

## KECEMASAN ANTARA SISWA SMP DAN SANTRI PONDOK PESANTREN

**M. Afif Aminullah**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang  
cicin.afif@yahoo.com

Banyak dijumpai remaja usia sekolah yang mengalami kecemasan terutama ketika mengikuti proses belajar di sekolah, termasuk siswa SMP dan santri Pondok Pesantren kelas I yang baru memasuki sekolah baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I. Desain yang digunakan adalah desain *non-experimen* deskriptif kuantitatif. Data dikumpulkan dengan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) yang terdiri dari 50 item. Sampel penelitian ini sebanyak 84 orang. Analisis penelitian menggunakan Uji-T. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I dengan nilai sangat signifikan ( $t=4,64$ ,  $p=0,000$ ). Kecemasan santri pondok pesantren kelas I lebih tinggi (39,3%) dibanding siswa SMP kelas I (20,2%).

*Katakunci:* Kecemasan, santri pondok pesantren, siswa SMP

*Many school-age adolescents found that experiencing anxiety, especially when following the process of learning in school, including junior high and boarding school students in the new class I entered a new school. This study aims to determine the difference between junior high anxiety and boarding school students grade I. The design used was a non-experimen deskriptif quantitative design. Data collected by the Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) consisting of 50 item. The sample of this study, 84 orang. Analisis studies using T-test. Based on the results of the analysis indicate that there are differences in anxiety among junior high school students and students of the boarding school class I with highly significant ( $t = 4.64$ ,  $p = 0.000$ ). Students of the boarding school anxiety higher grade I (39.3%) compared to grade I junior high school students (20.2%).*

*Keywords:* Anxiety, boarding school student, junior high school student

Banyak individu merasakan salah satu gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan merupakan suatu peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan individu dimana kecemasan ini muncul dikarenakan individu kurang atau tidak adanya kemampuan untuk bisa menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan (Sundari, 2005).

Pada prinsipnya, kecemasan sangat bermanfaat bila hal tersebut dapat dijadikan sebagai motivasi bagi individu, namun kecemasan bisa menjadi hambatan bila tingkatannya tidak sesuai proporsi ancaman atau datang tanpa ada penyebabnya (Nevid, Rathus, & Greene, 2003). Sebuah survey tentang kecemasan menunjukkan bahwa 40% individu cemas akan sesuatu yang tidak pernah terjadi, 30% cemas dengan masa lalu yang tidak dapat diubah, 12% individu cemas oleh kritik dari orang lain, dan 8% cemas oleh masalah sebenarnya yang sedang dihadapi (Bethani, 2011).

Kecemasan tidak hanya dapat dialami oleh orang dewasa, melainkan dapat juga dialami oleh remaja yang masih duduk di bangku sekolah. Dari fakta yang terjadi di Amerika, 9-15% remaja yang mengalami gejala kecemasan yang mengganggu rutinitas mereka sehari-hari (Dewi, 2008). Sedangkan menurut Ady (2012) sebanyak 20% remaja pernah mengalami masalah kesehatan mental, paling banyak depresi dan gangguan kecemasan.

Kecemasan yang sering dialami oleh remaja biasanya berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang diberikan di sekolah, termasuk oleh para siswa SMP. Banyak hal yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pada saat pelajaran di kelas, terlebih pada pelajaran Matematika dan bahasa Inggris. Zakaria (2007) menyatakan bahwa kecemasan siswa dalam pelajaran Matematika berakar pada saat di kelas dasar dan menengah. Dari hasil survey terdapat 16% siswa yang memiliki pengalaman negatif terhadap Matematika sejak kelas 3-4. Hasil penelitian lain pada tahun 2011 di ITB oleh Iwan Pranoto menunjukkan 76,6% siswa Indonesia setingkat sekolah menengah pertama (SMP) ternyata “buta” matematika.

