampuan analisis ini adalah dapat memberikan uraian sedetail mungkin terhadap sesuatu hal yang dipelajarinya.

e) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah mereka yang memiliki kapasitas untuk mengintegrasikan hal-hal secara rasional sedemikian rupa sehingga membentuk pola baru atau elemen terstruktur.<sup>44</sup> Kemampuan ini erat

---

<sup>41</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, 25.

<sup>42</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 50.

<sup>43</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, 27.

<sup>44</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 51.

sekali dengan kemampuan berpikir dari hal yang bersifat khusus menjadi hal-hal yang bersifat umum. Siswa yang memiliki kemampuan ini akan mampu untuk membuat kesimpulan dari sesuatu yang dipelajarinya.

f) Penilaian (*evaluation*)

Penilaian atau evaluasi adalah “kegiatan memberikan keputusan tentang pemberian nilai pada sesuatu yang mungkin dilihat dari beberapa aspek, seperti: aspek tujuan, gagasan, cara bekerja, pemecahan, metode, atau materi”.<sup>45</sup> Menilai adalah memberikan harga terhadap sesuatu dengan malakukan pertimbangan terlebih dahulu.

2) Ranah Afektif (*Affective Domain*)

Ranah afektif adalah “domain berhubungan dengan sikap mental dan kesadaran siswa yang diperoleh siswa melalui proses internalisasi, yaitu proses menuju ke arah pertumbuhan batiniah”.<sup>46</sup> Menurut Nana Sudjana, kategori ranah afektif antara lain sebagai berikut:<sup>47</sup>

- a) *Receiving* atau, yaitu kerentanan individu untuk menerima rangsangan yang muncul secara eksternal. Dalam konteks ini, rangsangan eksternal yang disajikan kepada siswa biasanya berupa masalah, situasi, gejala-gejala, dan lain-lain.
- b) *Responding* atau memberikan reaksi terhadap jawaban, yaitu reaksi atau tanggapan yang diberikan seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar.
- c) *Valuing* atau penilaian, yaitu kemampuan untuk menghubungkan gejala atau rangsangan pada saat awal menunjuk pada nilai dan keyakinan. Evaluasi ini meliputi menerima nilai, latar belakang, atau pengalaman untuk menerima nilai dan menyetujuinya.
- d) Organisasi, yaitu sistem organisasi; Kapasitas organisasi ini mencakup hubungan antara satu nilai

---

<sup>45</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, 28.

<sup>46</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 54.

<sup>47</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, 30.



dengan nilai lainnya, penguatannya, dan prioritasnya.

- e) Internalisasi nilai, atau kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan semua sistem nilai mereka, dapat berdampak pada pola kepribadian dan perilaku mereka, serta semua nilai dan sifat mereka.

Berdasarkan dari uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa ranah afektif ini berkaitan erat dengan sikap dan nilai.

### 3) Ranah Psikomotorik (*Psychomotor Domain*)

Selain itu, hasil belajar psikomotor terwujud dalam bentuk bakat dan kemampuan acting atau tindakan individu. Menurut Muhibbin Syah, kecakapan psikomotor adalah “segala sikap dan perilaku jasmaniah yang bersifat konkrit dan mudah diamati, baik secara kuantitas maupun kualitasnya, karena sifatnya yang terbuka”.<sup>48</sup> Kecakapan psikomotorik siswa terkait dengan kemampuan fisik jasmaniah siswa di dalam menerapkan pengetahuan yang dipelajarinya sehingga ia terampil dalam melakukan sesuatu.

Menurut Nana Sudjana, ada enam tingkatan keterampilan, yakni:<sup>49</sup>

- a) Gerakan refleks. Keterampilan ini berkaitan dengan keterampilan pada gerak-gerak yang tidak sadar yang dikuasai individu.
- b) Keterampilan pada beberapa gerak terutama gerak dasar.
- c) Kemampuan perseptual individu. Dalam hal ini, keterampilan yang termasuk di dalamnya mampu melakukan pembedaan secara penglihatan, pendengaran dan juga keduanya atau yang lainnya.
- d) Kemampuan fisik, seperti: adanya kekuatan tubuh, gerakan yang harmonis, dan gerakan-gerakan yang tepat.
- e) Berbagai gerakan *skill*, dimulai dari adanya keterampilan yang bersifat sederhana sampai pada keterampilan bersif kompleks.

