**ARTIKEL**

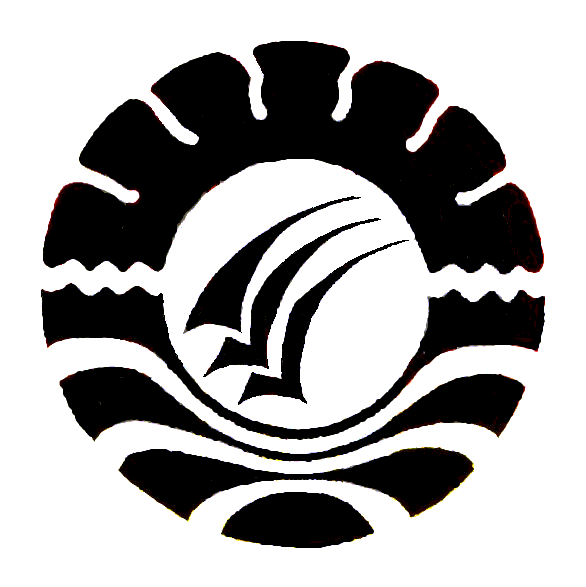
**KECEMASAN BELAJAR SISWA (ANALISIS GEJALA, PENYEBABDAN UPAYA PEMECAHAN MASALAH DI SD INPRES 12/79 BULU TEMPE KECAMATAN TANETE RIATTANG BARAT KABUPATEN BONE)**

***STUDENT’S LEARNING ANXIETAS (ANALYSIS OF SYMPTOMS, CAUSES, AND PROBLEM SOLVING EFFORTS AT SD INPRES***

***12/79 BULU TEMPE IN TANETE RIATTANG BARAT***

***SUB-DISTRICT OF BONE DISTRICT)***

**MENTARI RAMA PUTRI**



**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2016**

**ARTIKEL**

**KECEMASAN BELAJAR SISWA (ANALISIS GEJALA, PENYEBAB DAN**

**UPAYA PEMECAHAN MASALAH DI SD INPRES 12/79 BULU TEMPE KECAMATAN TANETE RIATTANG BARAT**

**KABUPATEN BONE)**

***THE ANXIETY OF LEARNING STUDENT ( THE ANALYSIS FORM, CAUSE AND THE ALTERNATIVE SOLUTION IN ELEMANTARY SCHOOL 12/79 BULU TEMPE, TANETE RIATTANG SUBDISTRICT, BONE REGENCY)***

Mentari Rama Putri, Sulaiman Samad dan Widya Karmila Sari Achmad

Program Studi Pendidikan Dasar, Program Pascasarjana

Universitas Negeri Makassar

Makassar, Indonesia

[mentari\_ramaputri@yahoo.com](mailto:mentari_ramaputri@yahoo.com)

**ABSTRAK**

MENTARI RAMA PUTRI, 2015. *Kecemasan Belajar Siswa (Analisis gejala, Penyebab, dan Upaya Pemecahan Masalah di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone*. (Dibimbing oleh Bapak Dr. Sulaiman Samad, M.Si dan Ibu Widya Karmilasari, S.Pd., M.Pd)

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah bentuk-bentuk kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone? (2) Faktor-faktor apakah yang menyebabkan terjadinya kecemasan belajar pada siswa SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone?; (3) Upaya-upaya apa yang telah dilakukan oleh guru untuk menangani kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone?