Sama halnya dengan pelajaran Matematika, pelajaran bahasa Inggris di kelas pun menjadi salah satu faktor kecemasan yang dialami oleh siswa. Abdullah menyatakan bahwa tidak jarang siswa di kelas mengalami masalah dalam berkomunikasi/berbicara berbahasa Inggris pada saat pelajaran bahasa Inggris. Terlebih apabila siswa dituntut untuk berbicara dalam bahasa Inggris sebelum siswa tersebut memiliki persiapan diri yang belum cukup tercapai sehingga hal tersebut dapat membuat kecemasan pada siswa semakin meningkat. Untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, sebagian siswa memilih untuk tetap diam dan tenang karena mereka enggan untuk berbicara dengan menggunakan bahasa Inggris. Siswa yang mengalami kecemasan cenderung berfikir tentang orang lain yang menilai negatif dan merasa akan membuat situasi lebih memburuk apabila mereka tidak dapat mengontrol kecemasan yang mereka alami.

Selain itu, kecemasan juga dapat dirasakan siswa pada saat mendapat giliran mempresentasikan tugas di depan kelas serta ketika dituntut berani mengungkapkan ide dan pendapat secara lisan.

Dari hasil wawancara dengan 10 siswa-siswi kelas I MTS Al-Ma'arif 01 Singosari Malang tahun ajaran 2012/2013 menyatakan peristiwa yang membuat mereka cemas adalah pada saat akan mempresentasikan tugas di depan kelas.

Hal tersebut terkadang membuat siswa sulit tidur di malam sebelumnya karena bayangan-bayangan yang seolah-olah pada saat presentasi tugas besok harinya mereka tidak memiliki kemampuan untuk menunjukkan diri, keraguan atas kemampuan diri dan takut akan penilaian teman-teman. Sebagian juga merasa cemas pada saat dituntut aktif untuk mengemukakan ide atau pendapat secara lisan sehingga beberapa siswa memilih untuk menunduk atau menyibukkan diri dengan pulpen yang mereka pegang agar tidak ditunjuk oleh guru. Sebagian siswa juga menyatakan ketika merasa cemas pada saat akan ditunjuk berkomunikasi pada saat pelajaran bahasa Inggris, dan mereka pun memilih menunduk untuk menghindari peristiwa yang mereka anggap akan mengancam dirinya.

Selain siswa SMP, kecemasan juga sering dialami pada murid pondok pesantren atau dikenal dengan sebutan santri. Mayoritas santri yang memulai sekolah di pondok pesantren kelas I ini merupakan santri yang usianya sama dengan siswa SMP kelas I dimana pada usia ini berada pada remaja awal dengan usia 12-15 tahun (Desmita, 2010). Kebanyakan santri yang bersekolah di pondok pesantren atas permintaan dari kedua orang tuanya dengan harapan anak-anak mereka mau mengikuti dan menuruti agar menjadi anak muslim yang berintelektual. Selain itu, oleh faktor keterbatasan para orang tua dalam mendidik agama pada anak-anak mereka sehingga orang tua menyekolahkan anaknya di lembaga pendidikan pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama islam berupa kompleks asrama yang menempatkan santri putra dan santri putri terpisah dibawah asuhan *ustadz* dan *ustadzah* serta dibawah kepemimpinan seorang kiyai.

Di pondok pesantren, kegiatan pembelajaran sama halnya dengan sekolah-sekolah pada umumnya, namun di pondok pesantren lebih fokus pada kegiatan keagamaan seperti sekolah diniyah, hafalan Al-Quran, hadist-hadist, bahasa arab, dan giliran untuk pidato atau dalam istilah pesantren dikenal dengan *khitobah* di depan kelas. Namun tidak jarang beberapa dari kegiatan tersebut dapat membuat santri mengalami kecemasan.