---

<sup>48</sup>Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, 57-58.

<sup>49</sup>Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, 30-31.

- f) Kemampuan yang berhubungan dengan komunikasi *non-decursive* seperti: melakukan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Dengan demikian, prestasi belajar terdiri dari tiga ranah, yaitu: ranah pengetahuan (kognitif), sikap (afektif) dan keterampilan (psikomotor).

### c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Ada sejumlah unsur yang mempengaruhi keberhasilan akademik atau belajar siswa. Menurut Muhibbin Syah, ada tiga kategori umum yang dapat digunakan untuk mengklasifikasikan berbagai elemen yang mungkin berdampak pada prestasi siswa. Pertama, unsur internal (yaitu yang berkaitan dengan kesehatan mental, emosional, dan spiritual siswa). Kedua, variabel eksternal (yakni yang berada di luar kendali siswa, seperti lingkungan sekitar), dan ketiga, pendekatan faktor pembelajaran, yang menggabungkan teknik dan metode pembelajaran.<sup>50</sup> Ketiga faktor tersebut baik faktor kondisi jasmaniah dan rohaniah, faktor lingkungan serta faktor pendekatan atau metode pembelajaran ketiganya akan turut serta mempengaruhi keberhasilan siswa dalam melakukan proses dan hasil belajarnya.

Metodologi pembelajaran ini memiliki komponen strategi dan metode. Guru dapat menggunakan pendekatan pembelajaran seperti strategi dan metode pembelajaran untuk membantu siswa belajar dengan cara yang sebaik mungkin.<sup>51</sup> Oleh karena itu, guru yang profesional diharapkan mampu memilih dan menerapkan metode pembelajaran yang paling sesuai dengan materi dan keadaan siswanya, serta memudahkan pendistribusian materi kepada siswanya.

Ngalim Purwanto menyatakan bahwa “prestasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal”.<sup>52</sup> Sumadi Suryabrata juga menggarisbawahi aspek internal dan eksternal yang dapat dikendalikan oleh siswa agar dapat mempengaruhi

---

<sup>50</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Logis Wacana Ilmu, 2011), 132.

<sup>51</sup> Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, 132.

<sup>52</sup> M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, 102.

kemampuan belajarnya. Anak-anak tidak bertanggung jawab atas aspek sosial dan non-sosial. Sedangkan faktor internal siswa itu sendiri, fisiologis dan psikologis juga penting.<sup>53</sup> Penulis akan menguraikan dua unsur yang mungkin berdampak pada hasil belajar siswa pada paragraf berikut:

1) Faktor internal

Kategori faktor internal yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa ini meliputi: faktor fisiologis dan faktor psikologis dalam belajar. Secara rinci dijelaskan pada uraian berikut:

a) Faktor Fisiologis

Fungsi tubuh dan keadaan ketegangan adalah contoh pengaruh psikologis. Kondisi tubuh diutamakan. Landasan kegiatan belajar seseorang adalah tingkat kesehatan fisiknya. Misalnya, Anda harus terus memenuhi kebutuhan tubuh Anda agar mendapat gizi yang baik. Risiko kesehatan tambahan termasuk dari virus, batuk, dan sakit gigi.<sup>54</sup> Gizi yang baik sangat diperlukan oleh individu pada saat melakukan kegiatan belajar. Siswa yang belajar dalam keadaan yang tidak sehat akan menyebabkan proses dan hasil belajar siswa menjadi terganggu.

*Kedua*, fungsi tubuh individu, yaitu keadaan fungsi itu, termasuk keberadaan panca indera, merupakan pintu masuk pengetahuan.<sup>55</sup> Individu yang memiliki panca indera yang berfungsi dengan baik tentunya akan mempermudah siswa di dalam melakukan kegiatan belajar. Karena mereka dapat menggunakan mata mereka untuk melihat, telinga mereka untuk mendengar, dan mulut mereka untuk berbicara, mereka akan segera menerima ajaran yang disampaikan oleh guru.

---

<sup>53</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, 233.

<sup>54</sup> Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, 235.