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus terhadap tiga siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yang mengalami kecemasan belajar. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. untuk menguji kredibilitas data dengan mengggunakan triangulasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Bentuk-bentuk kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yakni a) gejala fisik seperti gelisah, tegang, resah, gugup, gemetaran serta berkeringat dingin, b)gejala kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, khawatir, ketakutan, ragu-ragu/tidak yakin dan pesimis, c) gejala perilaku seperti berdiam diri, menolak masuk kelas, malas, jarang bersososialisasi, mengasingkan diri serta menghindari situasi tertentu. Faktor penyebab kecemasan belajar siswa terbagi dua, faktor Internal dan faktor eksternal. a) Faktor internal dari aspek kognitif seperti keterbatasan kapasitas/kemampuan yang dimiliki oleh siswa, aspek afektif seperti sikap sensitif, mudah tersinggung, tidak peduali, acuh tak acuh dan labil. Dari segi psikomotor seperti terganggunya kondisi kesehatan, sakit, tidak fit dan terganggunya alat indera. Sedangkan b) faktor eksternal yaitu dari pengaruh lingkungan keluarga yakni tuntutan keluarga keadaan sosial keluarga, status, serta pendidikan yang dimiliki keluarga, cara mendidik orang tua yang otoriter sifat-sifat yang diturunkan orang tua ke anaknya. Lingkunga sekolah seperti teman sekolah yang mengancam, pengelolaan kelas yang tidak baik oleh guru, dan guru tidak mampu menciptakan suasana yang kondusif, tidak dapat memotivasi siswa serta kurangnya perhatian guru dalam mengatasi konflik sosial yang terjadi di sekolah dan di kelas khususnya. Sedangkan lingkungan masyarakat seperti situasi atau keadaaan yang mengucilkan mereka, status sosial, tempat tinggal yang pada umunya tidak mendukung dan memotivasi anak dan lebih mengancam keadaan mereka. Upaya-upaya guru dalam menangani kecemasan belajar siswa yakni : Memberikan pelayanan konseling dan mengembangkan dinamika kelompok dalam kelas untuk menciptakan pola hubungan yang akrab, saling menghargai dan solidaritas antar teman, melakukan pendekatan persuasif, memberikan pelayanan khusus, memberikan perhatian penuh dan perlakuan secara seksama, mengupayakan pengelolaan kelas yang baik dengan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi.

**PENDAHULUAN**

Dalam sebuah wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu tenaga pendidik di SDN 210 Bontominasa pada tanggal 14 Maret 2016 dikemukakan bahwa selama 19 bulan mengamati dan mempelajari perilaku siswa yang sama, ditemukan beberapa bentuk perilaku yang menunjukkan kecemasan belajar yang dialami siswa. Dari 27 siswa yang ada, terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan belajar. Beberapa siswa menunjukkan perilaku yang cukup signifikan. Perilaku-perilaku yang ditunjukkan siswa seperti menghindari pelajaran tertentu dengan tidak hadir di sekolah, terlihat linglung atau tak mampu berkonsentrasi terhadap pelajaran terlebih lagi jika diminta mengerjakan tugas di depan kelas, tak berani mengacungkan tangan karena rasa takut salah. Dari pengamatan yang dilakukan, juga ditemukan kecemasan belajar seorang siswa yang memerlukan penanganan yang lebih. Gejala kecemasan siswa tersebut selalu ditunjukkan di setiap pembelajaran matematika atau pembelajaran menghitung. Hasil observasi perilaku disetiap pertemuan (ditunjukkan dalam bentuk perilaku siswa pada jurnal harian dan perangkat penilaian perilaku), menunjukkan bahwa siswa tersebut menunjukkan perilaku khawatir, takut dan cemas dalam mengikuti pelajaran. Siswa yang bersangkutan juga tak pernah mengerjakan tugas matematika sama sekali. Selain itu, sikap lain yang ditunjukkan yakni perilaku yang kurang percaya diri serta sikap menerima “hukuman” dibanding menjadi bagian kelompok matematika.

Sejalan dengan kasus yang dialami oleh siswa di SDN 210 Bontominasa, kasus kecemasan belajar juga ditunjukkan di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone tanggal 21 Maret 2016, menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian siswa yang mengalami kecemasan belajar dalam kondisi-kondisi tertentu, misalnya siswa yang cemas karena disebabkan oleh perlakuan guru yang otoriter, tuntutan kelas yang berlebihan seperti siswa diharapkan mempelajari banyak materi dalam jangka waktu singkat dan kecemasan juga sering terlihat pada siswa yang akan menjalani ujian, mereka khawatir dan takut akan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi, seperti kegagalan yang akan membuat mereka remedial, peringkat kelas menurun, menerima nilai rendah sehingga akan berdampak dikucilkan oleh teman-teman yang mendapat nilai tinggi.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara awal dengan seorang guru di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone tanggal 28 Maret 2016 menyatakan hal lain bahwa kecemasan belajar siswa disebabkan oleh kapasitas/kemampuan yang dimiliki siswa rendah dalam mata pelajaran atau pokok pembahasan tertentu.Kecemasan belajar yang dialami siswa tidak hanya dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang ada seperti kondisi sekolah, materi pelajaran ataupun teman sepermainan namun terdapat kemungkinan pengaruh internal seperti peran keluarga dan kemampuan kognitif anak dapat menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kecemasan belajar yang dialami oleh siswa.