Dari hasil wawancara dengan 12 santri kelas I pondok pesantren Nurul Huda Singosari Malang tahun ajaran 2012/2013 menyatakan kecemasan yang mereka alami ketika pada saat akan ujian hafalan dan kegiatan pidato di depan kelas. Kecemasan yang dialami para santri karena santri beranggapan belum menguasai materi ceramah sehingga mereka khawatir tidak akan berhasil dan tidak akan mendapat nilai lebih dari orang lain. Sebagian menyatakan sering munculnya pemikiran-pemikiran irasional yang beranggapan bahwa mereka lemah dan tidak akan berhasil pada mata pelajaran tersebut. Beberapa santri juga menyatakan kekhawatiran yang mereka rasakan terkadang membuat mereka memiliki keinginan yang kuat untuk menunjukkan mereka "bisa", namun tidak adanya keyakinan sehingga mereka lebih memilih diam.

Seperti yang dijelaskan Sullivan bahwa ketika individu mengalami kecemasan, individu akan bereaksi terhadap peristiwa atau situasi yang dirasa mengancam yang efeknya melemahkan psikologis, fisiologis serta perilaku individu yang bercirikan antara lain: (1) Menganggap situasi tersebut situasi yang sulit dan mengancam individu, (2) Individu merasa tidak efektif dalam menghadapi situasi tersebut dan (3) Individu lebih fokus terhadap hal-hal yang tidak diinginkan dan mengantisipasi kegagalan.

Siswa maupun santri kelas I yang mengalami kecemasan sering terikat dalam kekhawatiran terhadap keberhasilan serta kemampuan mereka agar mereka dapat diakui oleh orang lain. Untuk itu, agar mereka maksimal dalam mengerjakan tugasnya dengan hasil yang memuaskan, tidak jarang mereka memiliki target yang cukup tinggi. Target tersebut muncul oleh adanya bayangan-bayangan akan ketakutan yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan, penolakan dari orang lain ataupun dihina. Adanya keharusan yang berlebih tersebut tidak didukung oleh perasaan serta dirinya sendiri karena mereka tidak memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya, bahkan sebagian besar dari individu pencemas sering mengkritik dirinya sebagai individu yang lemah.

Dampak dari individu yang mengalami kecemasan akan dilanda ketidakmampuan menghadapi perasaan cemas serta perasaan tersebut sangat kuat sehingga individu tidak mampu berfungsi dalam kehidupan sehari-hari dan mencoba untuk menghindarinya (Halgin & Whitbourne, 2010). Devaney (2010) menjelaskan bahwa kecemasan mampu mempengaruhi hasil prestasi pada siswa. Santri yang selain menyelesaikan proses pembelajaran di sekolah, juga menyelesaikan pembelajaran di pondok pesantren dimana akan menimbulkan kecemasan yang berasal dari tuntutan yang lebih besar, hal ini jelas berbeda dengan siswa SMP yang hanya mengikuti proses belajar sama seperti siswa kebanyakan sehingga tuntutan yang dirasa pun tidak terlalu besar.

Menelaah dari latar belakang di atas, maka dapat dimengerti bahwa santri pondok pesantren dan siswa SMP dapat mengalami kecemasan dikarenakan proses belajar di lingkungan sekolah atau di lingkungan pondok pesantren. Namun agar persoalan yang hendak dikaji dalam penelitian lebih terfokus, maka perlu diformulasikan hal yang akan dijawab lebih lanjut, yakni bagaimana perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I? Pentingnya penelitian ini dilakukan karena dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren, sehingga bagi para guru maupun *ustadz/ustdzah* dapat memberikan dukungan positif sehingga siswa/santri dapat termotivasi dalam mencapai hal positif dalam belajar. Selain itu, diharapkan juga agar siswa maupun santri dapat meningkatkan kemampuannya dengan giat belajar dan berpikir positif sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami.

## **Kecemasan**

Kecemasan ialah perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang membuat individu merasa gelisah sebagai reaksi umum dari tidak adanya rasa aman atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah.