<sup>55</sup> Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, 236.

b) Faktor psikologis dalam belajar

Menurut Muhibbin Syah, secara esensial faktor psikologis meliputi: “intelegensi siswa, sikap siswa, bakat siswa, minat siswa dan motivasi siswa”.<sup>56</sup> Tiga keahlian yang berbeda membentuk kecerdasan: kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi dengan keadaan baru dengan cepat dan efisien, kemampuan untuk memahami ide-ide abstrak dengan jelas, dan kemampuan untuk memahami dan menangkap koneksi dengan cepat.<sup>57</sup> Kecerdasan (IQ) karena itu memiliki dampak yang signifikan terhadap kemajuan individu dalam belajar. Sebab, dalam kondisi yang sama, siswa yang memiliki kecerdasan tinggi mengungguli siswa yang memiliki kecerdasan rendah (rendah).

Sikap adalah reaksi yang muncul akibat adanya stimulus yang datang terhadap individu. Respon terhadap obyek tersebut muncul akibat adanya rangsangan yang datang kepada diri individu.<sup>58</sup> Ada sikap siswa yang baik dan buruk. Sikap positif siswa tentang suatu pembelajaran menunjukkan bahwa proses pembelajaran dimulai dengan awal yang baik. Di sisi lain, anak-anak dengan gangguan belajar mungkin memiliki pandangan yang kurang baik tentang topik akademik mereka.

Minat (*interest*) berarti “kecenderungan yang tetap untuk memegang dan memperhatikan kegiatan tertentu”.<sup>59</sup> Siswa yang memiliki minat akan mampu mendorong atau menumbuhkan adanya perhatian yang lebih banyak terhadap mata pelajaran bila dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki minat belajar yang cenderung akan menunjukkan lebih sedikit perhatiannya terhadap mata pelajaran yang dipelajarinya.

---

<sup>56</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, 133-137.

<sup>57</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 133.

<sup>58</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 134.

<sup>59</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 136.

Kemudian, pemusatan perhatian yang lebih terhadap suatu materi pelajaran menjadikan siswa lebih memahami sehingga hasil belajarnya menjadi lebih meningkat.<sup>60</sup> Jadi minat memiliki korelasi yang positif terhadap motivasi siswa dalam belajar. Minat juga menentukan berhasil atau tidaknya siswa dalam melakukan kegiatan belajar.

Bakat (*aptitude*) secara umum dapat didefinisikan sebagai “kemampuan potensial yang dimiliki individu supaya pada masa yang akan datang ia mencapai suatu keberhasilan”.<sup>61</sup> Sedangkan motivasi adalah “dorongan untuk berbuat atau bertindak”.<sup>62</sup> Motivasi tumbuh dikarenakan adanya motif dalam diri individu. Motivasi keberadaannya sangat menungjung keberhasilan siswa dalam melakukan proses dan hasil belajarnya.

## 2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal banyak macam-macamnya, terutama yang berasal dari faktor sosial maupun nonsosial yang akan penulis jelaskan pada uraian sebagai berikut:

### a) Faktor-faktor non sosial

Faktor-faktor non sosial adalah “faktor yang terdapat pada alat, tempat, atau keadaan serta lingkungan tempat dilaksanakannya proses pembelajaran sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa.”<sup>63</sup> Ketiga faktor tersebut harus dapat dibuat sedemikian rupa sehingga dapat mendukung aktivitas belajar siswa. Alat-alat belajar harus disediakan dengan baik, tempat belajarnya dibuat bersih dan nyaman mungkin serta keadaan lingkungan belajar harus dibuat aman dari gangguan.

---

<sup>60</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 136.

<sup>61</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 136.

<sup>62</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 137.

<sup>63</sup> Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, 233.



Untuk membantu proses pembelajaran seefektif mungkin, masing-masing aspek tersebut harus dikontrol dan dibuat dengan sebaik-baiknya. Struktur tempat pengajaran berlangsung harus bebas dari kebisingan dan memenuhi standar higienis. Setiap instrumen atau media yang Anda gunakan harus mematuhi standar berdasarkan faktor pedagogis, psikologis, dan pendidikan.

b) Faktor-faktor Sosial

Faktor sosial adalah faktor yang timbul dari interaksi manusia, baik yang langsung hadir maupun tidak. Misalnya, jika siswa sedang belajar di luar ruangan, kebisingan dan gambar insidental dapat mengganggu pelajaran mereka. Semua faktor ini sangat mengecewakan dan harus disesuaikan untuk menciptakan proses pembelajaran yang sempurna.<sup>64</sup>

Adapun faktor-faktor sosial ini terdiri dari: “faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat”.<sup>65</sup> Secara rinci penulis jelaskan pada bagian berikut:

(1) Faktor keluarga

Keluarga adalah lembaga pendidikan yang paling penting. Keluarga sejahtera dan harmonis berdampak besar tidak hanya pada pendidikan skala kecil, tetapi juga pada pendidikan skala besar, yaitu pendidikan negara dan nasional.<sup>66</sup> Melihat fakta tersebut, kita dapat memahami betapa pentingnya peran keluarga dalam pendidikan anak. Pertama kali anak memperoleh pendidikan dari kedua orang tuanya di dalam keluarga.