Melihat hal tersebut, kecemasan belajar yang dialami seorang siswa memerlukan pencegahan yang tepat, agar pencapaian tujuan pembelajaran dapat dicapai secara maksimal. Bukan hanya itu, kecemasan akut yang dialami seorang siswa mampu membawa dampak negatif terhadap tingkat psikis siswa itu sendiri. Kecemasan pada siswa juga bisa berpengaruh pada prestasi belajar di sekolah, untuk itu perlu upaya dari guru dan orang tua untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah.

Dari permasalahan di atas maka dipandang perlu menganalisis secara komperehensif mengenai kecemasan belajar yang dialami oleh siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe. Untuk mengetahui lebih jauh tentang kecemasan belajar siswa di sekolah tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengangkat judul “Kecemasan Belajar Siswa (Analisis Bentuk, Penyebab, dan Alternatif Pemecahan di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone).

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Gejala Kecemasan**

Penting dipahami bahwa kecemasan (*anxiety*) berbeda dengan ketakutan, meskipun keduanya merupakan reaksi atau respons tehadap bahaya yang mencekam. Kecemasan merupakan ketakutan yang memiliki objek yang tidak jelas, sementara ketakutan merupakan respon terhadap bahaya yang terjadi karena stimulus dari luar.

Menurut Bucklew (1980), membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu:

* 1. Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.
  2. Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Sue & David (2003) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut ini :

1. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.
2. Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.
3. Perubahan somatik, muncul dalam keadaaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
4. Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan.

Nevid & Beverly (2012) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga bentuk, diantaranya yaitu :

* 1. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, tegang saat mengerjakan tugas akademik, gugup (anggota tubuh bergetar) ketika harus menyelesaikan soal atau ketika mulai pelajaran tertentu., banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
  2. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.
  3. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berdiam diri karena takut ditertawakan, berperilaku menghindar, tidak mau mengerjakan tugas akademik karena takut gagal, terguncang, melekat dan dependen.

1. **Penyebab Kecemasan Siswa**

Kecemasan adalah gejala yang dapat dialami oleh setiap orang yang tingkatannya berbeda-beda berdasarkan sumber yang menjadi penyebab dari kecemasan itu sendiri. Az-Zahrani (2005) menyimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan antara lain sebagai berikut :

1. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun salah pengertian atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya.
2. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan memperebutkan materi ataupun pertengkaran demi mempertahankan hidup dan juga yang menumbuhkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan akhlak dan hati nuraninya.

Sedangkan Prawitasari (2012:80) mengemukakan pendapat lain bahwa ;

Akar dari kecemasan akademik adalah kecakapan diri yang rendah. Hasil penelitian Csikszentmilhalyi menyimpulkan bahwa ada tiga kategori respons afektif yang akan terjadi dalam diri para siswa terkait dengan tugas-tugas akademik, yaitu merasa mengalami kebosanan, merasa mengalami kecemasan atau hanyut dalam tugas atau mengalami flow. Flow adalah keadaan seorang individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang dikerjakan, segenap perhatian tercurah pada aktivitas tersebut. Respon afektif mana yang akan terjadi dalam diri individu ketika menhadapi tugas-tugas akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor; pertama adalah derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi dan kedua adalah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu terkait tugas akademik yang harus mereka kerjakan.

Sejalan dengan pendapat Syah (2012) menjelaskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

* 1. Faktor Internal Siswa, faktor internal meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik siswa yang dapat bersifat kognitif (rendahnya intelektual/ inteligensi siswa), afektif (labilnya emosi dan sikap), dan psikomotor (terganggunya alat indera siswa).
  2. Faktor Eksternal, faktor eksternal meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar siswa (lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah);
  3. Kejenuhan Belajar, kejenuhan belajar yaitu rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.
  4. Kelelahan, kelelahan dapat menjadi faktor pemicu kecemasan matematika karena siswa tidak dapat melanjutkan proses belajarnya yang sudah pada batas kemampuan jasmaniahnya.