Perasaan tersebut biasanya tidak menyenangkan yang akan menimbulkan reaksi fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan reaksi psikologis (panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi) bagi si penderitanya.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) atau pertentangan batin (konflik) manakala individu sedang mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka perasaan itu akan muncul melalui berbagai emosi yang disadari maupun yang tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas tampak seperti rasa takut, terkejut, rasa lemah, rasa berdosa, rasa terancam.

Sementara segi yang tidak disadari dari cemas tampak dalam keadaan individu yang merasakan takut tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya pada keadaan tersebut (Rochman, 2010). Kecemasan juga memiliki arti sebagai emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut (Carpenito & Moyet, 2006). Pengertian lain menjelaskan kecemasan sebagai perasaan suasana hati negatif yang memunculkan reaksi jasmani seperti tekanan fisik dan keprihatinan akan masa yang akan datang (Barlow & Durand, 2002). Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai, panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi); hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam (King, 2010).

Rochman (2010) menambahkan karakteristik dari kecemasan diantaranya: (1) Hampir setiap kejadian/peristiwa dirasakan sebagai hal-hal yang mencemaskan hati sehingga menimbulkan rasa takut dan cemas. (2) Emosi kuat dan tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan heboh/gempar yang memuncak. (3) Selalu diikuti macam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delution of persecution* (delusi dikejar-kejar).

Menurut Pieter, Janiwarti, dan Saragih (2011) ada beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan. Berdasarkan teori psikoanalitis, kecemasan merupakan konflik emosional antara *id*, *ego* dan *superego*.

Adapun teori interpersonal mengatakan bahwa kecemasan terjadi akibat munculnya rasa takut akan penolakan interpersonal yang disertai trauma masa perkembangan seperti kehilangan atau perpisahan orang tua. Bahkan kehilangan harga diri dapat memunculkan kecemasan berat pada individu.

Sementara menurut pandangan teori perilaku, kecemasan dianggap sebagai sumber frustrasi bahwa segala sesuatu yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam mencapai tujuan. Semakin tinggi frustrasi yang dialami, semakin besar pula tingkat kecemasannya. Sumber-sumber frustrasi adalah pada usaha pemenuhan kebutuhan, kondisi fisik pada individu serta lingkungan.

Berdasarkan penjelasan tersebut hipotesa penelitian ini adalah ada perbedaan kecemasan antara siswa SMP dengan santri pondok pesantren kelas I.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non-experimental* dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif komparatif, yaitu mengetahui perbedaan antara dua variabel dengan menggunakan uji beda.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu siswa kelas I Madrasah Tsanawiyah (MTS/SMP) dan santri pondok pesantren kelas I yang berasal dari dua sekolah yang berbeda.

Pertama adalah dari MTS Al-Ma'arif 01 Singosari Malang dan yang kedua adalah dari Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang dengan rentang usia 12-13 tahun dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penentuan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik yang didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui berdasarkan ciri dan sifat populasinya.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang disadari maupun tidak disadari saat individu mengalami tekanan perasaan atau pertentangan batin (konflik).

Metode pengumpulan data menggunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS, Taylor, 1953). Skala ini terdiri dari 50 buah pernyataan *favourable* dan *unfavourable* dengan dua pilihan jawaban “ya” dan “tidak”. Dalam skala ini, item *favourable* diberi skor 1 jika subjek menjawab “ya” dan skor 0 jika menjawab “tidak”. Sementara item *unfavourable* diberi skor 0 jika subjek menjawab “ya” dan skor 1 jika menjawab “tidak”. Semakin tinggi nilai skor, semakin tinggi kecemasan pada individu.

### Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu mencari lokasi penelitian yang relevan, dan menyiapkan alat yang dibutuhkan dalam penelitian, dan mencari subjek penelitian. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan yaitu tanggal 31 Agustus 2012 di MTS Al-Maarif 01 Singosari Malang sebanyak 41 siswa dan tanggal 3 September 2012 di Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang sebanyak 43 siswa, terdiri dari kelas santri putra sebanyak 15 santri dan kelas santri putri sebanyak 28 santri. Setelah data-data yang diperlukan dalam penelitian terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan analisis terhadap data hasil skala dengan cara menyalin ke dalam data kasar yang kemudian dihitung nilai validitas dan reliabilitasnya. Kemudian peneliti melakukan proses perhitungan uji *t-tes* untuk mencari perbedaan kecemasan siswa SMP dan santri Pondok Pesantren Kelas I dengan menggunakan komputer program *Statistical Program for Social Science* (SPSS) 12.0 for windows.

**HASIL PENELITIAN**

Penelitian dilakukan kepada 84 subjek yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi subjek penelitian**

<b>Kategori</b>	<b>Jumlah Subjek dari Pondok Pesantren</b>	<b>Jumlah Subjek dari SMP</b>
<b>Usia</b>		
12 tahun	28 (65,1%)	29(70,7%)
13 tahun	15 (34,9%)	12 (29,3%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19 (44,2%)	17 (41,5%)
Perempuan	24 (55,8%)	24 (58,5%)

Berdasarkan pada tabel 1 dari 84 subjek penelitian dari dua sekolah yang berbeda yakni dari SMP dan Pondok Pesantren kelas I, dapat dilihat berdasarkan usia dan jenis kelamin. Santri pondok pesantren kelas I yang berusia 12 tahun sebanyak 28 santri atau sebesar 65,1% dan yang berusia 13 tahun sebanyak 15 santri atau sebesar 34,9%. Terlihat bahwa santri dengan usia 12 tahun lebih banyak dibanding santri yang berusia 13 tahun. Sementara untuk siswa SMP kelas I yang berusia 12 tahun sebanyak 29 siswa (70,7%) dan yang berusia 13 tahun sebanyak 12 siswa (29,3%).

Apabila dilihat dari jenis kelamin, santri putra berjumlah 19 santri (44,2%) lebih sedikit dibanding santri putri yang berjumlah 24 santri (55,8%). Begitu pula dengan siswa SMP kelas I yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit dengan jumlah 17 siswa (41,5%) dibanding siswa perempuan sebanyak 24 siswa (58,5%).

**Tabel 2. Perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I**

<b>Siswa/Santri</b>	<b>Kecemasan</b>	
	<b>Rendah</b>	<b>Tinggi</b>
Pondok Pesantren	10 (11,9%)	33 (39,3%)
SMP	24 (28,6%)	17 (20,2%)
<b>Total</b>	<b>34 (40,5)</b>	<b>50 (59,5%)</b>

Berdasarkan pada tabel 2, dapat diketahui bahwa hasil penelitian yang dilakukan pada 84 subjek mengenai kecemasan diperoleh bahwa kecemasan dalam kategori rendah di pondok pesantren kelas I sebanyak 10 santri (11,9%) dan di SMP kelas I sebanyak 24 siswa (28,6%). Sedangkan yang mengalami kecemasan dalam kategori tinggi di pondok pesantren kelas I sebanyak 33 santri (39,3%) dan di SMP kelas I sebanyak 17 siswa (20,2%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan kecemasan yang sangat signifikan ( $\text{sig}=0,000<0,05$ ) dimana santri pondok pesantren kelas I memiliki kecemasan lebih tinggi ( $M=25,51$ ) dibandingkan dengan kecemasan siswa SMP kelas I ( $M=18,20$ ).

**Tabel 5. Hasil analisis uji *t-test***

Siswa/santri	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>T</i>	Sig
Pondok Pesantren Kelas I	43	25,51	4,639	0,000
SMP Kelas I	41	18,20		

Hasil uji hipotesa berdasarkan analisa data yang dilakukan dengan uji t. Hasilnya dapat dilihat dari nilai t sebesar 4, 639 dan uji signifikansi menunjukkan hasil 0,000 ( $p < 0,01$ ) berarti bahwa hasil analisa tersebut sangat signifikan. Berdasarkan hasil ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima, artinya ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I.

### DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa ada perbedaan kecemasan yang sangat signifikan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I. Hal ini mendukung hipotesis yang diajukan yaitu “Ada perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren kelas I” dengan hasil kecemasan santri pondok pesantren kelas I lebih tinggi ( $M=25,52$ ) dibandingkan dengan siswa SMP kelas I ( $M=18,20$ ).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan terjadi karena munculnya rasa takut yang dialami siswa/santri akan penolakan oleh teman-teman di kelasnya, selain itu oleh adanya ketidakmampuan siswa/santri untuk mengendalikan kecemasan yang dialami akibat adanya keprihatinan pada diri sendiri, perasaan gelisah, ketidakpastian yang berhubungan dengan kondisi yang dialami, serta perasaan takut akan status mereka sebagai siswa/santri kelas I. Kecemasan yang dialami tersebut dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar yang akan berefek pada terganggunya perhatian sehingga kegiatan belajar menjadi tidak efektif.

Dari penelitian yang telah dilakukan mendukung teori Atkinson (dalam Rochman, 2010) menjelaskan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dengan tingkat yang berbeda. Darajat (dalam Rochman, 2010) menambahkan kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang mengalami tekanan perasaan atau pertentangan batin. Individu yang mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka perasaan tersebut muncul melalui berbagai bentuk emosi yang disadari dan yang tidak disadari. Segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, rasa lemah, rasa berdosa dan rasa terancam. Sedangkan segi yang tidak disadari tampak dalam individu yang merasakan takut tanpa mengetahui faktor-faktor yang membuatnya cemas.

Siswa/santri kelas I yang memiliki kecemasan rendah memandang kesulitan sebagai situasi yang harus dihadapi, bukan untuk dihindari. Adanya sebuah tujuan yang jelas dan komitmen yang menjadikan individu tersebut fokus pada usaha untuk bisa mencapai dan melewatinya.



Berbeda dengan siswa/santri kelas I yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung menghindar dalam menghadapi situasi yang mengancam.

Adanya perasaan ragu atas kemampuan diri membuat individu memiliki niat yang rendah dalam mencapai tujuan. Situasi atau tugas dalam proses belajar yang sulit merupakan sesuatu yang mengancam sehingga tidak jarang mereka merasa lemah dalam pencapaian hal positif atau bahkan tidak dapat dilakukan oleh individu. Kegagalan yang mereka alami disikapi dengan adanya perasaan putus asa yang membuat tidak adanya rasa percaya diri untuk melakukannya lagi. Hal ini memicu sebuah bentuk kecemasan dan perasaan tertekan yang akan berefek pada kondisi fisik, kognitif dan emosi.

Perbedaan kecemasan inilah yang akan menentukan keberhasilan siswa/santri kelas I dalam proses belajar di kelas. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Fausiah dan Widuri (2008) bahwa kecemasan yang tinggi akan sangat mengganggu. Individu yang memiliki kecemasan tinggi dapat ditandai dengan adanya perilaku menghindar dalam suatu interaksi atau kegiatan belajar, serta terlihat dalam perubahan fisiknya seperti berkeringat dingin, jantung berdetak cepat dan gelisah.

Halgin dan Whitbourne, (2010) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan dilanda ketidakmampuan yang intens sehingga membuat individu tidak berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya yang membuatnya mencoba untuk menghindar. Situasi seperti inilah yang sering dihadapi oleh siswa kelas I MTS Al-Ma'arif 01 Singosari Malang dan santri kelas I Pondok Pesantren Nurul Huda Singosari Malang. Pada sebagian siswa/santri kelas I, kondisi ini membuat individu mengalami ketegangan dan reaksi emosi yang berlebihan. Seperti menghindar dari situasi ramai, memilih untuk diam dari pada bertanya pada saat proses belajar di kelas, berkeringat dingin saat melakukan komunikasi di depan kelas.