Diantara faktor tersebut adalah metode pembelajaran orang tua, hubungan keluarga, susunan keluarga, status ekonomi keluarga, pemahaman orang tua terhadap

---

<sup>64</sup>Sumadi, *Psikologi Pendidikan*, 234.

<sup>65</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 137-138.

<sup>66</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 138.

pendidikan anak, dan latar belakang budaya keluarga yang mempengaruhi hasil belajar siswa.<sup>67</sup> Jadi keluarga yang memberikan perhatian dan bimbingan lebih kepada anaknya mempengaruhi pemahaman yang mereka capai.

(2) Faktor sekolah

Faktor sekolah merupakan salah satu unsur sosial yang mempengaruhi seberapa baik siswa memahami apa yang mereka pelajari. Karakteristik sosial sekolah ini antara lain meliputi kurikulum, hubungan guru-siswa, hubungan siswa-siswa, dan kebijakan sekolah. dapat mempengaruhi. Guru yang menunjukkan keteladanan yang baik dan peduli dapat menginspirasi siswa secara positif dalam kegiatan mengajarnya.<sup>68</sup> Lingkungan sekolah yang baik akan turutserta membantu kemudahan siswa di dalam melakukan proses dan hasil belajarnya.

(3) Faktor masyarakat

Faktor masyarakat adalah aspek eksternal lain yang berdampak pada bagaimana siswa belajar. Kehadiran siswa di lingkungan sekitar memberikan kontribusi terhadap unsur pengaruh ini. Salah satunya adalah keterlibatan siswa dalam masyarakat, yang berfungsi sebagai saluran pengetahuan dan interaksi sosial dan sebagai platform untuk pertukaran emosional *peer-to-peer* di semua aspek kehidupan sosial.<sup>69</sup>

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengaruh baik dari dalam maupun luar diri pembelajar, atau faktor lingkungan, mempengaruhi prestasi belajar secara umum di kalangan peserta didik atau siswa.

---

<sup>67</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 138.

<sup>68</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 137.

<sup>69</sup>Muhibbin, *Psikologi Belajar*, 137.

### 3. Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)

#### a. Hakikat Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)

Sains adalah nama lain dari ilmu pengetahuan alam (IPA). "Saya tahu" adalah akar dari istilah Latin sains, *scientia*. Istilah pengetahuan yang dalam bahasa Inggris berarti *knowledge* adalah asal kata *science*. *Social science* adalah nama yang diberikan untuk ilmu sosial yang kemudian menjadi Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). IPA merupakan adalah "sekumpulan objek dan fenomena di alam yang diperoleh sebagai hasil penyelidikan dengan metode empiris dengan menggunakan penalaran ilmiah dan metode ilmiah".<sup>70</sup> Definisi ini berarti bahwa ilmu alam adalah bidang pengetahuan berdasarkan observasi dan klasifikasi data fenomena alam.<sup>71</sup> Jadi pembelajaran IPA yaitu ilmu yang mempelajari peristiwa yang terjadi di alam sekitar melalui kegiatan penyelidikan dengan teknik empiris dan metode ilmiah.

Menurut Safrinur, sains atau ilmu pengetahuan alam (IPA) adalah suatu bentuk pengetahuan, konsep, dan gagasan yang terorganisasi tentang alam semesta yang diperoleh dari pengalaman melalui rangkaian kegiatan ilmiah yang melibatkan penelitian, penyusunan, dan pengujian gagasan dan adalah hasil dari aktivitas manusia. Jelaslah bahwa sains adalah kumpulan pengetahuan yang menyelidiki alam semesta dengan menggunakan metode kegiatan ilmiah untuk mengungkap gagasan dan fakta. Proses ini melibatkan mempelajari berbagai macam dan peralatan dari lingkungan alam serta lingkungan alam yang dibangun. Fenomena alam juga dibahas dalam sains, dan disusun secara metodis berdasarkan temuan dari eksperimen dan pengamatan manusia.<sup>72</sup>

Agar pembelajaran sains memiliki dampak dunia nyata pada siswa, itu harus direncanakan dengan baik. Oleh karena itu, uji coba atau percobaan, simulasi, dan kegiatan

---

<sup>70</sup> Hisbullah dan Nurhayati, *Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Dasar*, (Makasar: Aksara Timur, 2018), 1.