1. **Upaya Pemecahan Masalah**

Mengingat dampak negatifnya terhadap pencapaian prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental siswa, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah, menurut Sudrajat (2011) di antaranya dapat dilakukan melalui:

1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengkspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.
2. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “joke” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa.
3. Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau *“ice break*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan.
4. Sewaktu-waktu ajaklah siswa melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
5. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi.
6. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru maupun dengan sesama siswa. Sedapat mungkin guru menghindari penggunaan *reinforcement* negatif (hukuman) jika terjadi tindakan indisipliner pada siswanya.
7. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya. Pada saat berlangsungnya pengujian, ciptakan situasi yang tidak mencekam, namun dengan tetap menjaga ketertiban dan objektivitas. Berikanlah umpan balik yang positif selama dan sesudah melaksanakan suatu asesmen atau pengujian.
8. Di hadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.
9. Pengembangan menajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Di samping itu, ciptakanlah sekolah sebagai lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.
10. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskiriptif dengan studi kasus yaitu studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian ini mendeskripsikan secara holistik dengan studi kasus tentang kecemasan belajar pada siswa.

Fokus penelitiannya adalah masalah kecemasan belajar siswa. Penelitian ini termasuk deskriptif kecemasan belajar siswa yang meliputi : (1) Analisis bentuk, (2) Penyebab, dan (3) Alternatif pemecahan masalah.

Untuk analisis data dalam penelitian ini adalah individu sebanyak tiga orang siswa yang berinisial MIS, ASH dan RML yang menunjukkan ciri-ciri atau indikasi yang mengarah pada kecemasan belajar siswa, yaitu siswa yang mengalami kecemasan dapat diketahui dari observasi atau pengamatan serta wawancara dari guru kelas. Untuk memperoleh data yang obyektif pada penelitian ini dipergunakan tehnik pengumpulan data sebagai berikut : wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis kualitatif. Teknik tersebut merupakan teknik yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014:337) bahwa “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas tersebut antara lain *data reduction*, *data display* dan *conclution drawing/verification*”.

Pemeriksaan keabsahan data dilakukan untuk menguji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian. Adapun cara-cara yang dilakukan dalam pemeriksaan kebsahan data adalah sebagai berikut : perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, triangulasi dan member check.

**HASIL PENELITIAN**

1. **Gejala-gejala Kecemasan Belajar Siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone**

Gejala-gejala Kecemasan Belajar Siswa yaitu suatu kondisi atau perasaan untuk memperkirakan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi dan akan muncul dalam bentuk atau aspek yang berbeda. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing individu.

Bentuk-bentuk kecemasan belajar siswa, dengan dimensi; (1) gejala fisik, seperti tegang/gugup, berkeringat dan tangan gemetar; (2) gejala kognitif atau worry seperti pesimis, khawatir, tidak yakin/kurang percaya diri, ketakutan dll; (3) gejala prilaku, seperti berdiam diri, tidak mau mengerjakan tugas akademik karena takut gagal, menghindari pelajaran tertentu dll. Berikut ini akan diuraikan mengenai bentuk-bentuk kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga orang subjek penelitian.

Berdasarkan temuan penelitian di lokasi penelitian mengenai bentuk-bentuk kecemasan belajar dengan dimensi gejala fisik dapat disimpulkan bahwa siswa merasa tegang hingga raut mukanya berubah menjadi pucat dan berbicara dengan suara gemetar dan terkadang mengalami keringat dingin.

Selanjutnya pada dimensi gejala kognitif dapat disimpulkan bahwa siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran dengan baik karena selalu merasa khawatir dan ketakutan dengan pekerjaannya dan nilainya,selain itu juga selalu merasa ragu-ragu, tidak yakin dan pesimis.

Kemudian pada dimensi gejala perilaku dapat disimpulkan bahwa siswa tidak bisa tenang, gelisah dan was-was, sering panikan dan terburu-buru serta jarang terlihat berbaur dengan teman kelasnya.