### **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara siswa SMP dan santri Pondok Pesantren Kelas I dengan nilai  $t$  sebesar 4,639 dengan nilai sangat signifikan 0,000. Kecemasan santri Pondok Pesantren kelas I lebih tinggi dibandingkan dengan kecemasan siswa SMP kelas I. Implikasi dari penelitian ini yaitu sekolah dalam hal ini guru melalui proses belajar diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif sehingga membuat siswa termotivasi dalam mencapai prestasi yang optimal. Pihak sekolah juga perlu untuk mengoptimalkan layanan bimbingan konseling (BK) dalam membantu para siswa yang mengalami kesulitan mengikuti proses belajar mengajar sehingga diharapkan kecemasan para siswa mendapatkan penanganan yang baik secara psikologis. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan penelitian ini dengan menyertakan variabel lain seperti jenis kelamin, intelegensi, dan sebagainya serta menggunakan metode yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

## REFERENSI

- Abdullah, I.K., & Rahman A. Bt. L, N. (tt). A study on second language speaking anxiety among UTM students. *Journal of student's anxiety*. Accessed on May 19, 2012
- Ady. (2012). *Beberapa fakta kesehatan remaja*. Retrieved August 28, 2012, from <http://www.adywirawan.com/2012/03/beberapa-fakta-kesehatan-remaja.html>.
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barlow, H.D., & Durand, M.V. (2002). *Abnormal psychology an integrative approach (3<sup>rd</sup>ed)*. USA: Wadsworth.
- Bethani, G.M. (2011). *Fakta tentang kecemasan*. Retrieved August 28, 2012, from <http://iix.bethanygraha.org>.
- Carpenito & Moyet. (2006). *Buku saku diagnosis keperawatan (Ed. kesepuluh)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Devaney, A.T. (2010). Anxiety and attitude of graduate students in on-campus vs. online statistics courses. *Journal of Statistics Education, 18, (1)*. Accessed on May 19, 2012 from [www.amstat.org/publications/jse/v18n1/devaney.pdf](http://www.amstat.org/publications/jse/v18n1/devaney.pdf).
- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarta.
- Dewi, I. (2008). *Anxiety disorder: Dialami pula oleh anak dan remaja*. Retrieved Sept 28, 2012, from <http://www.kabarindonesia.com>.
- Fausiah., & Widuri, J. (2008). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Halgin, P., & Whitbourne, K. (2010). *Psikologi abnormal; Perspektif klinis pada gangguan psikologi (Ed. keenam buku 1)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, A.L. (2010). *Psikologi umum; sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevid, S., Rathus, S., & Greene, B. (2003). *Psikologi abnormal (Ed. kelima Jilid I)*. Jakarta: Erlangga.
- Pieter, Z., Janiwarti, B., & Saragih, M. (2011). *Pengantar psikopatologi untuk keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Rochman, L. (2010). *Kesehatan mental*. Purwokerto: Stain Press.
- Sullivan, L. (tt). The Effect of test anxiety on attention and memory skills in undergraduate students. *Journal of student anxiety*. Accessed on may 19, 2012 from <http://chrestomathy.cofc.edu>

- Sundari. (2005). *Kesehatan mental dalam kehidupan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Utari, D. *Taylor manifest anxiety scale (TMAS)*. Malang: Fakultas Psikologi UMM.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Zakaria, E., & Nordin, M.N. (2007). The effects of mathematics anxiety on matriculation students as related to motivation and achievement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 2008, 4, (1), 27-30. Accessed on May 19, 2012 from [http://www.ejmste.com/v4n1/Eurasia\\_v4n1\\_Zakaria\\_Nordin.pdf](http://www.ejmste.com/v4n1/Eurasia_v4n1_Zakaria_Nordin.pdf).