<sup>71</sup> Hisbullah dan Nurhayati, *Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam*, 1.

<sup>72</sup> Safrinur, dkk, "Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar," FKIP Untan, 2

proyek di lapangan sebaiknya digunakan untuk pembelajaran IPA di Madrasah Ibtidaiyah. Di Madrasah Ibtidaiyah, pertumbuhan sikap ilmiah berkorelasi dengan perkembangan kognitif. Siswa harus diberi pengalaman dan kesempatan untuk membangun kemampuan berpikir dan bertindak terhadap alam sesuai dengan tujuan pendidikan ilmiah agar mereka dapat memahami misteri dan kejadian alam.<sup>73</sup>

**b. Karakteristik Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)**

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) berbeda dari cabang ilmu lainnya dalam beberapa hal. Asmiati mengutip karakteristik khusus berikut ini:<sup>74</sup>

- 1) IPA atau sains memiliki nilai ilmiah. Jadi realita sains adalah siapapun bisa membuktikannya kembali dengan menggunakan metode dan prosedur ilmiah penemunya.
- 2) IPA atau Sains adalah himpunan pengetahuan yang terorganisir secara sistematis, dan penerapannya umumnya terbatas pada fenomena alam.
- 3) IPA atau Sains adalah pengetahuan teoretis yang diperoleh dengan cara tertentu. Yaitu melalui observasi, eksperimentasi, deduksi, dan penyusunan teori-teori yang dihubungkan dari satu metode ke metode lainnya.
- 4) IPA atau Sains adalah seperangkat konsep yang saling terkait, dengan garis besar konseptual yang dikembangkan sebagai hasil percobaan dan pengamatan, yang cocok untuk hasil dan pengamatan empiris lebih lanjut.
- 5) IPA meliputi 4 unsur yaitu produk, proses, aplikasi dan sikap.

---

<sup>73</sup> Kosmas Soban & Sofly Junike Lumowa, “Penggunaan metode Demonstrasi untuk Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas V pada Mata Pelajaran IPS di SD Negeri Kawangkoan Kecamatan Kalawat,” ISSN 2579-6461 (Online) ISSN 2460-6324 (Print) Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara, Volume 3, Nomor 2, Januari 2018, 201.

<sup>74</sup> Hisbullah dan Nurhayati Selvi, *Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Dasar*, (Makasar: Aksara Timur, 2018), 2-3.

Karakteristik mata pelajaran IPA di Madrasah Ibtidaiyah/Sekolah Dasar terdiri dari 4 unsur utama yaitu sebagai berikut:<sup>75</sup>

1) Sikap

Pada aspek sikap yaitu memunculkan rasa ingin tau kepada peserta didik sebelum, bahkan saat pembelajaran. Rasa ingin tau tentang segala hal yang ada di alam semesta ini, akan membuat peserta didik menemukan sebab akibat. Sesuai dengan kurikulum 2013, di mana peserta didik diminta menemukan jawabannya sendiri dan membuat konsep pemahaman baru di dalam dirinya. Sehingga dengan demikian peserta didik akan lebih terbuka pemikirannya, wawasannya lebih luas, lebih kreatif, dan teliti.

2) Proses

Aspek proses yaitu mengajak peserta didik untuk memecahkan permasalahan IPA dengan prosedur yang runtut. Tahap demi tahap dilakukan oleh peserta didik. Saat menyusun hipotesis, peserta didik diminta berpendapat sesuai dengan pendapat mereka masing-masing.

3) Produk

Produk yaitu dapat menghasilkan fakta, prinsip, teori hukum. Sehingga IPA tidak hanya berdasarkan hipotesis semata, tanpa di buktikan dengan fakta dan dengan pemahaman teori saja

4) Aplikasi

Aplikasi yaitu dalam kehidupan sehari-hari peserta didik dapat memahami lalu mengaplikasikan atau menerapkan metode ilmiah IPA.