Berdasarkan uraian hasil temuan di lokasi penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yakni a) siswa merasa tegang hingga raut mukanya berubah menjadi pucat dan berbicara dengan suara gemetar dan terkadang mengalami keringat dingin, b) siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti pelajaran dengan baik karena selalu merasa khawatir dan ketakutan dengan pekerjaannya dan nilainya,selain itu juga selalu merasa ragu-ragu, tidak yakin dan pesimis dan c) siswa tidak bisa tenang, gelisah dan was-was, sering panikan dan terburu-buru serta jarang terlihat berbaur dengan teman kelasnya.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Nevid & Beverly (2012) mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga bentuk, diantaranya yaitu :

* + 1. Gejala fisik dari kecemasan yaitu : kegelisahan, tegang saat mengerjakan tugas akademik, gugup (anggota tubuh bergetar) ketika harus menyelesaikan soal atau ketika mulai pelajaran tertentu., banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin, mudah marah atau tersinggung.
    2. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu : khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, sulit berkonsentrasi.
    3. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu : berdiam diri karena takut ditertawakan, berperilaku menghindar, tidak mau mengerjakan tugas akademik karena takut gagal, terguncang, melekat dan dependen.

Bucklew (1980), para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu:

1. Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dsb.
   1. Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan sebagainya.

Selain itu Sue & David (2003) menyebutkan bahwa manifestasi kecemasan terwujud dalam empat hal berikut ini :

1. Manifestasi kognitif, yang terwujud dalam pikiran seseorang, seringkali memikirkan tentang malapetaka atau kejadian buruk yang akan terjadi.
2. Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar.
3. Perubahan somatik, muncul dalam keadaaan mulut kering, tangan dan kaki dingin, diare, sering kencing, ketegangan otot, peningkatan tekanan darah dan lain-lain. Hampir semua penderita kecemasan menunjukkan peningkatan detak jantung, respirasi, ketegangan otot dan tekanan darah.
4. Afektif, diwujudkan dalam perasaan gelisah, dan perasaan tegang yang berlebihan.

Selanjutnya Nurliah (Rosmawati,2011) mengemukakan bahwa kecemasan mempunyai bentuk-bentuk dalam setiap tahap sesuai dengan pertumbuhan manusia, salah satunya antara lain Kecemasan masa kanak-kanak khususnya pada usia SD adalah masa yang paling rawan. Setelah melalui periode kelahiran maka seorang anak harus hidup dalam keluarga, menjadi besar dan bermain-main dengan anak-anak lain. Pada masa ini, kecemasan cenderung berkembang pada tingkat yang lebih serius, karena berdasarkan kemungkinan-kemungkinan akan berbuat sesuatu kesalahan baik dalam kenyataan atau dalam fantasi.

1. **Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Belajar Siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kec. Tanete Riattang Barat Kab. Bone**

Faktor-faktor penyebab kecemasan belajar siswa yaitu sejumlah pemicu sehingga siswa mengalami kondisi yang mengancam dan tidak menyenangkan, baik faktor internal dalam diri siswa, seperti dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Maupun faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat yang turut mempengaruhi kondisi emosianal siswa dan membuat siswa terganggu dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan temuan penelitian di lokasi penelitian mengenai fator internal yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat belajar yakni dengan dimensi aspek kogntif dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kecakapan/intelegensi yang dimiliki siswa rendah sehingga kesulitant mengikuti segala proses pembelajaran.

Selanjutnya pada dimensi aspek afektif dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh sikap yang negatif, lebih emosional, susah mengendalikan diri, mudah tersinggung, lebih egois dan tidak peduli.

Selain itu pada dimensi aspek psikomotor dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kondisi kesehatan terganggu, atau kondisi fisik tidak mendukung misalnya ada yang mengalami kelelahan karena kurang tidur, sering mengantuk. Selain itu ada juga yang mengalami gangguan pendengaran dan sering buang air. Semua kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa kesulitan belajar.

Selanjutnya temuan penelitian di lokasi penelitian mengenai faktor eksternal yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan saat belajar yakni dengan dimensi lingkungan keluarga dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, kurangnya motivasi, dan kurangnya pemahaman yang dimiliki orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Selain tuntutan keluarga juga yang berlebihan dapat membuat anak menjadi tertekan dan terbebani sehingga akan berpengaruh buruk dalam aktivitas belajar siswa.