Ketika mengajar IPA, guru harus ingat bahwa siswa masih memerlukan hal-hal nyata untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan intelektual mereka karena mereka berada pada tahap operasional konkret. Anda harus terus-menerus membuat hubungan antara ide-ide yang dipelajari siswa anda dan objek nyata di sekitar mereka. Pembelajaran yang menggunakan alam sebagai sumber belajar

---

<sup>75</sup> Sulthon, "Pembelajaran IPA Yang Efektif dan Menyenangkan Bagi Siswa Madrasah Ibtidaiyah (MI)", *ELEMENTARY*, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2016, 45.



merupakan salah satu kegiatan pendidikan yang memungkinkan siswa mempelajari segala sesuatu yang asli.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada guru kelas V MI Manbaul Huda Pundenrejo diperoleh informasi bahwa dalam pembelajaran guru masih menerapkan pembelajaran konvensional, yang berarti guru menjelaskan materi pembelajaran kemudian memberikan penugasan soal yang ada dalam buku tema. Keadaan siswa dalam pembelajaran tergolong pasif dikarenakan terdapat siswa yang asyik main sendiri dan ada beberapa anak yang mengantuk dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran IPA di kelas V belum terlaksana dengan begitu baik.<sup>76</sup>

### c. Tujuan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA)

Menurut Hendra Darmodjo dan Jenni Kaligis, tujuan pembelajaran IPA di Madrasah Ibtidaiyah yaitu sebagai berikut:<sup>77</sup>

- 1) Pemahaman terhadap alam sekitar. Pemahaman ini meliputi pemahaman terhadap benda alamiah maupun benda-bendayang dibuat oleh manusia serta konsep-konsep IPA yang terkandung di dalamnya.
- 2) Agar peserta didik mempunyai ketrampilan tentang pengetahuan alam ,baik yang berupa ketrampilan proses ataupun metode ilmiah yang sederhana.
- 3) Memiliki sikap yang ilmiah untuk mengenal dan memahami alam sekitarnya dan memiliki kemampuan dalam pemecahan berbagai pemasalahan yang dihadapinya, serta menyadari betapa maha besar penciptanya.
- 4) Agar peserta didik mempunyai bekal pengetahuan dasar yang dibutuhkan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

---

<sup>76</sup> Hasil Observasi dicatat dari MI Manbaul Huda Pundenrejo Tayu Pati, Pada hari Senin tanggal 12 Juli 2023, jam 10.30 WIB.

<sup>77</sup> Hendro Darmodjo dan Jenny Kaligis, *Pendidikan IPA I*, (Jakarta: Depdikbud, 1993), 6

Sedangkan menurut Nelly Wedyawati dan Yasinta Lisa berpendapat bahwa pembelajaran IPA di MI bertujuan agar siswa.<sup>78</sup>

- 1) Agar peserta didik dapat mengembangkan perasaan keingin tahuandan sikap positif terhadap sains, teknologi dan masyarakat itu sendiri.
- 2) Agar peserta didik mampu untuk mengembangkan ketrampilan proses di dalam melakukan penyelidikan terhadap alam sekitar, pemecahan permasalahan dan serta kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat.
- 3) Agar peserta didik mampu untuk mengembangkan pengetahuan dan memahami konsep-konsep IPA sehingga dapat membawa kemanfaatan dan bisa diterapkanke dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Agar peserta didik mampu untuk mengembangkan kesadaran tentang peran dan pentingnya IPA dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Agar peserta didik memiliki kemampuan dalam mengalihkan pengetahuan, ketrampilan dan pemahaman dalam bidang lain.
- 6) Agar peserta didik ikut serta menjaga, memelihara, dan melakukan pelestarian lingkungan alam. Sebagai bentuk menghargai ciptaan Tuhan yang dapat dipelajari.

Tujuan pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) berdasarkan kurikulum 2014 yaitu:<sup>79</sup>

- 1) Menanamkan pengetahuan dan konsep IPA yang membawa kemanfaatan bagi manusia di dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- 2) Menanamkan dan menumbuhkan rasa ingin tahu dan sikap yang positif individu terhadap sains dan teknologi.
- 3) Mengembangkan kemampuan dan ketrampilan proses untuk melakukan penyelidikan terhadap alam sekitar, melakukan pemecahan masalah, dan kemampuan untukmembuat keputusan.
- 4) Ikut serta di dalam pemeliharaan, penjagaan dan pelestarian lingkungan alam sekitar.