Sedangkan pada dimensi lingkungan sekolah dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh pengelolaan kelas yang tidak kondusif oleh guru, tidak mampu menangani konflik sosial yang terjadi di kelas dan tidak mampu menciptakan hubungan yang harmonis dalam kelas. Sehingga senantiasa menimbulkan ketegangan dalam proses pembelajaran.

Serta pada dimensi lingkungan masyarakat dapat disimpulkan bahwa siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh situasi atau keadaan sosial dimana mereka berada, termasuk teman bergaul akan membawa pengaruh pada diri anak, tempat tinggal juga dapat mepengaruhi status sosial anak.

Berdasarkan uraian temuan penelitian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi siswa sehingga mengalami kecemasan yakni: a) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kecakapan/intelegensi yang dimiliki siswa rendah sehingga kesulitant mengikuti segala proses pembelajaran. b) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh sikap yang negatif, lebih emosional, susah mengendalikan diri, mudah tersinggung, lebih egois dan tidak peduli. c) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kondisi kesehatan terganggu, atau kondisi fisik tidak mendukung misalnya ada yang mengalami kelelahan karena kurang tidur, sering mengantuk. Selain itu ada juga yang mengalami gangguan pendengaran dan sering buang air. Semua kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa kesulitan belajar. Selanjutnya faktor eksternal yang mempengaruhi siswa sehingga mengalami kecemasan yakni : a) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, kurangnya motivasi, dan kurangnya pemahaman yang dimiliki orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Selain tuntutan keluarga juga yang berlebihan dapat membuat anak menjadi tertekan dan terbebani sehingga akan berpengaruh buruk dalam aktivitas belajar siswa.b) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh pengelolaan kelas yang tidak kondusif oleh guru, tidak mampu menangani konflik sosial yang terjadi di kelas dan tidak mampu menciptakan hubungan yang harmonis dalam kelas. Sehingga senantiasa menimbulkan ketegangan dalam proses pembelajaran. c) siswa mengalami kecemasan karena disebabkan oleh situasi atau keadaan sosial dimana mereka berada, termasuk teman bergaul akan membawa pengaruh pada diri anak, tempat tinggal juga dapat mepengaruhi status sosial anak.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori yang dinyatakan oleh Az-Zahrani (2005) menyimpulkan bahwa penyebab hadirnya kecemasan antara lain sebagai berikut :

1. Rumah yang penuh dengan pertengkaran ataupun salah pengertian atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya.
2. Lingkungan yang memfokuskan pada persaingan memperebutkan materi ataupun pertengkaran demi mempertahankan hidup dan juga yang menumbuhkan ambisi manusia hingga mampu mengalahkan akhlak dan hati nuraninya.

Sedangkan Prawitasari (2012:80) mengemukakan pendapat lain bahwa ;

Akar dari kecemasan akademik adalah kecakapan diri yang rendah. Hasil penelitian Csikszentmilhalyi menyimpulkan bahwa ada tiga kategori respons afektif yang akan terjadi dalam diri para siswa terkait dengan tugas-tugas akademik, yaitu merasa mengalami kebosanan, merasa mengalami kecemasan atau hanyut dalam tugas atau mengalami flow. Flow adalah keadaan seorang individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang dikerjakan, segenap perhatian tercurah pada aktivitas tersebut. Respon afektif mana yang akan terjadi dalam diri individu ketika menhadapi tugas-tugas akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh dua faktor; pertama adalah derajat tantangan (kesulitan tugas) yang dihadapi dan kedua adalah derajat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu terkait tugas akademik yang harus mereka kerjakan.

Sejalan dengan pendapat Syah (2012) menjelaskan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

* 1. Faktor Internal Siswa, faktor internal meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik siswa yang dapat bersifat kognitif (rendahnya intelektual/ inteligensi siswa), afektif (labilnya emosi dan sikap), dan psikomotor (terganggunya alat indera siswa).
  2. Faktor Eksternal, faktor eksternal meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar siswa (lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah);
  3. Kejenuhan Belajar, kejenuhan belajar yaitu rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.
  4. Kelelahan, kelelahan dapat menjadi faktor pemicu kecemasan matematika karena siswa tidak dapat melanjutkan proses belajarnya yang sudah pada batas kemampuan jasmaniahnya.