---

<sup>78</sup> Nelly Wedyawati dan Yasinta Lisa, *Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar*, (Yogyakarta: CV Budi Utama, 2019), 268.

<sup>79</sup> Depdiknas 2003.

- 5) Mengembangkan kesadaran kepada individu tentang adanya hubungan IPA, lingkungan, teknologi, dan masyarakat yang interaktif serta menghargai alam dan segala keteraturannya sebagai salah satu ciptaan Tuhan.

## B. Penelitian Terdahulu

Suatu penelitian pasti mempunyai acuan yang mendasar dari penelitian yang sejenis. Oleh karena itu, perlu mengenali berbagai penelitian yang terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut adalah penelitian yang relevan yang mendukung dan dijadikan landasan dalam penelitian ini:

1. Penelitian yang dilaksanakan Nando Mario Fariza, yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Mengikuti Ujian Akhir Semester Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN 64 Sukananti Kecamatan Kedurang Ulu Kabupaten Bengkulu Selatan”. Siswa kelas V (Lima) sebanyak 25 orang dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V SDN 64 Sukananti Kecamatan Kedurang Ulu Kabupaten Bengkulu Selatan yang cemas menghadapi ujian akhir semester memiliki tingkat prestasi belajar matematika siswa yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan persamaan regresi linier sederhana  $Y = 205,04 + 0,795 X$  yang berarti bahwa nilai variabel terikat (Y) yaitu hasil belajar siswa meningkat menjadi 0,104 tindakan untuk setiap kenaikan satu variabel bebas (X), yaitu kecemasan siswa. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi sebesar 99,98% maka dampak kecemasan siswa terhadap keberhasilan belajar matematika sebesar 14,3%.<sup>80</sup>

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Nando Mario Fariza dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada topik dan kelas yang dibahas. Kedua penelitian tersebut melihat apakah kecemasan saat ujian akhir semester berdampak pada keberhasilan siswa. Penelitian sebelumnya

---

<sup>80</sup>Nando Mario Fariza, “Pengaruh Kecemasan Mengikuti Ujian Akhir Semester Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN 64 Sukananti Kecamatan Kedurang Ulu Kabupaten Bengkulu Selatan,” Bengkulu: IAIN Bengkulu, 2020.

adalah bidang matematika, namun penelitian yang dilakukan adalah bidang sains atau IPA.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Vera Talitha mahasiswi dari Universitas Sanata Dharma dengan judul “*Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Matematika Materi Volume Kubus Dan Balok Pada Siswa Kelas V SDN Caturtunggal I*”. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian survey yang mana jumlah respondennya sejumlah 21 siswakeselas V. Menurut temuan penelitian, nilai korelasi ( $r$ ) adalah -0,648 dan tingkat signifikansi adalah 0,002 ( $p < 0,05$ ). Ini membuktikan bahwa ada hubungan antara kecemasan dan prestasi belajar siswa. Prestasi siswa menurun saat kecemasan meningkat. Tanda negatif nilai korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak searah.<sup>81</sup>

Relevansi antara penelitian yang dilakukan oleh Vera Talitha dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sama-sama meneliti kecemasan terhadap prestasi belajar, namun yang membedakan adalah namun yang membedakan adalah mata pelajaran dan kelas yang diteliti. Penelitian terdahulu adalah mata pelajaran Matematika sementara penelitian yang peneliti laksanakan adalah mata pelajaran IPA.

3. Penelitian yang dilakukan Siti Nur Khoiriyah dengan judul “*Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Lulusan Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah dalam Menghadapi Pelajaran Bahasa Arab Pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Angkatan 2018*”. Penelitian ini menggunakan metodologi komparatif dan bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $H_0$  tidak diterima karena perhitungan  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$  menghasilkan kesimpulan  $3,796 > 1,4$  atau  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dalam hal ini dapat dikatakan hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat variasi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa lulusan SMA dan MA saat menjalani pembelajaran bahasa

---

<sup>81</sup>Vera Talitha, “*Hubungan Antara Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Matematika Materi Voulme Kubus Dan Balok Pada Siswa Kelas V SDN Caturtunggal I*”, Skripsi, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018).

Arab di fakultas ushuluddin dan humaniora UIN Walisongo Semarang angkatan 2018, terbukti.<sup>82</sup>

Relevansi antara penelitian yang dilakukan Siti Nur Khoiriyah dengan peneliti adalah variabel bebasnya sama-sama mengenai kecemasan, namun yang membedakan adalah pada jenis penelitian dan populasi yang diteliti. Pada penelitian sebelumnya meneliti tentang kecemasan dengan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan komparatif, sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan meneliti pengaruh kecemasan terhadap prestasi belajar dengan kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional

4. Penelitian Frinda Imroatus Solihah dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya”. Berdasarkan hasil temuan, nilai rata-rata tingkat kecemasan siswa adalah 68,44, sedangkan nilai rata-rata kemampuan belajar sejarah adalah 77,98. Hasil penelitian uji regresi linier sederhana menunjukkan adanya pengaruh sebesar 4,9% terhadap prestasi belajar siswa, dengan  $F_{tabel}$  sebesar 2,235 dan taraf signifikansi sebesar 142. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa anak yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akan kurang berhasil dalam belajar di sekolah, yang dapat menyebabkan beberapa siswa terlibat dalam perilaku mencontek untuk meningkatkan prestasi belajarnya.<sup>83</sup>

Relevansi antara penelitian yang dilakukan oleh Purwoningsih dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama meneliti pengaruh metode demonstrasi dan mata pelajaran serta tingkat kelas yang diteliti, namun yang membedakan adalah variabel  $y$  yaitu hasil belajar.

---

<sup>82</sup>Siti Nur Khoiriyah, “Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Lulusan SMA dan MA Dalam Menghadapi Pelajaran Bahasa Arab Pada Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Uin Walisongo Semarang Angkatan 2018,” Skripsi, (Semarang: UIN Walisongo, 2021).

<sup>83</sup>Frinda Imroatus Solihah, “Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya”, *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, Volume 5, No. 3, Oktober 2017, 1138.



### C. Kerangka Berpikir

Keterampilan, bakat, sikap, dan kapasitas yang dikembangkan siswa melalui partisipasi dalam kegiatan pembelajaran disebut sebagai prestasibelajar. Pencapaian prestasi belajar terutama dipengaruhi oleh variabel internal dan eksternal masing-masing. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri seseorang, sedangkan variabel eksternal adalah yang berasal dari lingkungan sekitar orang tersebut.

Salah satu faktor yang mendasari yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah kecemasan. Kecemasan adalah sensasi kekhawatiran dan kegelisahan yang dimiliki seseorang (pribadi) atas sesuatu yang tidak jelas atau tidak pasti dan berhubungan dengan perasaan ketidakberdayaan. Pada umumnya siswa merasa cemas ketika menghadapi mata pelajaran yang ditakdirkan untuk meningkatkan nilai mereka, dan guru merasa cemas ketika metode pengajaran mereka padat dan menghadapi ujian. Kecemasan menjelang ujian dan selama pembelajaran tidak hanya dialami oleh siswa ber-IQ rendah, tetapi siswa ber-IQ tinggi dan bermotivasi tinggi juga dapat mengalami kecemasan dan kesulitan belajar. Siswa dengan ketidakmampuan belajar mengalami kesulitan memahami materi yang diberikan guru, malas belajar, gagal menguasai materi, menghindari kelas, mengabaikan tugas yang diberikan guru, sehingga dapat berdampak pada penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah. Dengan demikian kecemasan dalam menghadapi PAS memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar siswa.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

#### D. Hipotesis

Hipotesis itu adalah “suatu jawaban yang sifatnya sementara terhadap suatu permasalahan, sehingga harus sampai terbukti data itu terkumpul”.<sup>84</sup> Dengan ini, penulis bisa menyimpulkan hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih bersifat sementara sampai dibuktikan dengan data-data penelitian yang terkumpul. Hipotesis perlu untuk diuji kebenarannya lagi melalui pengumpulan data penelitian.

Sesuai dengan permasalahannya, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu sebagai berikut:

- a. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester (PAS) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA Kelas V MI Manbaul Huda Pundenrejo Tahun Pelajaran 2022/2023.
- b. Hipotesis nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi Penilaian Akhir Semester (PAS) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran IPA Kelas V MI Manbaul Huda Pundenrejo Tahun Pelajaran 2022/2023.

---

<sup>84</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 71.