Banyak faktor pemicu timbulnya kecemasan di sekolah. Menurut Slameto (2003) bahwa faktor penyebab kecemasan yang ada pada diri siswa, yang meliputi faktor kurikulum, faktor guru, dan faktor sekolah itu sendiri. Dari segi faktor penyebab kecemasan tinggi yaitu iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, serta sistem penilaian ketat dan tidak adil. Dari segi faktor guru yaitu sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang kompoten. Kemudian dari segi faktor sekolah yaitu penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman dan sarana dan prasarana belajar yang terbatas.

Selanjutnya Santrock (2007) mengemukakan sejumlah variabel yang bisa menjadi sumber sebab timbulnya kecemasan pada siswa. Pertama, para siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi merupakan akibat dari ekspektasi orang tua yang tidak realistis atas prestasi yang harus dicapai anak. Orang tua menuntut anaknya mencapai standar prestasi (ukuran yang biasa dipakai adalah hasil tes) di luar kesanggupan anak. Hal ini menimbulkan kecemasan kepada anak. Kedua, banyak siswa mengalami peningkatan kecemasan saat mereka naik kela. Ketika sekolah menciptakan situasi seperti itu, ketika praksis pembelajaran banyak menerapkan metode evaluasi yang bersifat konvensioanl (*paper test*), system *rangking* atau peringkat ditonjolkan, dan siswa banyak mengalami gagal, masalah kecemasan yang dialami siswa semakin meningkat.

1. **Upaya Penanganan Siswa yang Mengalami Kecemasan di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone**

Upaya guru dalam menangani masalah siswa yang mengalami kecemasan belajar yang terjadi di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yakni :

* 1. Memberikan pelayanan konseling dan mengembangkan dinamika kelompok dalam kelas untuk menciptakan pola hubungan yang akrab, saling menghargai dan solidaritas antar teman.
  2. Melakukan pendekatan persuasif, memberikan pelayanan khusus, memberikan perhatian penuh dan perlakuan secara seksama untuk mengatasi keterlambatan belajar pada siswa tersebut.
  3. Mengupayakan pengelolaan kelas yang baik dengan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa dapat menjalani proses pembelajaran tanpa rasa tertekan dan membangun rasa percaya diri pada anak.

Sejalan dengan Sudrajat (2011) upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah, di antaranya dapat dilakukan melalui:

* + 1. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengkspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.
    2. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “joke” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa.

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

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone (Analisis Gejala, Penyebab, dan Upaya Pemecahan Masalah) dapat ditarik kesimpulan yakni :

1. Gejala kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yakni a) gejala fisik seperti gelisah, tegang, resah, gugup, gemetaran serta berkeringat dingin, b) gejala kognitif seperti tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, khawatir, ketakutan, ragu-ragu/tidak yakin dan pesimis, c) gejala perilaku seperti berdiam diri, menolak masuk kelas, malas, jarang bersososialisasi, mengasingkan diri serta menghindari situasi tertentu.
2. Faktor penyebab kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone. Faktor internal yakni : disebabkan oleh kecakapan/intelegensi yang dimiliki siswa rendah, sikap yang negatif, lebih emosional, susah mengendalikan diri, mudah tersinggung, lebih egois dan tidak peduli, kondisi kesehatan terganggu. Selanjutnya faktor eksternal yakni : disebabkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, kurangnya motivasi, dan kurangnya pemahaman yang dimiliki orang tua dalam mendidik anak-anaknya. Selain tuntutan keluarga juga yang berlebihan dapat membuat anak menjadi tertekan dan terbebani sehingga akan berpengaruh buruk dalam aktivitas belajar siswa, pengelolaan kelas yang tidak kondusif oleh guru, tidak mampu menangani konflik sosial yang terjadi di kelas dan tidak mampu menciptakan hubungan yang harmonis dalam kelas. Sehingga senantiasa menimbulkan ketegangan dalam proses pembelajaran.Selain itu, siswa mengalami kecemasan juga disebabkan oleh situasi atau keadaan sosial dimana mereka berada, termasuk teman bergaul akan membawa pengaruh pada diri anak, serta tempat tinggal dapat mempengaruhi status sosial anak.
3. Upaya-upaya guru dalam menangani kecemasan belajar siswa di SD Inpres 12/79 Bulu Tempe Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone yakni : Memberikan pelayanan konseling dan mengembangkan dinamika kelompok dalam kelas untuk menciptakan pola hubungan yang akrab, saling menghargai dan solidaritas antar teman, melakukan pendekatan persuasif, memberikan pelayanan khusus, memberikan perhatian penuh dan perlakuan secara seksama untuk mengatasi keterlambatan belajar pada siswa tersebut, mengupayakan pengelolaan kelas yang baik dengan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi sehingga siswa dapat menjalani proses pembelajaran tanpa rasa tertekan dan membangun rasa percaya diri pada anak.

**Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, pemabahasan dan kesimpulan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi dinas pendidikan sebaiknya memberikan himbauan kepada kepala sekolah untuk tetap memberikan perhatian, pembinaan dan pengawasan kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar khususnya kecemasan belajar siswa, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik
2. Bagi kepala sekolah, sebaiknya memberikan arahan kepada setiap guru yang ada dalam satu instansi naungan kerja, agar senantiasa melakukan pengawasan dan layanan sebaik-baiknya kepada siswa-siswi yang cmengalami kecemasan belajar
3. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian ini dijadikan bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam dengan cara menindaklanjuti perkembangan kedepannya mengenai siswa yang mengalami kecemasan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Az-zahrani, M. Bs. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.

Bucklew, J. 1980. *Paradigma for Psychopatology A. Contributions to Case History Analysis.* New york : J. B. Lippenscott Company.

Carnegie, D. 2014. *Overcoming Worry and Stress*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Derajat, Z. 1998. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV. Haji Masagung.

Indiyani, N. 2010. Efektivitas Pembelajaran Gotong Royong (Cooperativ Learning) untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Sekolah Dasar Menghadapi pelajaran matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan* (*Online*), (<http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/688/551> Diakses 31 Maret 2016)

Ishtifa, H. 2011. *Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*(Online)(http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1790/1/HANNY%20ISHTIFA-FPS.pdf Diakses 30 Maret 2016)

Linda, D. C. 1994. *Tingkah Laku Abnormal dari Sudut Pandang Perkembangan.* Jakarta : PT. Grasindo.

Nevid, J. S., Spencer, A. R., & Beverly, G. 2012. *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga.

O’connor, F. 2007. *Frequently Asked Question About Academic Anxiety*. New York : The Rosen Publishing Group.

Ormrod, J. E. 2011. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga.

PPs. UNM Makassar. 2012. *Pedoman Penyusunan Tesis dan Disertasi Program Pascasarjana UNM*. Makassar: PPs UNM.

Prawitasari, J. E. 2012. *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga.

Rosmawati. 2011. Penerapan Layanan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa (Studi Kasus di SMA Neg. 3 Makassar). *Tesis*. Tidak diterbitkan. Makassar : PPs UNM.

Safarini, F. 2012. *Macam-macam Kecemasan*, (Online), (http://elfahri.blogspot.co.id/2012/03/feel.html Diakses 1 April 2016).

Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan: Wibowo,T. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sudrajat, A. 2008. *Mencegah dan Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah* (Online) (https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah kecemasan-siswa-di-sekolah/ Diakses 2 April 2016)

Sue. D. W & David Sue. 2003. *Conseling The Culturally Diverse : Theory and Practise.* USA : John Wiley & Sons, Inc.

Sugiyono.2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan Kompotensi dan Praktiknya* . Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sukmadinata, N. S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Ramaja Rosdakarya.

Supraktiknya, A. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal.* Yogyakarta : Kanisius.

Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar.* Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

Wicaksono, A. B. 2013. Mengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Prosiding*, (Online), Vol. 9, No. 4, (http://eprints.uny.ac.id/10735/1/P%20-%2012.pdf, Diakses 31 Maret 2016).

Wiramihardja, S. A. 2015. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama