

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN
DI MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**FARAH ZAYANI
NIM. 140213081**

**Mahasiswi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2019 M /1440 H**

**EFEKTIFITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN DI MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

FARAH ZAYANI

NIM. 140213081

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

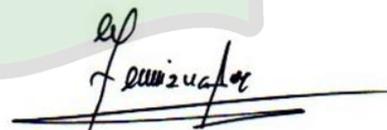
Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Saifulah, M.Ag

NIP.197204062001121001



Evi Zuhara, M.Pd.

NIDN. 2012038901

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGATASI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN DI
MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

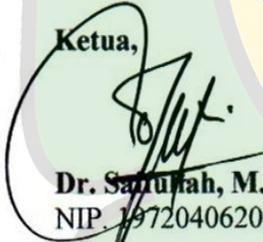
Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S1)
dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/Tanggal

Jum'at, 18 Januari 2019 M
13 Jumadil Awwal 1440 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,


Dr. Saifulah, M.Ag.
NIP. 197204062001121001

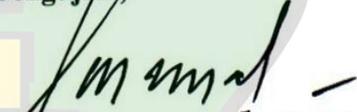
Sekretaris,


Riska Yuniar, S.Pd.

Penguji I,


Evi Zuhara, M.Pd.
NIDN. 2012038901

Penguji II,


Drs. Munirwan Umar, M.Pd.
NIP. 195304181981031002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Dr. Muslim Razali, S.H, M.Ag
NIP. 195903 09198903 1 001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farah Zayani
NIM : 140213081
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

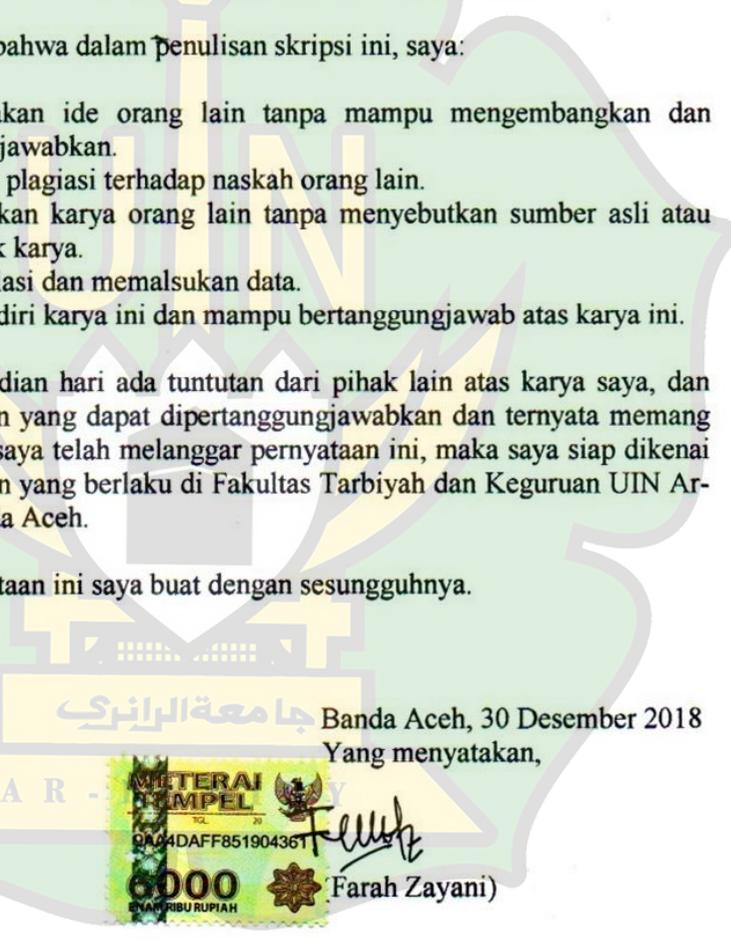
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Apabila di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

جامعة الرانيري Banda Aceh, 30 Desember 2018

Yang menyatakan,

AR -  
6000
ENAM RIBU RUPIAH
Farah Zayani)

ABSTRAK

Nama : Farah Zayani
NIM : 140213081
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan dan Konseling
Judul : Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar
Tebal Skripsi : 88 Halaman
Pembimbing I : Dr. Saifullah, M.Ag.
Pembimbing II : Evi Zuhara, M.Pd.
Kata Kunci : Layanan Informasi, Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Kecemasan adalah sifat emosional yang sering dialami siswa termasuk kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian berkaitan erat dengan prestasi belajar, apabila kecemasan terlalu berlebihan akan berdampak terhadap kondisi akademik siswa dan rendahnya motivasi belajar siswa. Layanan informasi adalah salah satu layanan yang memberikan pemahaman kepada setiap siswa tentang berbagai hal yang diperlukan dalam proses belajar mengajar. Dalam hal ini, hampir sebagian besar siswa merasa cemas apabila prestasi belajarnya rendah, tidak mampu menjawab soal-soal ujian, tidak konsentrasi saat ujian, tidak percaya diri dan takut tinggal kelas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data dikumpulkan melalui teknik skala likert, terhadap layanan informasi dan kecemasan siswa mengikuti ujian. Kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus uji-t dan program SPSS eds. 16. Hasil penelitian diperoleh bahwa layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Hal ini dapat dilihat dari hasil olah data diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,992$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,671$ dan tingkat sig. (2-tailed) < taraf signifikansi, yaitu $0,000 > 0,05$. Dari daftar distribusi t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $13,992 > 1,671$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar termasuk pada kategori tinggi dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan layanan informasi melalui dua kali pertemuan dengan melakukan *treatment* (perlakuan), setelah diberikan *pre-test* dan *post-test*. Skor siswa yang berada pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat kemampuan untuk mengatasi kecemasan saat mengikuti ujian, yang efektif pada setiap aspeknya.

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah swt yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga penulis dapat menyusun karya ilmiah yang telah menjadi kewajiban bagi penulis. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada Nabi Muhammad saw yang telah membawa manusia dari alam kebodohan kepada alam yang penuh ilmu pendidikan. Dengan rahmat, taufik dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyusun karya ilmiah berjudul **“Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar”**.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bimbingan, pengarahan, bantuan dan dukungan yang sangat berarti dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kata pengantar ini penulis menyampaikan ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor UIN Ar-Raniry, Dekan, Pembantu Dekan, Ketua Jurusan dan seluruh Staf Pengajar, Karyawan/karyawati, Pegawai di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
2. Bapak Dr. Muslim Razali, S.H, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, terima kasih atas semua dukungannya.
3. Ibu Dr. Hj. Chairan M. Nur, M.Ag, selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, atas segala bantuan dalam bidang akademik, demi terselesaikannya skripsi.
4. Bapak Dr. Saifullah, M.Ag, selaku pembimbing pertama dan Ibu Evi Zuhara, M.Pd, selaku pembimbing kedua, yang telah memberikan bimbingan, saran, arahan, kritikan dan motivasi kepada penulis dari tahap awal bimbingan hingga selesainya skripsi ini.

5. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Muhammad (Alm) dan Ibunda Mariani atas segala kasih sayang dan bimbingan serta kepada seluruh anggota keluarga penulis, karena dengan semangat, kesetiaan dan budi baik merekalah penulis dapat menyelesaikan studi ini hingga selesai.
6. Kepada Bapak/Ibu Kepala Pustaka beserta Stafnya di lingkungan UIN Ar-Raniry, Pustaka Wilayah Banda Aceh dan perpustakaan lainnya yang telah berpartisipasi dalam memberikan fasilitas peminjaman buku kepada penulis.
7. Kepada kepala madrasah, guru BK dan seluruh siswa/siswi di MAN 4 Aceh Besar, yang telah bersedia memberikan keterangan, informasi dan data untuk keperluan penulisan skripsi ini.
8. Kepada sahabat-sahabat dan rekan-rekan seperjuangan pada Program Sarjana (S-1) UIN Ar-Raniry Banda Aceh, khususnya teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2014, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan tidak mustahil ditemukan kekurangan dan kekhilafan, namun penulis telah berusaha dengan segala kemampuan yang ada. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi. Atas segala bantuan dan perhatian dari semua pihak, semoga skripsi ini bermanfaat dan mendapat pahala dari Allah Swt. *Aamiin Ya Rabbal 'Alamiin.*

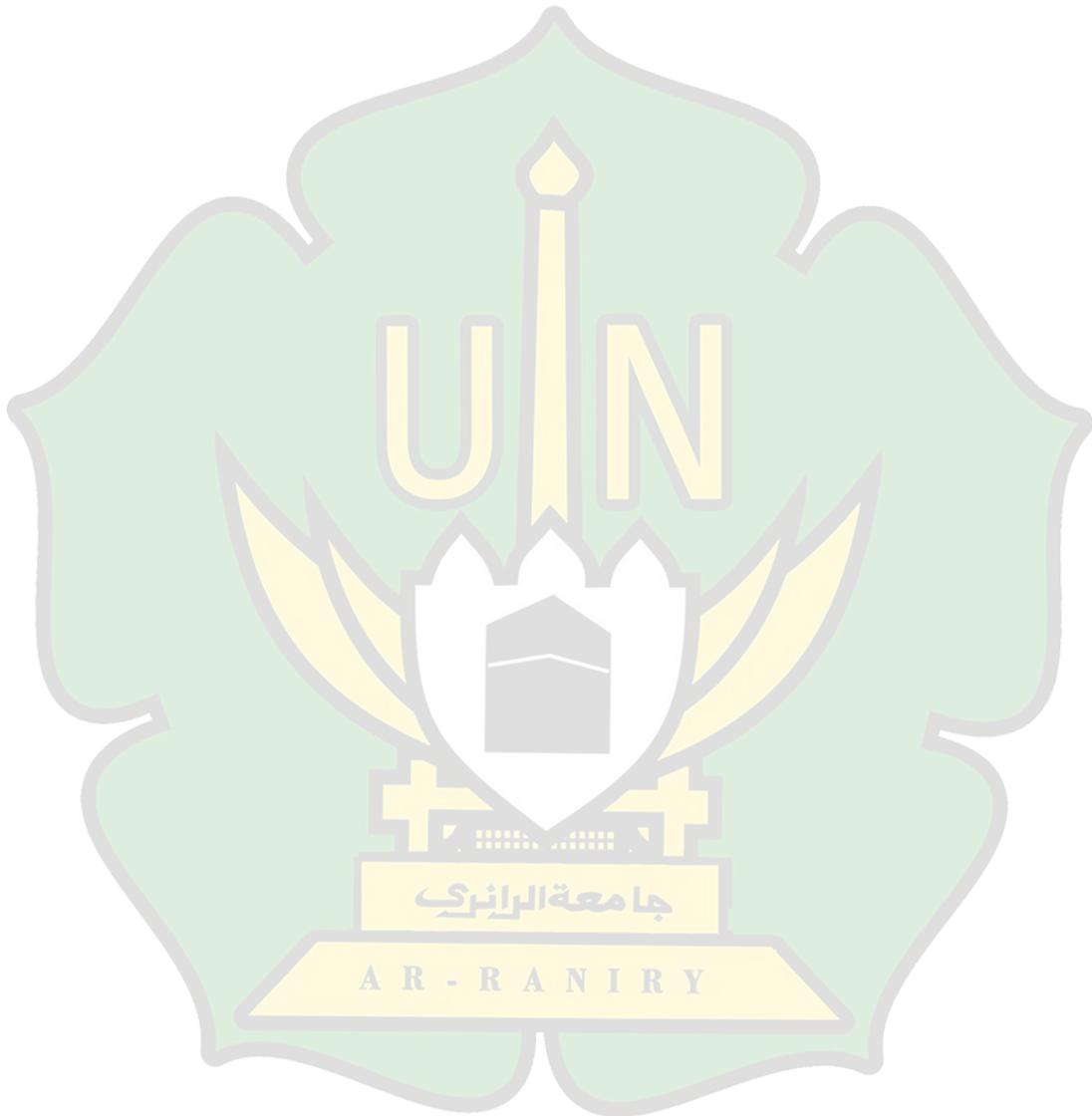
Banda Aceh, 30 Desember 2018
Penulis,

Farah Zayani

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Hipotesis	8
F. Penjelasan Istilah	9
BAB II : LANDASAN TEORITIS	
A. Layanan Informasi	12
1. Pengertian Layanan Informasi	12
2. Tujuan Layanan Informasi	15
3. Jenis-Jenis Layanan Informasi	18
4. Metode Layanan Informasi	20
5. Pelaksanaan Layanan Informasi	23
B. Kecemasan	25
1. Pengertian Kecemasan	25
2. Gejala-Gejala Kecemasan	29
3. Tingkat Kecemasan	31
4. Aspek-Aspek Kecemasan	35
5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	37
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel	44
D. Instrumen Pengumpulan Data	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	50
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	56
1. Penyajian Data	56
2. Pengolahan Data	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian	71

BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	82
B. Saran-saran	83
DAFTAR KEPUSTAKAAN	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
BIODATA PENULIS	



DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 <i>Output</i> Uji Reliabilitas	46
TABEL 3.2 Skor Item Skala Likert	49
TABEL 3.3 Kisi-Kisi Layanan Informasi dan Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian.	49
TABEL 3.4 Interval Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian	52
TABEL 4.1 Data Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Siswa	58
TABEL 4.2 Frekuensi Kecemasan Siswa	59
TABEL 4.3 Hasil Uji Validitas Pernyataan Layanan Informasi	62
TABEL 4.4 Hasil Uji Validitas Pernyataan Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian.....	63
TABEL 4.5 <i>Output</i> Uji Normalitas.....	65
TABEL 4.6 Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen	66
TABEL 4.7 Hasil Perhitungan Rerata <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen...	67
TABEL 4.8 Hasil Uji-t Berpasangan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen	68
TABEL 4.9 Hasil Uji-t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Pada Kelas Eksperimen	69

DAFTAR LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1. Surat Keterangan Pembimbing Skripsi
- LAMPIRAN 2. Surat Izin Melaksanakan Penelitian dari Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
- LAMPIRAN 3. Surat Izin Melakukan Penelitian dari Kementerian Agama Aceh Besar
- LAMPIRAN 4. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala MAN 4 Aceh Besar
- LAMPIRAN 5. Angket
- LAMPIRAN 6. Data Penelitian SPSS
- LAMPIRAN 7. Data Analisis SPSS
- LAMPIRAN 8. Data Reliability SPSS
- LAMPIRAN 9. Data SPSS Layanan Informasi
- LAMPIRAN 10. Data SPSS Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian
- LAMPIRAN 11. Biodata Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang semakin pesat seiring dengan era globalisasi dewasa ini menuntut manusia untuk berpendidikan tinggi. Pendidikan merupakan faktor mendasar dalam mencetak sumber daya manusia yang berdaya saing tinggi dalam memajukan kehidupan berbangsa dan bernegara. Menjadi negara yang maju merupakan cita-cita yang ingin dicapai oleh setiap negara di seluruh dunia, karena maju atau tidaknya suatu negara dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

Upaya mencetak generasi penerus bangsa yang baik memerlukan suatu pembaharuan dalam sistem pendidikan secara terarah dan terencana. Dalam hal ini, Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas) menjelaskan bahwa “Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk mewakili kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia dan keterampilan yang dibutuhkan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”.¹

Dalam sistem pendidikan, siswa merupakan komponen yang memerlukan pembinaan, bimbingan dan arahan yang diproses dalam sebuah lembaga pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Siswa merupakan anak didik yang memasuki masa transisi menuju masa

¹Tim Penyusun Sisdiknas, *Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Yogyakarta: Sinar Grafika, 2005), h. 6.

dewasa, yang memerlukan bantuan, bimbingan dan arahan dari orang lain agar dapat melaksanakan tugasnya sebagai manusia, warga negara, masyarakat dan individu.²

Secara universal, siswa yang berada pada tingkat sekolah menengah atas telah memasuki masa transisi, dari masa anak-anak menuju masa remaja, yang merupakan suatu tahapan pertumbuhan fisik dan psikis menuju kematangan, kestabilan, perkembangan emosional dan intelektual dalam rangka pencapaian kepribadian. Secara psikologis, emosional dan intelektualitas masa remaja harus menjadi sasaran pembinaan kepribadian yang integral dalam lingkungan pendidikan keluarga, sekolah dan masyarakat.³ Emosional merupakan suatu keadaan yang terangsang dari organisme yang mencakup perubahan-perubahan yang disadari dan mendalam sifatnya dari perubahan perilaku seseorang.⁴ Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa emosional yaitu suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan kemungkinan ingin meledak.

Pada masa transisi siswa akan mengalami masa pubertas yang merupakan fase rentang perkembangan anak-anak yang mengalami perubahan dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Masa pubertas disebut sebagai masa bangkitnya kepribadian ketika minatnya lebih ditujukan kepada perkembangan pribadi sendiri dan menjadi pusat pikirannya.⁵ Banyak siswa yang mengalami berbagai macam kondisi psikis yang tidak stabil, salah satunya sering mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur,

² Abu Ahmadi dan Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), h. 26.

³ M. Ridhwan, *Peranan Bimbingan Konseling*, Diakses di <http://id.wikipedia.org/wiki/>, pada tanggal 8 Oktober 2018.

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 2004), h. 67.

⁵ Zulkifli L., *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 70.

yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan mempunyai segi yang disadari, seperti rasa takut, terkejut, tidak percaya diri, rasa berdosa, bersalah, terancam, khawatir dan lain sebagainya.⁶ Zakiah Daradjat menjelaskan “Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)”.⁷ Nevid Jeffereys menemukan “Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”.⁸

Kecemasan merupakan salah satu sifat emosional yang sering dihadapi siswa, termasuk kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian berkaitan erat dengan prestasi belajar, apabila kecemasan terlalu berlebihan akan berdampak buruk terhadap kondisi akademik siswa dan berakibat rendahnya motivasi siswa dalam belajar. Karena kecemasan dapat terjadi terhadap siapapun, kapan pun dan dimana pun seseorang berada, tidak terkecuali pada siswa yang mengikuti ujian. Penyebab terjadinya kecemasan tergantung situasi atau kondisi masing-masing siswa dan hal ini biasanya terjadi saat siswa akan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Siswa akan merasakan berbagai kecemasan, seperti kesulitan dalam menjawab soal, takut salah memilih jawaban, tidak yakin dengan jawaban yang ditulis, terlalu tinggi target nilai yang ingin diperoleh, khawatir nilai yang diperoleh rendah, khawatir harus mengikuti remedial dan takut gagal.

⁶ Nina Mardiana, “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional”, *Jurnal Sosio-E-Kons*, Volume. 9 Nomor 2 Agustus 2017, Universitas Indraprasta PGRI, h. 2.

⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010), h. 45.

⁸ Nevid Jeffereys, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163.

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa penyebab kecemasan adalah:

1. Kecemasan yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
2. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, seperti cemas karena sesuatu yang tidak jelas, tidak ada hubungan dengan apa-apa dan cemas dengan benda atau hal-hal tertentu seperti melihat darah. Kecemasan disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.
3. Kecemasan yang timbul akibat perasaan berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.⁹

Bentuk kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang bersifat fisik dan mental. Gejala bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak dan dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.¹⁰ Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan dapat berbentuk gangguan fisik (somatik), seperti gangguan pada saluran pencernaan, sering buang air, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan”.¹¹

Mengingat dampak kecemasan yang dirasakan siswa dalam menghadapi ujian sangat beragam, maka perlu dilakukan suatu upaya untuk mengurangi kondisi tersebut. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian

⁹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010), h. 27.

¹⁰ Nina Mardiana, “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional”, *Jurnal Sosio-E-Kons*, Volume. 9 Nomor 2 Agustus 2017, Universitas Indraprasta PGRI, h. 7.

¹¹ Muthmainah, *Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Tes dengan Optimisme, Religiusitas, dan Dukungan Sosial*”, (Tesis, Tidak Dipublikasikan), (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2005), h. 7.

adalah dengan memberikan layanan informasi kepada siswa. Layanan informasi merupakan layanan yang memberikan pemahaman kepada setiap anak didik tentang berbagai hal yang diperlukan dalam rangka proses belajar mengajar di sekolah. Informasi terkait dengan proses belajar mengajar meliputi informasi tentang peralatan apa saja yang dibutuhkan, tujuan dari belajar atau hasil yang ingin dicapai, cara belajar yang efektif.¹²

Tujuan layanan informasi adalah agar siswa dapat mengetahui informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selain itu, apabila merujuk kepada fungsi pemahaman, layanan informasi bertujuan agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk-beluknya. Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan individu (peserta layanan) yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikannya hak-haknya.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan penulis di MAN 4 Aceh Besar, layanan informasi yang diberikan kepada siswa masih kurang maksimal. Hal ini didasarkan pada banyaknya siswa yang mengeluh dan merasa cemas apabila mengikuti ujian. Dalam hal ini, hampir sebagian besar siswa merasa cemas dan khawatir apabila prestasi belajarnya rendah, tidak mampu menjawab soal-soal ketika ujian, tidak konsentrasi saat ujian, tidak percaya diri dan takut tinggal kelas meskipun telah berupaya keras untuk belajar dan mengikuti bimbingan dari guru bidang studi. Menghadapi fenomena kecemasan yang dihadapi siswa ketika

¹² Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 62.

mengikuti ujian di sekolah, maka diperlukan suatu layanan informasi sehingga siswa mampu mengurangi kecemasan dengan cara menghadapi ujian dengan tenang, mempelajari kiat-kiat khusus ketika ujian, membimbing siswa dalam menjawab soal-soal ujian dengan baik dan memberikan pengarahan yang berkaitan dengan ujian.¹³

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah skripsi Barozatul Munadhiroh (2016) berjudul *Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung*. Skripsi ini membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa kelas IX dalam menghadapi Ujian Nasional yaitu faktor kognitif, biologis, sosial, lingkungan dan agama¹⁴

Selanjutnya, skripsi yang ditulis oleh M. Afif Syaifur Rohman (2017), berjudul *Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Ma'arif Sukoharjo Pringsewu*. Skripsi ini membahas tentang layanan informasi sebagai salah satu layanan yang dapat menunjang tercapainya tujuan belajar. Kemajuan teknologi menuntut layanan informasi untuk menggunakan beberapa hasil kemajuan teknologi sebagai media untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan informasi guna menarik minat peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.¹⁵

Berdasarkan penelitian M. Afif Saiful Rahman, terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian, adapun persamaannya adalah sama-sama mengkaji

¹³ Hasil observasi awal penulis di MAN 4 Aceh Besar, pada tanggal 11 September 2018.

¹⁴ Barozatul Munadhiroh, *Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung*, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga 2016), h. 92.

¹⁵ M. Afif Syaifur Rohman, *Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Ma'arif Sukoharjo Pringsewu*, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), (Lampung: IAIN Raden Intan, 2017), h. 92.

tentang cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dan penerapan layanan informasi. Sedangkan perbedaannya pertama meneliti tentang upaya mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional melalui bimbingan kelompok dan penelitian kedua meneliti tentang pengaruh layanan informasi menggunakan media audiovisual dalam meningkatkan minat belajar peserta didik.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui sebuah karya ilmiah berjudul **“Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian adalah bagaimana efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis dan praktis penelitian yaitu:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam Bimbingan dan Konseling tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian.

- b. Sebagai informasi dan bahan referensi dalam memberikan layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru, khususnya guru BK, hasil penelitian dapat memberikan bahan masukan dan pengetahuan dalam layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di sekolah.
- b. Bagi sekolah, hasil penelitian bermanfaat secara langsung terhadap layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian.
- c. Bagi siswa, hasil penelitian dapat memberikan informasi yang bermanfaat terutama dalam mengatasi kecemasan ketika mengikuti ujian melalui layanan informasi yang diberikan guru BK.
- d. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat memberikan kontribusi bermanfaat dan sebagai bahan perbandingan untuk meneliti lebih luas tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan -sementara yang kebenarannya perlu dibuktikan melalui penelitian di lapangan atau suatu hal yang mengarah pada usaha pemecahan masalah yang telah dirumuskan. Suharsimi Arikunto menyatakan bahwa “Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.¹⁶ Hipotesis adalah pernyataan tentatif

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Bandung: Tarsito, 2012), h. 62.

yang merupakan dugaan atau terkaan tentang apa saja yang diamati dalam usaha untuk memahaminya.¹⁷ Dalam penelitian peneliti menggunakan hipotesis asosiatif yaitu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang kaitan antara dua variabel atau lebih. Adapun yang menjadi hipotesis penelitian adalah:

Ha : Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar

Ho : Layanan informasi tidak efektif untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kekeliruan dalam memahami istilah-istilah pada judul skripsi, maka perlu dijelaskan beberapa istilah dalam judul, yaitu:

1. Layanan Informasi

Layanan informasi adalah penyajian informasi dalam rangka program bimbingan dalam upaya membantu siswa dalam mengenali lingkungannya, terutama tentang kesempatan-kesempatan yang dapat dimanfaatkan oleh siswa baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang”.¹⁸ Prayitno dan Erman Anti menjelaskan bahwa “Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau

¹⁷ Tukiran Taniredja, *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 25.

¹⁸Budi Purwoko, *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2008), h. 52.

rencana yang dikehendaki”.¹⁹ Dengan demikian, layanan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam Bimbingan dan Konseling yang harus dipahami siswa dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud dengan layanan informasi dalam pembahasan skripsi adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang berfungsi untuk memberikan informasi yang dibutuhkan siswa untuk memenuhi beberapa informasi yang diperlukan seperti mengenalkan lingkungan baru dimasuki sekolah, kiat-kiat menghadapi ujian, cara belajar yang efektif, untuk mempermudah dan memperlancar beroperannya konseli di lingkungan yang baru.

2. Kecemasan

Zakiah Daradjat menjelaskan bahwa “Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)”.²⁰ Sementara itu, Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam kutipan Fitri Fausiah dan Julianti Widuri juga menjelaskan bahwa “Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti sebuah kehidupan”.²¹ Freud dalam kutipan Yustinus Sumiuno menyatakan bahwa “Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu

¹⁹Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 259-260.

²⁰Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental ...*, h. 45.

²¹ Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2007), h. 73.

sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan”.²²

Berdasarkan uraian di atas, maka kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan berbagai macam gejala psikis dan fisik, dalam keadaan yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, kegelisahan, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan, yang menyebabkan hilangnya konsentrasi yang tidak jelas atau tidak kelihatan dan lebih karena interpretasi subjektif dari orang yang mengalaminya.

3. Siswa

W.J.S. Poerwadarminta menjelaskan bahwa “Siswa adalah murid (terutama) pada tingkat sekolah dasar dan menengah”.²³ Siswa adalah murid atau anak dari kelas satu sampai kelas tiga yang sedang berguru (belajar atau bersekolah).²⁴ Sedangkan menurut Muhammad Ali, “Pelajar atau siswa adalah murid pada suatu sekolah yang sedang menuntut ilmu pengetahuan”.²⁵ Adapun yang dimaksud dengan siswa dalam pembahasan skripsi ini adalah pelajar kelas satu sampai kelas tiga yang sedang menuntut ilmu pada lembaga sekolah menengah atas Islam di MAN 4 Aceh Besar tahun ajaran 2018/2019.

²² Yustinus Sumiuno, *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 87.

²³ W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), h. 849.

²⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), h. 765.

²⁵ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2000), h. 452.

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Layanan Informasi

1. Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang siswa butuhkan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan pemahaman tentang lingkungan serta proses perkembangan anak muda.¹ Menurut Prayitno dan Erman Anti “Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki”.² Dengan demikian, layanan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam Bimbingan dan Konseling yang harus dipahami siswa dengan baik.

Budi Purwoko menyatakan “Layanan informasi adalah penyajian informasi dalam rangka program bimbingan dalam upaya membantu siswa dalam mengenali lingkungannya, terutama tentang kesempatan-kesempatan yang dapat dimanfaatkan oleh siswa baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang”.³ Dengan demikian, penyajian informasi dimaksudkan untuk memberikan wawasan kepada para siswa sehingga dapat menggunakan informasi tersebut,

¹Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 147.

²Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 259-260.

³Budi Purwoko, *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2008), h. 52.

baik untuk mencegah atau mengatasi kesulitan yang dihadapinya, serta untuk merencanakan masa depan. Perencanaan kehidupan mencakup, kehidupan dalam studinya, dalam pekerjaannya, maupun dalam membina keluarga.

Winkel dan Sri Hastuti menjelaskan bahwa “Layanan informasi adalah usaha untuk membekali para siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta di bidang pendidikan sekolah, pekerjaan dan perkembangan pribadi-sosial, supaya siswa dapat belajar tentang lingkungan hidupnya dan lebih mampu mengatur serta merencanakan kehidupannya sendiri”.⁴ Dalam hal ini, program bimbingan yang tidak memberikan layanan informasi akan menghalangi siswa untuk berkembang lebih jauh, karena siswa membutuhkan kesempatan untuk mempelajari data dan fakta yang dapat mempengaruhi jalan kehidupannya. Namun, mengingat luasnya informasi yang tersedia dewasa ini, siswa harus mengetahui pula informasi mana yang relevan untuk siswa dan mana yang tidak relevan, serta jenis informasi yang menyangkut data dan fakta yang tidak berubah dan yang dapat berubah dengan beredarnya roda waktu.

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang memberikan informasi yang dibutuhkan oleh individu.⁵ Yusuf Gunawan mendefinisikan “Layanan informasi adalah layanan yang membantu siswa untuk membuat keputusan yang bebas dan bijaksana. Informasi tersebut harus valid dan dapat digunakan siswa untuk membuat berbagai keputusan dalam kehidupannya.”⁶ Menurut Slameto

⁴ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 316-317.

⁵ M. Jogiyanto, *Analisis dan Desain Informasi: Pendekatan Terstruktur Teori dan Praktek Aplikasi Bisnis*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2009), h. 692.

⁶ Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), h. 88.

“Layanan informasi adalah layanan yang diberikan untuk memberikan berbagai keterangan, data dan fakta tentang dunia luar kepada siswa dengan maksud agar siswa memiliki pemahaman yang benar tentang dunia sekitarnya”.⁷ Pemahaman ini penting bagi siswa untuk mengambil keputusan atau menentukan pilihan.

Dewa Ketut Sukardi merumuskan “Layanan informasi adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan siswa dan pihak-pihak lain yang dapat memberikan pengaruh besar kepada siswa (terutama orangtua) dalam menerima dan memahami informasi yang dipergunakan sebagai pertimbangan keputusan sehari-hari sebagai siswa, anggota keluarga dan masyarakat”.⁸

Layanan informasi merupakan layanan yang memberikan pemahaman kepada setiap siswa tentang berbagai hal yang diperlukan dalam rangka proses belajar mengajar di sekolah. Informasi terkait dengan proses belajar mengajar meliputi informasi tentang peralatan yang dibutuhkan, tujuan dari belajar atau hasil yang ingin dicapai, cara belajar yang efektif, segala sesuatu yang berkaitan dengan cara berkomunikasi dan kehidupan secara sosial dan budaya, maupun berbagai hal yang berkaitan dalam pendidikan.⁹

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa layanan informasi merupakan layanan yang dapat menunjang tercapainya tujuan belajar mengajar dan menjelaskan cara belajar yang efektif dalam segala sesuatu hal yang berkaitan dengan sosial, budaya maupun pendidikan. Kemajuan teknologi menuntut layanan informasi untuk menggunakan beberapa hasil

⁷ Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, (Jakarta: Bina Aksara, 2008), h. 60.

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 61.

⁹ Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011), h. 62.

kemajuan teknologi sebagai media untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan informasi guna menarik minat peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

2. Tujuan Layanan Informasi

Tujuan layanan informasi adalah agar individu memiliki pengetahuan (informasi) yang memadai, baik tentang dirinya maupun tentang lingkungannya, lingkungan perguruan tinggi, masyarakat, serta sumber-sumber belajar lainnya termasuk internet. Informasi yang diperlukan individu sangat diperlukan agar individu lebih mudah dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan.¹⁰

Layanan informasi sangat diperlukan oleh siswa karena kebutuhan siswa akan informasi sangat diperlukan agar lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, terutama dalam bidang pribadi, sosial, belajar, karier dan dapat mengembangkan potensi secara optimal.¹¹ Prayitno menjelaskan tujuan layanan informasi ada dua, yaitu umum dan khusus.¹² Adapun penjelasannya yaitu:

- a. Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.
- b. Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Misalnya fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan informasi. Peserta layanan memahami dengan berbagai seluk-

¹⁰Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), h. 19.

¹¹Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan ...*, h. 259.

¹²Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar ...*, h. 78.

beluknya sebagai isi layanan. Pengusaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta bersangkutan mengalaminya); mencegah timbulnya masalah; mengembangkan dan memelihara potensi yang ada dan untuk memungkinkan peserta yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.¹³

Yusuf Gunawan mengemukakan tujuan layanan informasi ada dua, yang bersifat umum dan khusus, di antaranya sebagai berikut:

a. Tujuan layanan informasi yang bersifat umum yaitu:

- 1) Mengembangkan pandangan yang luas dan realistis mengenai kesempatan-kesempatan dan masalah-masalah kehidupan pada setiap tingkatan pendidikan.
- 2) Menciptakan kesadaran akan kebutuhan dan keinginan yang aktif untuk memperoleh informasi yang tepat mengenai pendidikan, pekerjaan dan sosial pribadi.
- 3) Mengembangkan ruang lingkup yang luas mengenai kegiatan pendidikan, pekerjaan, dan sosial budaya.
- 4) Membantu siswa untuk menguasai teknik memperoleh dan menafsirkan informasi agar siswa semakin maju dalam mengarahkan dan memimpin dirinya sendiri.
- 5) Mengembangkan sifat dan kebiasaan yang akan membantu siswa dalam mengambil keputusan, penyesuaian yang produktif dan memberikan kepuasan pribadi.
- 6) Menyediakan bantuan untuk membuat pilihan tertentu yang progresif terhadap aktivitas khusus sesuai dengan kemampuan bakat minat siswa.

b. Sedangkan tujuan khusus dari layanan informasi adalah:

- 1) Memberikan pengertian tentang lapangan pekerjaan yang luas kepada masyarakat
- 2) Mengembangkan sarana yang dapat membentuk siswa untuk mempelajari secara intensif beberapa lapangan pekerjaan atau pendidikan yang tersedia dan yang selektif.
- 3) Membantu siswa agar lebih mengenal atau dekat dengan kesempatan kerja dan pendidikan di lingkungan masyarakat.

¹³ Prayitno, *Layanan L1- L2*, (Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004), h. 2-3.

- 4) Mengembangkan perencanaan sementara dalam bidang pekerjaan dan pendidikan yang didasarkan pada belajar eksplorasi sendiri
- 5) Memberikan teknik-teknik khusus yang dapat membantu para siswa untuk membantu menghadapi kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah setelah meninggalkan sekolah, seperti memperoleh pekerjaan, melanjutkan program berikutnya atau membentuk rumah tangga.¹⁴

Dalam hal pengembangan kemandirian, pemahaman dan penguasaan peserta terhadap informasi yang diperlukannya akan memungkinkan siswa mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif, dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil dan pada akhirnya dapat mengaktualisasikan diri secara terintegrasi. Dengan demikian, meskipun tujuan layanan informasi tampak sederhana dan tunggal, apabila penguasaan informasi benar-benar berkualitas tinggi, tidak mustahil siswa dapat menggunakannya untuk keperluan yang lebih luas.¹⁵

Tujuan layanan informasi adalah agar siswa dapat mengetahui informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selain itu, apabila merujuk kepada fungsi pemahaman, layanan informasi bertujuan agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk-beluknya. Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan siswa membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.¹⁶

¹⁴ Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan ...*, h. 90 - 91.

¹⁵ Prayitno, *Layanan L1- L2 ...*, h. 2-3.

¹⁶ Yusuf Gunawan, *Pengantar Bimbingan ...*, h. 92.

Layanan informasi juga bertujuan untuk mengembangkan kemandirian, pemahaman dan penguasaan individu terhadap informasi yang diperlukannya dan akan memungkinkan individu:

- a. Mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif, dan dinamis
- b. Mengambil keputusan
- c. Mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil
- d. Mengaktualisasikan secara terintegrasi.¹⁷

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan informasi adalah agar setiap siswa memperoleh informasi yang relevan dalam rangka memilih dan mengambil keputusan secara tepat guna pencapaian pengembangan diri secara optimal dan membekali siswa dengan berbagai informasi tentang kecemasan yang dialami siswa dalam mengikuti ujian guna mencapai kualitas hidup yang baik.

3. Jenis-Jenis Layanan Informasi

Pada dasarnya jenis dan jumlah layanan informasi tidak terbatas, namun khusus dalam rangka pelayanan Bimbingan dan Konseling, Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis informasi, yaitu:¹⁸

- a. Informasi Pendidikan
Dalam bidang pendidikan banyak individu yang berstatus siswa atau calon siswa yang dihadapkan pada kemungkinan timbulnya masalah atau kesulitan. Di antara masalah atau kesulitan tersebut berhubungan dengan pemilihan program studi, pemilihan sekolah fakultas dan jurusannya, penyesuaian diri dengan program studi, penyesuaian diri dengan suasana belajar dan putus sekolah. Siswa membutuhkan adanya keterangan atau informasi untuk dapat membuat pilihan dan keputusan yang bijaksana.

¹⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 147-148.

¹⁸ Prayitno, *Layanan L1- L2 ...*, h. 261 - 268.

b. Informasi Jabatan

Saat-saat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja sering merupakan masa yang sangat sulit bagi banyak orang muda. Kesulitan itu terletak tidak saja dalam mendapatkan jenis pekerjaan yang cocok, tetapi juga dalam penyesuaian diri dengan suasana kerja yang baru dimasuki dan pengembangan diri selanjutnya.

c. Informasi Sosial Budaya

Hal ini dapat dilakukan melalui penyajian informasi sosial budaya yang meliputi, macam-macam suku bangsa, adat istiadat, agama dan kepercayaan, bagi para bahasa, potensi-potensi daerah dan kekhususan masyarakat atau daerah tertentu.¹⁹

Budi Purwoko juga menjelaskan bahwa jenis-jenis layanan informasi sangat penting bagi siswa di sekolah, terutama informasi tentang:

- a. Kondisi fisik sekolah, fasilitas yang tersedia, para guru, para karyawan, bagian administrasi dan lain sebagainya.
- b. Informasi tentang program studi di sekolah yang bersumber dari kurikulum yang berlaku.
- c. Informasi tentang cara belajar yang efisien, yang bersumber dari para pembimbing (guru konselor).
- d. Informasi tentang usaha kesehatan sekolah yang bersumber dari doctor dan para perawat kesehatan.²⁰

Winkel dan Sri Hastuti memberikan gambaran bahwa data dan fakta yang disajikan kepada siswa sebagai informasi biasanya dibedakan atas tiga tipe dasar, yaitu sebagai berikut:

- a. Informasi tentang pendidikan sekolah yang mencakup semua data mengenai variasi program pendidikan sekolah dan pendidikan prajabatan dari berbagai jenis, mulai dari semua persyaratan penerimaan sampai dengan bekal yang dimiliki pada waktu tamat.
- b. Informasi tentang dunia pekerjaan yang mencakup semua data mengenai jenis-jenis pekerjaan yang ada dalam masyarakat, mengenai gradasi posisi dalam lingkup suatu jabatan, persyaratan tahap dan jenis pendidikan, sistem klasifikasi jabatan, dan mengenai prospek masa depan berkaitan dengan kebutuhan riil masyarakat akan corak pekerjaan tertentu.

¹⁹ Prayitno, *Layanan L1- L2 ...*, h. 261 - 268.

²⁰ Budi Purwoko, *Organisasi ...*, h. 53.

- c. Informasi tentang proses perkembangan manusia muda serta pemahaman terhadap sesama manusia mencakup semua data dan fakta mengenai tahap-tahap perkembangan serta lingkungan hidup fisik dan psikologis, bersama dengan hubungan timbal balik antara perkembangan kepribadian dan pergaulan sosial diberbagai lingkungan masyarakat.²¹

Slameto juga mengemukakan bahwa terdapat tiga macam layanan informasi di antaranya yaitu:

- a. Informasi tentang pekerjaan, yang meliputi jenis-jenis pekerjaan dan syarat-syarat suatu pekerjaan.
- b. Informasi tentang cara-cara belajar yang meliputi cara membagi waktu, cara menyusun jadwal kegiatan, cara belajar efektif, cara memilih tehnik belajar, informasi tentang lingkungan sekitar dan informasi tentang tata tertib sekolah.²²

Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa materi layanan informasi pada dasarnya tidak terbatas. Khusus dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling, layanan informasi yang diberikan kepada siswa yaitu informasi bidang pribadi, sosial, belajar dan karier. Namun demi tercapainya tujuan layanan informasi maka materi informasi sebaiknya disesuaikan dengan tujuan dari pelaksanaan layanan informasi itu sendiri.

4. Metode Layanan Informasi

Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa pemberian informasi kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut yaitu:²³

- a. Ceramah, merupakan metode pemberian informasi yang paling sederhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas bimbingan disekolah.

²¹ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 318.

²² Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, (Salatiga: Bina Aksara, 2016), h. 60.

²³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan ...*, h. 269-271.

- b. Diskusi, penyampaian informasi pada siswa dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan baik oleh siswa sendiri maupun oleh konselor, atau guru.
- c. Karya wisata, dalam bidang konseling karya wisata mempunyai dua sumbangan pokok. Pertama, membantu siswa belajar dengan menggunakan berbagai sumber yang ada dalam masyarakat yang dapat menunjang perkembangan mereka. Kedua, memungkinkan diperolehnya informasi yang dapat membantu pengembangan sikap-sikap terhadap pendidikan, pekerjaan dan berbagai masalah dalam masyarakat.
- d. Buku panduan, buku-buku panduan (seperti buku panduan sekolah atau perguruan tinggi, buku panduan kerja bagi karyawan) dapat membantu siswa dalam mendapatkan informasi yang berguna.
- e. Konferensi karier, selain melalui teknik-teknik yang diutarakan diatas, penyampaian informasi kepada siswa dapat juga dilakukan melalui konferensi karier. Dalam konferensi karier para nara sumber dari kelompok-kelompok usaha, jawatan atau dinas lembaga pendidikan, dan lain-lain yang diundang, mengadakan penyajian berbagai aspek program pendidikan dan latihan atau pekerjaan yang diikuti oleh para siswa.

Layanan informasi dapat diselenggarakan secara langsung dan terbuka oleh konselor dan metode yang digunakan bervariasi serta flexibel disesuaikan dengan jenis informasi yang akan diberikan dan kondisi yang ada. Tohirin

menambahkan bahwa metode yang dapat digunakan dalam memberikan layanan informasi adalah sebagai berikut:²⁴

- a. Ceramah, tanya jawab, dan diskusi. Melalui teknik ini para peserta (klien) mendengarkan atau menerima ceramah dari guru bimbingan konseling selanjutnya diikuti dengan tanya jawab.
- b. Melalui media. Penyampaian informasi bisa dilakukan melalui media tertentu seperti media tertulis, media gambar, poster, brosur, papan pengumuman media elektronik dan media lainnya.
- c. Acara khusus. Layanan informasi dilakukan dengan acara khusus di sekolah dan dalam acara tersebut disampaikan berbagai informasi berkaitan dengan hari-hari tersebut dan dilakukan berbagai kegiatan terkait yang diikuti oleh seluruh siswa.
- d. Nara sumber. Layanan informasi juga bisa diberikan kepada peserta didik dengan mengundang nara sumber. Untuk informasi yang tidak diketahui oleh pembimbing, harus didatangkan atau diundang pihak lain yang lebih mengetahui dan pihak yang diundang tentu disesuaikan dengan jenis informasi yang akan diberikan.

Berdasarkan berbagai jenis metode yang digunakan dalam pemberian layanan informasi maka dalam penelitian ini metode yang akan digunakan adalah ceramah, diskusi, tanya jawab, audio visual, media, acara khusus dan nara sumber, yang keseluruhannya dapat diaplikasikan dalam memberikan layanan informasi terhadap siswa.

²⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 149.

5. Pelaksanaan Layanan Informasi

Pelaksanaan layanan informasi dilakukan melalui enam tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil, tindak lanjut dan pelaporan.

Tahapan-tahapan layanan informasi berisi beberapa kegiatan sebagai berikut:

- a. Perencanaan, yang mencakup kegiatan berikut:
 - 1) Identifikasi kebutuhan informasi bagi peserta layanan
 - 2) Menetapkan materi layanan informasi
 - 3) Menetapkan subyek sasaran layanan
 - 4) Menetapkan narasumber
 - 5) Menetapkan prosedur, perangkat dan media layanan
 - 6) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan:
 - 1) Mengorganisasikan kegiatan layanan
 - 2) Mengaktifkan peserta layanan
 - 3) Mengoptimalkan penggunaan metode dan media
- c. Evaluasi, yang mencakup kegiatan:
 - 1) Menetapkan materi evaluasi
 - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
 - 3) Menyusun instrumen evaluasi
 - 4) Mengaplikasikan instrumen evaluasi
 - 5) mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan:
 - 1) Menetapkan norma/standar evaluasi
 - 2) Melakukan analisis
 - 3) Menafsirkan hasil analisis
- e. Tindak lanjut, yang mencakup kegiatan:
 - 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut pihak terkait
 - 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut
- f. Pelaporan, yang mencakup kegiatan:
 - 1) Menyusun laporan layanan orientasi
 - 2) Menyampaikan laporan kepada pihak terkait
 - 3) Mendokumentasikan laporan.²⁵

Menurut Prayitno dan Erman Amti terdapat tiga alasan utama mengapa layanan informasi perlu diselenggarakan, yaitu:

²⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 152.

- a. Membekali siswa dengan berbagai macam pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial budaya.
- b. Memungkinkan siswa dapat menentukan arah hidupnya “kemana siswa ingin pergi”. Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila siswa mengetahui informasi yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi-informasi yang ada.
- c. Setiap siswa adalah unik.²⁶

Sedangkan Winkel dan Sri Hastuti menjelaskan terdapat tiga alasan pokok mengapa layanan pemberian informasi merupakan usaha vital dalam keseluruhan program bimbingan yang terencana dan terorganisasi yaitu:

- a. Siswa membutuhkan informasi yang relevan sebagai masukan dalam mengambil ketentuan mengenai pendidikan lanjutan sebagai persiapan untuk memangku jabatan di masyarakat.
- b. Pengetahuan yang tepat dan benar membantu siswa untuk berpikir lebih rasional tentang perencanaan masa depan dan tuntutan penyesuaian diri dari pada mengikuti sembarang keinginan saja tanpa memperhitungkan kenyataan yang ada dalam lingkungan hidupnya.
- c. Informasi yang sesuai dengan daya tangkapnya menyadarkan siswa akan hal-hal tetap dan stabil, serta hal-hal yang akan berubah dengan bertambahnya umur dan pengalaman.²⁷

Melalui uraian di atas menunjukkan bahwa penyelenggaraan layanan informasi sangat penting bagi siswa, karena siswa membutuhkan informasi yang relevan sebagai bekal dalam menghadapi berbagai macam dinamika kehidupan secara positif dan rasional, baik sebagai pelajar maupun anggota masyarakat. Alasan penyelenggaraan layanan informasi, *pertama*, untuk membuktikan bahwa layanan informasi dapat mencegah kecemasan siswa untuk mengikuti ujian. *Kedua*, disadari atau tidak siswa sangat membutuhkan informasi tentang bagaimana cara mencegah kecemasan dalam mengikuti ujian.

²⁶Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan ...*, h. 260-261.

²⁷W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 317.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa latin, *angustus*, yang berarti kaku dan *ango - anci* yang berarti mencekik. Dalam kamus bahasa Inggris, kecemasan yaitu *anxiety*, yang berarti suatu keadaan khawatir dan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.²⁸ Sedangkan dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, kecemasan adalah merasa sangat gelisah, takut dan khawatir.²⁹ Zakiah Daradjat menjelaskan “Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)”.³⁰

Sigmund Freud dalam Nina Mardiana, menyatakan “Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai”.³¹ Dalam hal ini, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberikan sinyal kepada seseorang tentang adanya bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahayanya akan meningkat sampai ego dapat dikalahkan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.³² Banyak hal yang

²⁸ A.S. Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, (New York: Oxford University Press, 2010), h. 893.

²⁹ W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 910.

³⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010), h. 45.

³¹ Nina Mardiana, “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional”, *Jurnal Sosio-E-Kons*, Volume. 9 Nomor 2 Agustus 2017, Universitas Indraprasta PGRI, h. 6.

³² Nevid Jeffereys, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163.

menimbulkan kecemasan seperti halnya kesehatan. Freud dalam kutipan Yustinus Sumiuno menyatakan “Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan”.³³ Apabila dilihat dari segi pendekatan belajar, maka kecemasan merupakan suatu respons ketakutan yang terkondisi secara klasik dan gangguan-gangguan kecemasan, yang terjadi apabila respons ketakutan diasosiasikan dengan suatu stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran dan rasa takut dalam tingkat yang berbeda-beda.

Menurut Greist dan Javerson, sebagaimana dikutip oleh Anindya Dwita dan Johanna mengatakan bahwa:

Kecemasan adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respons emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, suatu reaksi antisipatif dan serta rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah, karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tersebut tidak jelas dan tidak terdefiniskan.³⁴

Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam kutipan Fitri Fausiah dan Julianti Widuri juga menjelaskan bahwa “Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan,

³³ Yustinus Sumiuno, *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 87.

³⁴ Anindya Dwita dan Johanna, “Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi”, *Anima Indonesia Psychological Journal*, Volume 7, Nomor 2, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2002), h. 180.

serta dalam menemukan identitas diri dan arti sebuah kehidupan”.³⁵ Priest sebagaimana dikutip oleh Fitri Fausiah dan Julianti Widuri menyatakan “Kecemasan adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang ditandai dengan rasa ketakutan, perasaan tidak menentu, bingung, penuh tekanan dan ketidakpastian sepanjang waktu pada situasi yang mengancam”.³⁶

Kecemasan merupakan perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini akan berpengaruh pada kondisi tubuh, sehingga tubuh merasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdetak dengan cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas dan kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara.³⁷

Jung Erikson mendefinisikan “Kecemasan adalah penghayatan tegangan akibat adanya ancaman-ancaman nyata terhadap keamanan seseorang, sehingga mereduksikan efisiensi setiap individu dalam memuaskan kebutuhannya, mengganggu hubungan-hubungan antar pribadi dan mengacaukan pikirannya”.³⁸ Dalam hal ini, perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Kecemasan berat sama seperti hantaman pada kepala; tidak menyampaikan informasi apa-apa pada orang yang bersangkutan, sebaliknya menimbulkan

³⁵ Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2007), h. 73.

³⁶ Fitri Fausiah dan Julianti Widuri, *Psikologi Abnormal ...*, h. 73.

³⁷ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 512.

³⁸ Jung Erikson, dkk, *Teori-Teori Psikodinamik(Klinis)*,(Yogyakarta: Kanisius, 2003), h. 281

kekacauan luar biasa dan bahkan amnesia. Bentuk-bentuk kecemasan yang lebih ringan dapat bersifat informatif.

Musfir bin Said Az-Zahrani juga merumuskan bahwa “Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar di antara manusia. Dalam hal ini, apabila seseorang mengalami kecemasan, maka orang tersebut harus bergerak dari tempatnya. Karena bentuk kecemasan adalah terjadinya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan”.³⁹

Mengalami keadaan emosional seperti kecemasan adalah gejala yang umum semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan akan menimbulkan kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir, tidak tenang, dan takut yang tidak diketahui di mana hal ini berpengaruh juga pada respons fisik dan perilaku.⁴⁰

Berdasarkan uraian di atas, maka kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan berbagai macam gejala psikis dan fisik, dalam keadaan yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, kegelisahan, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan, yang menyebabkan hilangnya konsentrasi yang tidak jelas atau tidak kelihatan dan lebih karena interpretasi subjektif dari orang yang mengalaminya.

³⁹ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 510-511.

⁴⁰ Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2008), h. 299.

2. Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong pada kategori normal kadangkala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental dan lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak dan dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.⁴¹

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock dan Grebb sebagaimana yang dikutip Fitri Fauziah dan Julianti Widury menyebutkan “Takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul apabila terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan dan tidak menimbulkan konflik bagi individu, sedangkan kecemasan muncul apabila bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu”.⁴²

⁴¹ Nina Mardiana, “Peranan Guru...”, h. 7.

⁴² Fitri Fauziah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal ...*, h. 74.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain yaitu:

- a. Sering terjadi hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Dalam hal ini kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil, seperti suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak dan sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihindangi depresi.
- c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
- d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
- e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.⁴³

Nevid Jeffrey S, Spencer A, dan Greene Beverly dalam kutipan Fitri Fauziah dan Julianti Widury mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, di antaranya yaitu:

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin dan mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behavioral dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terganggu, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan dan sulit berkonsentrasi.⁴⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui gejala-gejala kecemasan banyak dan beragam berupa gejala-gejala fisik maupun mental yang sering terjadi

⁴³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental ...*, h. 30.

⁴⁴ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal ...*, h. 164.

pada diri seseorang dan gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing individu. Gejala-gejala fisik dapat diketahui dari kondisi jari tangan dingin, anggota tubuh bergetar, mudah marah atau tersinggung, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, merasa lemas, dada sesak dan lain sebagainya. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan, berperilaku menghindar, terguncang, khawatir tentang sesuatu, khawatir dengan sesuatu hal yang terjadi di masa depan, keyakinan tentang sesuatu yang menakutkan akan terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk, kebingungan dan sulit berkonsentrasi.

3. Tingkat Kecemasan

Menurut Peplau dalam kutipan Suliswati ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panik.⁴⁵ Keempat tingkat kecemasan ini akan diuraikan sebagai berikut:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan yaitu kecemasan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, seperti perhatian meningkat, waspada, persepsinya meluas, sadar akan stimulus internal dan eksternal, menajamkan indra, mampu mengatasi masalah secara efektif, kemampuan belajar serta menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Perubahan fisiologi ditandai dengan gejala gelisah, sulit tidur,

⁴⁵ Suliswati dkk, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Encourage Creativity, 2005), h. 48.

hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal. Contohnya seseorang yang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, individu yang tiba-tiba dikejar anjing yang menggonggong.

b. Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang adalah kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal penting dan mengesampingkan hal yang lainnya, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi ditandai dengan gejala sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima dan berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya. Contohnya pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi perpecahan (berantakan), individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.⁴⁶

c. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang sangat mempengaruhi persepsi individu dan lebih cenderung untuk memusatkan pada sesuatu hal yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lainnya. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta

⁴⁶ Suliswati dkk, *Konsep Dasar ...*, h. 48.

tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, *insomnia*, *palpitasi*, *takikardi*, *hiperventilasi*, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya. Contohnya individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana alam dan individu dalam penyanderaan.

d. Panik

Panik adalah kecemasan yang berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror, karena mengalami kehilangan kendali, hilangnya control dan tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan atau perintah. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan yang berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan apabila berlangsung lama dapat menyebabkan kelelahan yang sangat tinggi bahkan terjadinya kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian. Contohnya, individu dengan kepribadian pecah atau despersonalisasi.⁴⁷

Sementara itu, Kartono Kartini membagi kecemasan menjadi dua tingkatan yaitu kecemasan ringan dan kecemasan berat, yang akan diuraikan sebagai berikut:⁴⁸

⁴⁷ Ni Komang Ratih, "Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Skripsi, Tidak Dipublikasikan*, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), h. 11-12.

⁴⁸ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal dan Patologi Seksual*, (Bandung: Alumni, 2015), h. 45.

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada seseorang akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ringan akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Sedangkan kecemasan ringan lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan ini akan mengendap lama dalam diri individu tersebut.

b. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya individu tidak dapat mengatasinya. Kecemasan berat mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan kecemasan yang lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu apabila menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat

meruak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah) dan *excited* (heboh, gempar).⁴⁹

Berdasarkan uraian di atas, maka tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa di MAN 4 Aceh Besar masih termasuk dalam katagori pertama yaitu katagori ringan karena kecemasan ringan yaitu dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari. Individu masih waspada serta lapang persepsinya meluas, menajamkan indra. Dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya, seseorang yang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan individu yang tiba-tiba dikejar anjing menggonggong.

4. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Zeidner terdapat tiga aspek dalam kecemasan ujian yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.⁵⁰ Ketiga aspek itu mempunyai gejala yang berbeda-beda, yang akan diuraikan sebagai berikut.

- a. Aspek kognitif, yaitu aspek yang dianggap sebagai reaksi kognitif yang negatif dari seseorang ketika dihadapkan pada situasi ujian. Aspek kognitif terdiri atas dua komponen yaitu *worry* dan *self preoccupation*. Aspek kognitif dari kecemasan ujian mempunyai karakteristik yang sama dengan gejala pada komponen *worry*. Komponen *worry* dianggap sebagai gejala yang lebih

⁴⁹ Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal ...*, h. 45.

⁵⁰ M. Zeidner, *Anxiety the State of the Art*, (New York: Cluweer, Cluweer Academic Publisher, 1998), h .77.

menentukan kinerja seseorang dalam mengerjakan ujian atau komponen paling berpengaruh yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja dalam situasi evaluatif. Gejala ini merupakan gejala kognitif dari kecemasan, meliputi pemikiran bahwa situasi yang dinilai akan menyulitkan, memberikan perhatian pada implikasi dan konsekuensi kegagalan, berpikir mendapatkan hasil ujian yang kurang puas, ketidakpastian tentang kemampuan mengatasi konsekuensi ujian dan sangat terfokus dengan pikiran mengkritik diri.

- b. Aspek afektif yaitu terdiri atas gejala-gejala fisiologis dan emosi. Gejala fisiologis dalam kecemasan ujian seperti gangguan lambung, rasa mual, berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, mulut kering, tangan atau tubuh gemetar, dan dada berdebardebar. Gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian terdiri dari perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir, tegang, kesal, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, bingung, marah, dan sedih.
- c. Aspek psikomotorik dalam kecemasan ujian merupakan perilaku yang timbul ketika siswa dihadapkan pada situasi ujian. Gejala-gejala dari aspek perilaku biasanya timbul disertai dengan gejala fisiologis berupa perilaku akademik dan sosial. Gejala yang ditimbulkan dari perilaku-perilaku kecemasan terhadap ujian tersebut seperti menunda, menghindari, dan melarikan diri.⁵¹

Berdasarkan penjelasan di atas, menunjukkan aspek kecemasan seseorang dalam mengikuti ujian terdiri dari kognitif (*worry* dan *self preoccupation*), afektif

⁵¹M. Zeidner, *Anxiety the State ...*, h .77.

(gejala-gejala fisiologis dan emosi), dan psikomotorik (perilaku akademik dan sosial) yang keseluruhannya ikut mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berpikir ketika ia menghadapi ujian. Sementara itu, Calhoun dan Acocella dalam Duwi Rohmah menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan dapat dikelompokkan menjadi tiga reaksi, yaitu:

- a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologi dari kecemasan, seperti merasakan keprihatinan, ketegangan, sedih dan mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih seseorang sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan menguasai tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot, kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas lebih cepat dan tekanan darah meningkat.⁵²

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen kecemasan dapat berupa reaksi emosional (keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain), reaksi kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit menemukan pemecahan masalah) dan reaksi fisiologis (jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat dan tekanan darah meningkat).

5. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah terdapat beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan,

⁵² Duwi Rohmah, "Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional, *Skripsi*, (Tidak Dipublikasikan), (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2014), h. 14.

di antaranya lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik,⁵³ yang akan diuraikan sebagai berikut yaitu:

- a. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal akan mempengaruhi cara berpikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja, sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi yang ditekan, akan mempengaruhi kecemasan dan dapat terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama apabila diri individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik, pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Menurut Karen Horney sebagaimana yang dikutip oleh Nina Mardiana menjelaskan kecemasan disebabkan oleh tiga unsur yaitu tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri, faktor-faktor tersebut timbul karena adanya tindakan sebagai berikut:

- a. Tidak adanya suasana kehangatan dan keharmonisan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia adalah anak yang ditolak, tidak disayangi dan tidak dikasihi, di samping itu merasa mahluk lemah ditengah-tengah alam permusuhan.

⁵³ Savitri Ramaiah, Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Skripsi*, (Tidak Dipublikasikan), (Depok: Perpustakaan UI, 2012), h. 11.

- b. Memperlakukan anak tidak adil secara proporsional dan kasih sayang serta perhatian rasa simpati dan empathy terhadap anak.
- c. Terjadinya kecemasan karena lingkungan yang penuh dengan bermacam-macam ancaman dan halangan, semuanya itu menyebabkan merasa hidup dalam alam penuh pertentangan.⁵⁴

Zakiah Daradjat menjelaskan faktor-faktor munculnya kecemasan adalah:

- a. Kecemasan yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran.
- b. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk, seperti cemas karena sesuatu yang tidak jelas, tidak ada hubungan dengan apa-apa dan cemas dengan benda atau hal-hal tertentu seperti melihat darah. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.
- c. Kecemasan yang timbul akibat perasaan berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.⁵⁵

Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. Musfir Bin Said Az-Zahrani menyebutkan faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Lingkungan keluarga, yaitu keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya, dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.
- b. Lingkungan sosial, yaitu salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Apabila individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan berbagai penilaian buruk dimata masyarakat, sehingga dapat menyebabkan munculnya kecemasan.⁵⁶

⁵⁴ Nina Mardiana, "Peranan Guru...", h. 7.

⁵⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental ...*, h. 27.

⁵⁶ Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi ...*, h. 511.

Deffenbacher dan Hazeleus dalam kutipan M. Nur Ghufron dan Rini Wati mengemukakan sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal berikut:

- a. Kekhawatiran (*worry*), yaitu pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*emosionality*), yaitu reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*), yaitu kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.⁵⁷

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan faktor-faktor kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, yang memungkinkan munculnya perasaan cemas yaitu kurangnya kepercayaan diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, tidak percaya diri, minder, frustrasi, berpikiran negatif dan penyebab lainnya. Oleh karena itu, banyak individu yang merasa pesimis dalam menghadapi berbagai macam ujian dan rintangan, sehingga penentuan secara jelas terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang dalam menghadapi ujian dapat membantu memahami sejauh mana batasan-batasan kecemasan.

⁵⁷ M. Nur Ghufron dan Rini Wati S, *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*, (Yogyakarta: Galang Press, 2012), h. 143-144.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

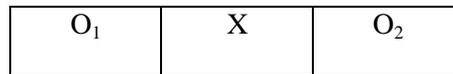
Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka-angka) yang diolah dengan metoda statistik. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada jenis penelitian inferensial dan menyandarkan kesimpulan hasil penelitian pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Rancangan penelitian meliputi dan teknik pengumpulan data, dan metode merupakan cara yang digunakan untuk meneliti dan mengungkapkan suatu masalah. Untuk mempermudah suatu penelitian, maka penempatan metode penelitian yang sangat tepat dan berpengaruh terhadap valid tidaknya hasil dari suatu penelitian. Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian adalah *pre experimental design* dengan jenis *design one-group pretest-posttest*. Metode *pre experimental* dianggap sesuai karena dapat melihat perbedaan dalam suatu kelompok yang dilihat

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 7.

dari membandingkan hasil skala sebelum diberikan perlakuan dan dari hasil skala setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Desain dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1. *One-Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

O_1 : Nilai pre-test sebelum diberikan perlakuan layanan informasi

O_2 : Nilai post- test setelah diberikan perlakuan layanan informasi

X : *Treatment* (perlakuan).²

Penelitian *one-group pretest-posttest design* dilakukan dengan mengikuti tahap-tahap berikut:

1. Tahap Pertama, Pengukuran Variabel (*Pre-Test*)

Pre-test merupakan langkah awal sebelum memberikan layanan informasi kepada siswa yang mengalami kecemasan ketika mengikuti ujian. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan *treatment* berbentuk angket kecemasan oleh peneliti. Siswa diberikan angket untuk mengetahui efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Setelah siswa selesai mengisi angket yang diberikan, maka peneliti memberikan apersepsi kepada siswa dengan menjelaskan tentang tujuan pemberian layanan informasi bagi siswa agar siswa dapat mengatasi kecemasan ketika akan mengikuti ujian, kiat-kiat belajar, cara efisien mengatur waktu belajar dan kiat-kiat dalam menjawab soal ujian yang baik dan benar.

² Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 75.

2. Tahap Kedua, Pemberian *Treatment* (Perlakuan)

Treatment yang diberikan peneliti adalah layanan informasi yang dilakukan secara individual atau berkelompok. Pemberian *treatment* layanan informasi dilakukan selama dua kali pertemuan, dengan membagikan angket kepada setiap siswa, lalu peneliti memberikan arahan kepada siswa tentang pengisian angket. Setelah angket diisi oleh seluruh siswa, maka peneliti akan memeriksa hasil jawaban angket dan melihat nilai atau skor yang diperoleh dari masing-masing siswa. Setelah memperoleh hasil, maka siswa yang memperoleh nilai yang rendah atau skor rendah untuk setiap item jawaban yang dipilih akan diberikan *treatment* berupa pemberian layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian. Selain itu, siswa juga akan diberikan arahan dan bimbingan berkaitan dengan kiat-kiat mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian.

3. Tahap Ketiga, Pemberian *Post-Test*

Pada tahap terakhir, siswa akan diberikan *post-test*, untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian setelah diberikan *treatment* layanan informasi. Siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian adalah siswa yang mengalami tingkat kecemasan dalam mengikuti ujian, yaitu siswa kelas X-Agama dan X-Iia² di MAN 4 Aceh Besar yang berjumlah sebanyak 50 orang. Pada tahap ketiga, siswa yang menjadi sampel akan diberikan kembali angket yang telah diberikan pada tahap awal (*pre-test*). Hal ini dilakukan untuk membandingkan atau membedakan hasil jawaban angket sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di MAN 4 Aceh Besar, yang beralamat di Jln. Teuku Nyak Arief Desa Tungkob, Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Penelitian berlangsung lebih kurang dua minggu, yang berlangsung pada tanggal 27 November sampai dengan 15 Desember 2018, untuk melakukan observasi, penyebaran angket dan telaah dokumentasi.

C. Populasi dan Sampel

Margono menyatakan bahwa “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. Sedangkan sampel adalah bagian dari populasi yang diambil dengan menggunakan cara-cara tertentu”.³ Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di MAN 4 Aceh Besar yang berjumlah 179 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel penelitian yang dilakukan menurut kebutuhan penelitian, karena keterbatasan waktu, biaya dan lainnya.⁴ Sampel dalam penelitian sebanyak 50 orang siswa, yang terdiri dari 20 orang siswa kelas X-Agama dan 30 orang siswa kelas X-Iia² di MAN 4 Aceh Besar.

D. Instrumen Pengumpulan Data

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas merupakan kebenaran bagi positivisme diukur berdasarkan besarnya frekuensi kejadian atau berdasarkan berartinya (*significansy*) variansi

³ Margono, S., *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h. 118.

⁴ Sudjana, *Metode Statistik*, (Bandung: Tarsito, 2005), h. 168.

objeknya.⁵ Alat-alat pengukur harus memenuhi dua syarat utama yaitu alat tersebut harus valid (*shahih*) dan harus *reliable* (dapat dipercaya). Suatu alat ukur dikatakan valid, apabila alat mengukur apa yang harus diukur oleh alat tersebut.⁶ Validitas yang digunakan dalam penelitian menggunakan *face validity*, yaitu pengukuran validitas yang paling sederhana dan yang paling dasar yang dilakukan dengan cara mengamati instrumen pengukuran untuk menentukan apakah instrumen yang bersangkutan dapat mengukur apa yang akan diukur. Pada validitas, peneliti mengemukakan argumentasi bahwa pengukuran akan dilakukan tampak baik dengan cara melihat pada indikator pengukuran yang digunakan.

Untuk memperoleh alat ukur yang sah dalam penelitian, item-item diuji berdasarkan konsep operasionalisasi variabel beserta indikator-indikatornya. Dengan demikian diharapkan akan memperoleh alat ukur yang memiliki kesahihan. Kesahihan alat ukur dalam penelitian juga diperoleh dari analisis item hasil uji coba alat ukur. Pengujian validitas data dalam penelitian dilakukan secara statistik, yaitu dengan menggunakan uji *Item-Total Statistics* dengan bantuan SPSS versi 16,0. Mengenai item instrumen angket yang valid dan tidak valid dapat diketahui setelah melakukan *try out*.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah akurasi alat ukur terhadap benda yang diukur walaupun dilakukan berkali-kali dan dimana-mana. Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek

⁵ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta:Teras, 2009), h. 57.

⁶ Nasution, *Metode Research : Penelitian Ilmiah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h. 74.

yang sama, akan menghasilkan data yang sama.⁷ Pengujian reliabilitas dilakukan dengan *internal consistency*, dilakukan dengan mencoba instrumen sekali saja.

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui adanya konsistensi alat ukur dalam penggunaannya. Dengan kata lain, alat ukur tersebut mempunyai hasil yang konsisten. Untuk melakukan uji reliabilitas digunakan teknik *Cronbach's Alpha*, dimana suatu instrumen dapat dikatakan handal (reliabel) apabila memiliki koefisien keandalan atau alpha sebesar 0,6 atau lebih. Pengujian ini juga dilakukan secara statistik yaitu dengan menghitung besarnya *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan *SPSS for windows 16.0*, sehingga menghasilkan hubungan yang relevan antara efektivitas layanan informasi dengan cara mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Adapun *output* uji reliabilitas dalam penelitian termasuk kategori tinggi, yaitu:

Tabel 3.1. *Output* Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	32

Sumber: *Output* SPSS versi 16.0

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, terdapat dua teknik yang digunakan yaitu angket dan data dokumentasi.

1. Angket

Angket adalah instrumen pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menyebarkan daftar pernyataan yang ditujukan kepada responden yang menjadi

⁷ M. Burhan Bungin, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 96.

sampel, di mana angket memuat pernyataan tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Angket berfungsi untuk memperoleh sumber data dari responden yang dibutuhkan dalam penelitian tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

Penyebaran angket dilakukan dengan cara memberikan langsung kepada responden, dengan cara memberikan petunjuk kepada pengguna tentang tujuan pemberian angket. Angket dianalisa berdasarkan jawaban pengguna terhadap setiap pilihan jawaban yang dipilih dan dirangkumkan dalam sebuah tabel menurut pilihan jawaban masing-masing responden.

Angket dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Muhammad Teguh berkata bahwa “Skala likert adalah metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai pemahamannya. Jumlah alternatif respons dalam setiap item skala likert ada empat yaitu SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju dan STS = Sangat Tidak Setuju”.⁸

Menurut Sumadi Suryabrata “Skala likert adalah suatu metode pengambilan data di mana data-data yang diperlukan dalam penelitian diperoleh melalui pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan responden mengenai suatu hal yang disajikan dalam bentuk suatu daftar pertanyaan”.⁹ Teknik skala likert dilakukan dengan cara menyebarkan pernyataan yang ditujukan kepada setiap responden yang menjadi sampel, di mana skala likert tersebut memuat

⁸ Muhammad Teguh, *Metode Penelitian Ekonomi, Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005), h. 117.

⁹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), h. 173.

pernyataan-pernyataan tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Skala likert yang digunakan dalam penelitian adalah untuk mengukur efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

Skala likert terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu (1) Sangat Setuju (SS), (2) Setuju (S), (3) Tidak Setuju (TS) dan (4) Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun penskoran tiap jawaban angket dari responden adalah sebagai berikut:

- a. Untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)” menunjukkan peringkat paling tinggi, diberi nilai 4.
- b. Untuk jawaban “Setuju (S)” menunjukkan peringkat yang lebih rendah dibandingkan dengan yang ditambah kata “Sangat” dan diberi nilai 3.
- c. Untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)” menunjukkan peringkat yang lebih rendah dari “Setuju”, diberi nilai 2.
- d. Untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” menunjukkan peringkat yang paling bawah, diberi nilai 1.¹⁰

Sistem penilaian skala likert dalam penelitian adalah:

- a. Item *favorable* yaitu Sangat Setuju (SS) (4), Setuju (S) (3), Tidak Setuju (TS) (2) dan Sangat Tidak Setuju (STS) (1).
- b. Item *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS) (1), Setuju (S) (2), Tidak Setuju (TS) (3) dan Sangat Tidak Setuju (STS) (4).

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian ...*, h. 242.

Tabel 3.2. Skor Item Skala Likert

Pernyataan	Skor			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
<i>Favorabel</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorabel</i>	1	2	3	4

Berdasarkan penentuan skala likert di atas, maka untuk mengukur efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar, digunakan skala likert untuk kedua variabel yaitu layanan informasi dan kecemasan siswa dalam mengikuti ujian. Dengan menggunakan skala likert, maka variabel yang diukur dalam penelitian akan dijabarkan menjadi indikator, indikator dijabarkan menjadi deskriptor dan deskriptor dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Pada akhirnya indikator-indikator yang terukur akan dijadikan titik tolak untuk membuat item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden.

Jumlah kisi-kisi angket layanan informasi dan kecemasan siswa dalam mengikuti ujian, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3. Kisi-Kisi Layanan Informasi dan Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

No	Indikator	Nomor Item		Total
		<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
1.	Layanan Informasi			
	a. Keaktifan mengikuti layanan informasi	1, 3, 5, 6	2, 4	6
	b. Wawasan yang diperoleh melalui layanan informasi	7, 8, 10, 12	9, 11	6
	c. Pengetahuan yang diperoleh melalui layanan informasi	13, 14, 16, 17	15, 18	6

	d. Nilai-nilai yang didapat melalui layanan informasi	19, 20, 21, 24	22, 23	6
	e. Sikap yang terbentuk melalui layanan informasi	25, 28 29, 30	26, 27	6
2.	Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian			
	a. Jantung berdebar	1, 3, 5	2, 4	5
	b. Gangguan pernafasan	6, 7, 9, 10	8, 11	6
	c. Berkurangnya selera makan	12, 16,17	13, 14, 15	6
	d. Berkeringat dan panas dingin	18, 20, 21	19, 22	5
	e. Perilaku kognitif	23, 25, 26	24, 27	5
	f. Perilaku afektif	28, 29, 32	30, 31	5
	Jumlah	39	23	62

2. Data Dokumentasi

Nana Syaodih Sukmadinata menyatakan “Dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik”.¹¹ Teknik dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan data-data tertulis yang diambil dari kantor tata usaha MAN 4 Aceh Besar mengenai gambaran umum lokasi penelitian, sejarah sekolah, kurikulum, jumlah tenaga pengajar dan siswa, fasilitas sekolah serta data-data lain yang dibutuhkan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Lexy J. Meleong menjelaskan bahwa “Analisa data merupakan suatu proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema serta dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti

¹¹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), h. 221.

yang disarankan oleh data".¹² Dalam penelitian, penulis menggunakan teknik analisis data statistik inferensial (statistik induktif/ statistik probabilitas), yaitu teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi.¹³ Pada statistik inferensial terdapat statistik parametris dan non parametris. Dalam penelitian, peneliti menggunakan statistik parametris, dengan alasan jenis data yang dianalisis terdapat dalam skala interval. Statistik parametris memerlukan banyak asumsi yang harus terpenuhi dan asumsi yang utama adalah data yang akan dianalisis harus berdistribusi normal. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah:

1. Analisis Data Hasil Angket

Teknik analisis data hasil angket kecemasan siswa dalam mengikuti ujian dalam penelitian dilakukan secara kuantitatif. Analisis data dilakukan dengan menghitung skor maksimal dan skor minimal dari nilai angket kecemasan siswa dalam mengikuti ujian serta menghitung skor masing-masing subjek. Penentuan kategori dari tiap-tiap variabel didasarkan pada norma dan ketentuan kategori. Adapun langkah-langkah pengkategorisasian kecemasan siswa dalam mengikuti ujian dalam penelitian sebagai berikut:¹⁴

a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} : 4 \times 32 = 128$$

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 32 = 32$$

¹² Lexi J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Remaja Rosda Karya, 2002), hal. 103.

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 207.

¹⁴ Saifuddin Anwar, *Penyusunan Skala Psikologis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), h. 107 – 119.

b. Menghitung Mean (M)

$$M = \frac{1}{2}(\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$M = \frac{1}{2}(128 + 32) = \frac{1}{2}(160) = 80$$

c. Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6}(\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$SD = \frac{1}{6}(128 - 32) = \frac{1}{6}(96) = 16$$

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa batas kategori tersebut adalah:

$$(M + 1 \text{ SD}) = 80 + 16 = 96$$

$$(M - 1 \text{ SD}) = 80 - 16 = 64$$

Kategori untuk kecemasan siswa dalam mengikuti ujian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4. Interval Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian

No	Batas (Interval)	Kategori
1	< 64	Rendah
2	64 – 96	Sedang
3	> 96	Tinggi

Sumber: Hasil olah data

2. Uji *Paired t-test*

Dalam penelitian kecemasan siswa dalam mengikuti ujian, peneliti menggunakan *SPSS for windows 20.0*, untuk menganalisis hasil angket siswa. *Paired t-test* merupakan uji-t untuk dua sampel yang berpasangan dan *paired t-test* digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel

bebas. Dua sampel yang dimaksud adalah sampel yang sama namun mempunyai dua data. Adapun hipotesis dalam penelitian adalah:

Ha : Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

Ho : Layanan informasi tidak efektif untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

Jika $Sig > 0,05$, maka Ha diterima dan dilain pihak Ho ditolak

Jika $Sig < 0,05$, maka Ha ditolak dan dilain pihak Ho diterima

Pengujian hipotesis dalam penelitian dilakukan dengan teknik *paired t-test* (uji-t untuk dua sampel yang berpasangan). Uji *paired t-test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata yang dihasilkan dari dua sampel bebas, namun mempunyai dua data. Teknik *paired t-test* juga digunakan untuk memperoleh jawaban tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Sedangkan teknik penulisan skripsi penulis berpedoman pada buku, “*Panduan Akademik dan Penulisan Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh 2016*”, dengan beberapa penyesuaian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

MAN 4 Aceh Besar terletak di Jalan Tgk. Glee Iniem Desa Tungkob Kecamatan Darussalam Aceh Besar, ± 12 Km dari pusat Kota Banda Aceh Provinsi Aceh. MAN 4 Aceh Besar didirikan di areal tanah seluas ± 14.983 m². MAN 4 Aceh Besar berada di lokasi yang sangat tepat yaitu pada dataran yang agak tinggi sehingga tidak mudah terkena banjir. Letak sekolah sangat strategis karena berada di antara Kecamatan Darussalam Aceh Besar dan Syiah Kuala Banda Aceh dan mudah dijangkau oleh masyarakat sekitarnya.

MAN 4 Aceh Besar awalnya sekolah swasta yang merupakan sekolah filial MAN Montasik pada tahun 1986. Lalu MAS Tungkob berubah menjadi sekolah negeri pada tahun 1995 melalui Surat Keputusan Menteri Agama RI No.515.A/1995, tanggal 25 November 1995 dan berubah menjadi MAN Darussalam, yang diresmikan oleh Prof. Dr. H. Chatib Quswain pada tanggal 21 April 1996. Untuk masa sekarang, nomenkulatur MAS Darussalam Kabupaten Aceh Besar berubah lagi menjadi MAN 4 Aceh Besar. Selama masa perkembangannya, MAN 4 Aceh Besar telah dipimpin oleh sembilan orang kepala sekolah dan untuk masa sekarang MAN 4 Aceh Besar dipimpin oleh Hj. Nuranifah, S.Ag.

Visi MAN 4 Aceh Besar yaitu “Berakhlak mulia, unggul, inovatif dan berwawasan IPTEK dalam bingkai Islam”. Sedangkan misinya antara lain yaitu:

1. Menumbuh kembangkan pemahaman, penghayatan dan pengalaman serta mampu menyampaikan ajaran islam secara konsekuen.

2. Mempersiapkan lulusan yang cerdas, kompetitif dan berakhlak karimah
3. Menciptakan proses pembelajaran adaptif, inovatif, prestasi dan kompetensi bagi peserta didik, baik secara akademis maupun non akademis
4. Mempersiapkan peserta didik untuk mampu bersaing di tingkat lokal, nasional dan global
5. Mengembangkan potensi peserta didik melalui kegiatan keagamaan, olah raga dan seni serta kegiatan ekstrakurikuler lain untuk memupuk disiplin dan mengembangkan kreativitas
6. Menciptakan lingkungan madrasah yang bersih, asri dan berbudaya Islam
7. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dalam rangka mempersiapkan peserta didik agar terampil, mandiri dan produktif sesuai dengan program studi yang dipelajari, agar dapat menjawab tuntutan masyarakat dalam rangka mengisi pembangunan nasional.¹

Guru yang mengajar di MAN 4 Aceh Besar berjumlah sebanyak 63 orang, terdiri dari 45 orang guru tetap, 10 orang guru tidak tetap, 3 orang guru BK dan 5 orang pegawai tata usaha. Untuk masa sekarang, MAN 4 Aceh Besar sedang berupaya mendidik sebanyak 484 siswa, yang terdiri dari 179 orang siswa kelas X, 142 orang siswa kelas XI dan 163 orang siswa kelas XII. Fasilitas yang tersedia di madrasah ini terdiri dari ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang bp/bk, ruang belajar, ruang perpustakaan, ruang laboratorium komputer, bahasa dan IPA, ruang koperasi, mushalla, ruang OSIM, kantin dan tempat parkir.²

¹ Data dokumentasi MAN 4 Aceh Besar 2018.

² Data dokumentasi MAN 4 Aceh Besar 2018.

B. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mendapatkan data tentang efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar dengan menggunakan 62 item pernyataan melalui angket yang disebarakan kepada 50 siswa di MAN 4 Aceh Besar. Untuk mengetahui tentang penyajian data dan pengolahan data, dapat dilihat datanya di bawah.

1. Penyajian Data

Data yang akan disajikan dalam penelitian merupakan hasil skala kecemasan siswa di MAN 4 Aceh Besar, yaitu sebagai berikut:

- a. Peneliti menyebarkan skala likert yang telah dipersiapkan oleh peneliti kepada siswa sebanyak 50 orang. Dari pembagian skala kecemasan siswa maka diperoleh hasil *pre-test* sebagai berikut:

No	Sampel	Nilai <i>Pre-Test</i>
1	Responden 1	69
2	Responden 2	58
3	Responden 3	57
4	Responden 4	50
5	Responden 5	79
6	Responden 6	85
7	Responden 7	89
8	Responden 8	79
9	Responden 9	51
10	Responden 10	50
11	Responden 11	82
12	Responden 12	50
13	Responden 13	70
14	Responden 14	69
15	Responden 15	54
16	Responden 16	63
17	Responden 17	45
18	Responden 18	63

19	Responden 19	83
20	Responden 20	69
21	Responden 21	79
22	Responden 22	83
23	Responden 23	55
24	Responden 24	83
25	Responden 25	79
26	Responden 26	39
27	Responden 27	50
28	Responden 28	51
29	Responden 29	62
30	Responden 30	73
31	Responden 31	67
32	Responden 32	69
33	Responden 33	50
34	Responden 34	70
35	Responden 35	45
36	Responden 36	50
37	Responden 37	60
38	Responden 38	49
39	Responden 39	47
40	Responden 40	48
41	Responden 41	40
42	Responden 42	52
43	Responden 43	62
44	Responden 44	54
45	Responden 45	59
46	Responden 46	67
47	Responden 47	69
48	Responden 48	50
49	Responden 49	62
50	Responden 50	82

- b. Peneliti menerapkan layanan informasi dengan menggunakan layanan klasikal kepada siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi dengan cara memberikan layanan informasi tentang kiat-kiat menghadapi ujian dan memotivasi siswa supaya siswa dapat menghilangkan kecemasan yang

sedang siswa alami. Kemudian peneliti memberikan pengarahan tentang pentingnya mengurangi kecemasan diri dalam menghadapi ujian.

- c. Peneliti memberikan *treatment* layanan informasi kepada 50 orang siswa yang kecemasannya masuk kategori tinggi di MAN 4 Aceh Besar diberikan secara klasikal dan disertai dengan tanya jawab yang berkaitan dengan kecemasan siswa mengikuti ujian. Pemberian *treatment* dilaksanakan selama dua kali pertemuan. Setelah diberikan layanan informasi ada perbedaan yang terjadi pada siswa. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan penelitian setelah menerapkan layanan informasi.
- d. Peneliti menerapkan layanan informasi dan pada pertemuan yang terakhir, peneliti memberikan *post-test* untuk melihat perbedaan setelah diterapkannya layanan informasi bagi 50 orang siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti ujian. Adapun penyebaran hasil dari *post-test* sebagai berikut:

No	Sampel	Nilai <i>Post-Test</i>
1	Responden 1	77
2	Responden 2	63
3	Responden 3	63
4	Responden 4	54
5	Responden 5	96
6	Responden 6	93
7	Responden 7	102
8	Responden 8	85
9	Responden 9	69
10	Responden 10	59
11	Responden 11	96
12	Responden 12	58
13	Responden 13	89
14	Responden 14	89
15	Responden 15	64
16	Responden 16	86
17	Responden 17	50

18	Responden 18	83
19	Responden 19	99
20	Responden 20	97
21	Responden 21	90
22	Responden 22	98
23	Responden 23	96
24	Responden 24	95
25	Responden 25	92
26	Responden 26	58
27	Responden 27	92
28	Responden 28	73
29	Responden 29	82
30	Responden 30	93
31	Responden 31	83
32	Responden 32	98
33	Responden 33	67
34	Responden 34	90
35	Responden 35	61
36	Responden 36	98
37	Responden 37	99
38	Responden 38	86
39	Responden 39	73
40	Responden 40	75
41	Responden 41	61
42	Responden 42	81
43	Responden 43	84
44	Responden 44	72
45	Responden 45	61
46	Responden 46	80
47	Responden 47	82
48	Responden 48	64
49	Responden 49	72
50	Responden 50	100

Berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* yang terdapat di atas, terdiri dari 27 item skala kecemasan siswa sebelum diterapkan layanan informasi dan setelah diterapkan layanan informasi di MAN 4 Aceh besar. Untuk mengetahui data nilai *pre-test* dan *post-test* siswa, dapat dilihat di bawah ini:

Table 4.1 Data Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* Siswa

No	Sampel	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>
1	Responden 1	69	77
2	Responden 2	58	63
3	Responden 3	57	63
4	Responden 4	50	54
5	Responden 5	79	96
6	Responden 6	85	93
7	Responden 7	89	102
8	Responden 8	79	85
9	Responden 9	51	69
10	Responden 10	50	59
11	Responden 11	82	96
12	Responden 12	50	58
13	Responden 13	70	89
14	Responden 14	69	89
15	Responden 15	54	64
16	Responden 16	63	86
17	Responden 17	45	50
18	Responden 18	63	83
19	Responden 19	83	99
20	Responden 20	69	97
21	Responden 21	79	90
22	Responden 22	83	98
23	Responden 23	55	96
24	Responden 24	83	95
25	Responden 25	79	92
26	Responden 26	39	58
27	Responden 27	50	92
28	Responden 28	51	73
29	Responden 29	62	82
30	Responden 30	73	93
31	Responden 31	67	83
32	Responden 32	69	98
33	Responden 33	50	67
34	Responden 34	70	90

35	Responden 35	45	61
36	Responden 36	50	98
37	Responden 37	60	99
38	Responden 38	49	86
39	Responden 39	47	73
40	Responden 40	48	75
41	Responden 41	40	61
42	Responden 42	52	81
43	Responden 43	62	84
44	Responden 44	54	72
45	Responden 45	59	61
46	Responden 46	67	80
47	Responden 47	69	82
48	Responden 48	50	64
49	Responden 49	62	72
50	Responden 50	82	100

Sumber : Hasil olah data

Berdasarkan nilai pada tabel dapat diketahui bahwa nomor pada tabel merupakan jumlah responden yang telah diberikan pengkodean sebelumnya yaitu 50 responden, sedangkan skor total item merupakan skor dari responden yang responden berikan pada masing-masing item yang semuanya berjumlah 27 item. Untuk mengetahui data frekuensi kecemasan siswa, dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 4.2. Frekuensi Kecemasan Siswa

No	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	Tinggi	15	30%
2	Sedang	21	42%
3	Rendah	14	28%
Jumlah		22	100%

Sumber: Hasil olah data

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menjelaskan bahwa kecemasan siswa yang berada pada katagori tinggi berjumlah 15 siswa (30%) artinya siswa dapat

memiliki keyakinan dalam mengurai gejala-gejala kecemasan, perasaan takut saat akan mengikuti ujian, dan dapat mengikuti ujian dengan tenang. Terdapat 21 (42%) siswa yang berada pada katagori sedang artinya siswa memiliki keyakinan terhadap dirinya akan tetapi ada sedikit keraguan serta kurang mampu dalam mengurai kecemasan siswa. Terdapat beberapa siswa juga belum mampu mengurangi kecemasan yang siswa alami sendiri. Sebanyak 14 (28%) siswa yang mendapatkan kategori rendah, artinya ada siswa yang belum mampu dalam mengatasi kecemasan permasalahannya, sehingga siswa mendapat kegagalan dan tidak mampu dalam mengatasi kecemasan saat mengikuti ujian.

Berdasarkan tabel 4.2, terdapat peningkatan yang dialami oleh siswa sebelum diberikan layanan informasi dan setelah diberikan layanan informasi, nilai rata-rata yang ditunjukkan dari nilai pre-test meningkat dibandingkan dengan nilai rata-rata post-test. Siswa 6, 7, 11, 14, 19, 21, 22, 24, 25, 27, 30, 32, 34, 38, 50 mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan layanan informasi dari kategori sedang ke katagari tinggi. Siswa 1, 5, 8, 9, 13, 16, 18, 20, 28, 29, 31, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 46, 47, dan 49, mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan layanan informasi dan siswa 2, 3, 4, 10, 12, 15, 17, 23, 26, 33, 35, 41, 45, dan 48 mengalami penurunan kecemasan dan mencukupi indikator-indikator dari kecemasan siswa.

2. Pengolahan Data

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara melakukan pengecekan dan pengoreksian data yang telah terkumpul. Tujuannya untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada saat

pencacatan di lapangan. Hasil dari skala kecemasan siswa dalam mengikuti ujian terlebih dahulu diberikan skor tiap-tiap item yang dipilih responden. Adapun pedoman skoring untuk tiap-tiap item yaitu sebagaimana yang telah dijelaskan di atas tentang kriteria bobot nilai skala likert. Setelah semua item dari setiap jawaban responden diberi skor, selanjutnya semua nilai-nilai tersebut akan dijumlahkan dan ditabulasikan dengan cara memasukkan data dalam bentuk tabel yang diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan ada beberapa asumsi untuk pengolahan data.

a. Uji Validitas

Sebelum penulis menguji validitas, terlebih dahulu penulis memasukkan setiap jawaban ke dalam tabel dimana setiap butir pernyataan penulis kategorikan sebagai variabel layanan informasi dan variabel kecemasan siswa mengikuti ujian. Tujuan uji validitas yaitu untuk mengetahui tingkat kevalidan suatu instrumen, kemudian mengumpulkan data hasil pengisian instrumen ke dalam tabel untuk menghitung nilai koefisien korelasi. Pengujian validitas instrumen dalam penelitian dilakukan secara statistik, menggunakan rumus uji validitas dengan bantuan program SPSS versi 16.0 yaitu dimulai dari *analyze – corelat - bivariat*. Suatu item dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil dari pengujian validitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Validitas Pernyataan Layanan Informasi

No.	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,397	> 0,279	Item valid
2	0,190	> 0,279	Item tidak valid
3	0,432	> 0,279	Item valid
4	0,443	> 0,279	Item valid
5	0,412	> 0,279	Item valid
6	0,409	> 0,279	Item valid
7	0,588	> 0,279	Item valid
8	0,400	> 0,279	Item valid
9	0,208	> 0,279	Item tidak valid
10	0,506	> 0,279	Item valid
11	0,366	> 0,279	Item valid
12	0,408	> 0,279	Item valid
13	0,433	> 0,279	Item valid
14	0,406	> 0,279	Item valid
15	0,403	> 0,279	Item valid
16	0,373	> 0,279	Item valid
17	0,211	> 0,279	Item tidak valid
18	0,386	> 0,279	Item valid
19	0,504	> 0,279	Item valid
20	0,181	> 0,279	Item tidak valid
21	0,196	> 0,279	Item tidak valid
22	0,472	> 0,279	Item valid
23	0,469	> 0,279	Item valid
24	0,459	> 0,279	Item valid
25	0,386	> 0,279	Item valid
26	0,551	> 0,279	Item valid
27	0,434	> 0,279	Item valid

28	0,172	> 0,279	Item tidak valid
29	0,472	> 0,279	Item valid
30	0,427	> 0,279	Item valid

Sumber: Hasil olah data

Tabel 4.4. Hasil Uji Validitas Pernyataan Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

No.	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,151	> 0,279	Item tidak valid
2	0,414	> 0,279	Item valid
3	0,010	> 0,279	Item tidak valid
4	0,413	> 0,279	Item valid
5	0,424	> 0,279	Item valid
6	0,384	> 0,279	Item valid
7	0,434	> 0,279	Item valid
8	0,469	> 0,279	Item valid
9	0,173	> 0,279	Item tidak valid
10	0,426	> 0,279	Item valid
11	0,151	> 0,279	Item tidak valid
12	0,460	> 0,279	Item valid
13	0,389	> 0,279	Item valid
14	0,571	> 0,279	Item valid
15	0,433	> 0,279	Item valid
16	0,571	> 0,279	Item valid
17	0,514	> 0,279	Item valid
18	0,705	> 0,279	Item valid
19	0,643	> 0,279	Item valid
20	0,400	> 0,279	Item valid
21	0,421	> 0,279	Item valid
22	0,444	> 0,279	Item valid

23	0,515	> 0,279	Item valid
24	0,572	> 0,279	Item valid
25	0,521	> 0,279	Item valid
26	0,470	> 0,279	Item valid
27	0,404	> 0,279	Item valid
28	0,420	> 0,279	Item valid
29	0,388	> 0,279	Item valid
30	0,411	> 0,279	Item valid
31	-0,096	> 0,279	Item tidak valid
32	0,429	> 0,279	Item valid

Sumber: Hasil olah data

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil validitas dari pernyataan layanan informasi dan kecemasan siswa mengikuti ujian, hampir semua data dinyatakan valid karena memiliki $t_{hitung} > t_{tabel}$ dimana t_{tabel} pada jumlah responden $n = 50$ adalah 1,671 pada taraf signifikan 5%. Adapun validitas item layanan informasi dari 30 item, diperoleh 24 item yang valid dan enam yang tidak valid. Nomor-nomor item yang tidak valid yaitu 2, 9, 17, 20, 21 dan 28. Sedangkan untuk validitas item kecemasan siswa mengikuti ujian, dari 32 item diperoleh 27 item yang valid dan lima yang tidak valid. Nomor-nomor item yang tidak valid yaitu 1, 3, 9, 11 dan 31 (data terlampir).

b. Uji Prasyarat Analisis

Penelitian skripsi merupakan penelitian pre-eksperimen pada jenis penelitian *one group pre-test post-test design*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Kegiatan dalam analisis data yaitu pengelompokan data berdasarkan

pada variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas data menjadi prasyarat pokok dalam analisis parametrik karena data-data yang akan dianalisis parametrik harus terdistribusi normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data terdistribusi normal atau tidak. Kaidah yang dipakai dalam uji normalitas adalah apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka sebaran data penelitian dapat dikatakan normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Kolmogrov-Smirnov (K-S-Z)* melalui program *SPSS for windows versi 16.0*. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05* (data terdistribusi normal). Untuk mengetahui data nilai *output* uji normalitas terhadap variabel layanan informasi dan variabel kecemasan siswa mengikuti ujian, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5. *Output* Uji Normalitas

		Sebelum	Sesudah
N		50	50
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0,0000000	0,0000005
	<i>Std. Deviation</i>	0,33136807	0,53166911
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,79	0,93
	<i>Positive</i>	0,79	0,93
	<i>Negative</i>	-0,79	-0,93
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		0,559	0,617
<i>Asymp.Sig.(2-tailed)</i>		0,913	0,998

a. *Test distribution is Normal*

b. *Calculated from data*

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikansi untuk *pre-test* dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan nilai nilai signifikansi untuk *post-test* dengan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Masing-masing nilai signifikansi *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen lebih besar dari $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dalam hal ini, sebaran data kelas eksperimen yang diperoleh dari hasil tabel untuk variabel layanan informasi dan variabel kecemasan siswa mengikuti ujian pada skor *pre-test* dan *post-test*, dapat dikatakan berdistribusi normal.

d. Uji Hipotesis

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti ujian adalah dengan membandingkan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi. Perubahan yang dimaksud adalah penurunan tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian setelah diterapkannya layanan informasi. Untuk mengetahui lebih rinci mengenai perbandingan skor kecemasan siswa dalam mengikuti ujian pada *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6. Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Eksperimen

No	Kategori	Rentang Skor	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
			F	%	F	%
1	Rendah	< 64	26	52%	12	24%
2	Sedang	64 – 96	24	48%	28	56%
3	Tinggi	> 96	-	-	10	20%
Jumlah			50	100%	50	100%

Sumber: Hasil olah data

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa 12 orang (24%) termasuk kategori rendah, 28 orang (56%) termasuk sedang dan 10 orang (20%) termasuk kategori tinggi. Hal ini berarti terjadinya penurunan tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian setelah diberikan perlakuan layanan informasi kepada siswa. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.

Berdasarkan hasil skor rata-rata pada layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian yang diujikan dalam penelitian, memiliki daya pengaruh yang cukup baik, yaitu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor rata-rata keefektifan layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian pada *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen. Untuk mengetahui hasil perhitungan rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7. Hasil Perhitungan Rata-Rata *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Eksperimen

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Post-Eksperimen</i>	50	2,8914	0,37806	0,472
<i>Pre-Eksperimen</i>	50	1,2202	0,15101	0,186

Sumber: Hasil olah data

Tabel 4.7 menunjukkan nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 1,2202, sedangkan nilai rata-rata (mean) *post-test* sebesar 2,8914. Artinya nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *pre-test*, dalam hal ini dapat dikatakan terjadi terjadinya penurunan tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti

ujian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) melalui layanan informasi yang diberikan guru BK kepada siswa. Untuk mengetahui hasil uji-t berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen, datanya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8. Hasil Uji-t Berpasangan *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelas Eksperimen

Paired Samples Test									
		<i>Paired Differences</i>				t	df	Sig. (2-tailed)	
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	95% <i>Confidences Interval of the Differences</i>				
					<i>Lower</i>				<i>Upper</i>
Pair 1	Sesudah - Sebelum	2,8914	0,37806	0,472	1,9236	3,5394	13,992	49	0,000

Sumber: Hasil olah data

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 13,992 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,671 dan tingkat sig. (2-tailed) < taraf signifikansi, yaitu $0,000 > 0,05$. Nilai t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05. Untuk menguji penerimaan hipotesis alternatif (H_a), maka digunakan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan ($dk = n-2$). Berdasarkan perhitungan di atas, ternyata nilai t_{hitung} adalah 13,992 dan t_{tabel} adalah 1,671, maka dari daftar distribusi t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $13,992 > 1,671$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa “Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar”. Setelah hasil pengolahan data dalam uji hipotesis secara keseluruhan, maka akan dilakukan perbandingan hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* kecemasan siswa dalam mengikuti ujian pada kelas eksperimen, yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.9. Hasil Uji-t *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Pada Kelas Eksperimen

No	Aspek	Rerata		Gain Rerata	Hasil Uji- t_{hitung}	Hasil Uji- t_{tabel}	Asymp. Sig.(2 tailed)	α	Ket
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>						
1	Jantung berdebar	1,67	3,10	2,97	5,982	1,671	0,000	0,05	Sig.
2	Gangguan pernafasan	1,25	3,75	2,69	6,801	1,671	0,000	0,05	Sig.
3	Berkurangnya selera makan	1,33	2,56	2,81	7,434	1,671	0,000	0,05	Sig.
4	Berkeringat dan panas dingin	1,20	3,98	2,89	7,658	1,671	0,000	0,05	Sig.
5	Perilaku kognitif	1,60	2,76	3,08	5,673	1,671	0,000	0,05	Sig.
6	Perilaku Afektif	1,75	3,59	2,91	4,917	1,671	0,000	0,05	Sig.

Sumber: Hasil olah data

Berdasarkan data pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa skor t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05, yang bermakna bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dengan nilai *post-test* setelah dilaksanakan layanan informasi terhadap siswa yang mengalami kecemasan siswa dalam mengikuti ujian pada kelas eksperimen. Artinya, Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Data dalam tabel di atas juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada setiap aspek, yang sebelumnya rendah menjadi lebih tinggi setelah diterapkannya layanan informasi terhadap siswa yang mengalami kecemasan siswa dalam mengikuti ujian.

Pada aspek jantung berdebar, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,67 meningkat menjadi 3,10 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah mulai merasakan ketenangan saat mengikuti ujian, karena jantung tidak lagi berdebar-

debar kencang dan keadaan jantung mulai sedikit stabil. Pada aspek gangguan pernafasan, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,25 meningkat menjadi 3,75 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah dapat mengatur pernafasan agar melaju dengan stabil dan tidak naik turun atau merasa sesak nafas, yang sebelumnya mengalami gangguan sesak nafas akibat tidak fokus dalam mengikuti ujian. Pada aspek berkurangnya selera makan, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,33 meningkat menjadi 2,56 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah dapat mengatur selera makannya dan mulai merasakan kenikmatan dalam makan, bahkan selera makan menjadi meningkat. Sebelumnya, siswa merasa selera makannya menghilang atau berkurang, karena gugup dan takut tidak bisa menjawab soal ujian.

Pada aspek berkeringat dan panas dingin, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,20 meningkat menjadi 3,98 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah mampu mengatur kondisi fisiknya menjadi lebih baik dan terkontrol, yang sebelumnya mengalami panas dingin dan berkeringat seluruh tubuh serta merasa bingung sendiri. Pada aspek perilaku kognitif, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,60 meningkat menjadi 2,76 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah mampu merubah perilakunya menjadi lebih baik, lebih fokus pada saat menjawab soal ujian, berpikir akan mendapatkan hasil ujian yang baik, mampu mengatasi konsekuensi ujian dan lebih perhatian dengan kondisi ujian. Sedangkan pada aspek perilaku afektif, nilai rata-rata pada saat *pre-test* yaitu 1,75 meningkat menjadi 3,59 pada saat *post-test*, yang berarti siswa sudah mampu mengatur emosi dan gejala fisiologis pada tubuhnya, seperti mengatasi gangguan lambung,

berkeringat, tangan dingin dan lembab, buang air kecil, tubuh gemetar dan jantung berdebar-debar. Mampu menahan gejala emosi yang tidak menyenangkan dalam kecemasan ujian seperti perasaan tegang, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, gugup, khawatir dan ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar (*Pre-Test*)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 orang responden yang dijadikan sampel setelah penyebaran angket yang berjumlah 51 item menunjukkan terdapat peningkatan sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Kecemasan siswa dalam mengikuti ujian sebelum diberikannya layanan informasi mengalami peningkatan atau berada pada kategori tinggi. Pencapaian aspek-aspek kecemasan siswa dalam mengikuti ujian yang berada pada kategori tinggi menunjukkan masih diperlukannya pemberian layanan informasi agar kemampuan siswa untuk menghilangkan tingkat kecemasan ketika ujian menjadi berkurang. Artinya, layanan informasi sangat diperlukan bagi siswa kecemasan siswa yang mengikuti ujian, agar siswa dapat menjawab soal-soal ujian dengan tenang dan dapat konsentrasi ketika ujian.

Penelitian tentang kecemasan siswa mengikuti ujian pada saat *pre-test* merujuk kepada enam aspek, yaitu 1) jantung berdebar, 2) gangguan pernafasan, 3) berkurangnya selera makan, 4) berkeringat dan panas dingin, 5) perilaku

kognitif dan 6) perilaku afektif. Hasil penelitian mengenai kecemasan siswa mengikuti ujian pada aspek jantung berdebar menunjukkan bahwa siswa mengalami gangguan yang sangat hebat, karena siswa tidak dapat menguasai diri ketika soal ujian dibagikan, jantungnya berdetak kencang dan berdebar-debar, seakan-akan jantung terasa akan copot dan sulit untuk berpikir. Siswa merasakan jantungnya sulit untuk diatur, ditambah lagi setelah melihat bentuk-bentuk soal yang dibagikan, membuat jantungnya semakin cepat berdetak. Hal ini sesuai dengan pendapat Musfir bin Said Az-Zahrani bahwa “Kecemasan merupakan perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. Hal ini akan berpengaruh pada kondisi tubuh, sehingga tubuh merasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdetak dengan cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas dan kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara”.³

Kecemasan siswa saat mengikuti ujian pada aspek gangguan pernafasan berada pada keadaan yang tidak normal, karena siswa sering mengalami sesak nafas atau sesak dada, karena melihat soal-soal ujian yang dianggap sulit dan ia tidak mampu untuk menjawabnya. Kondisi siswa yang mengalami gangguan pernafasan dapat dilihat dari gaya bahasanya yang tersendat-sendat dalam berbicara dan gugup. Pernafasanya naik turun dan tidak stabil dan tidak dapat memusatkan perhatian ketika ujian berlangsung. Dalam hal ini Nina Mardiana menyatakan bahwa “Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari

³ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), h. 512.

tangan dingin, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak dan dada sesak”.⁴

Pada aspek berkurangnya selera makan, siswa banyak yang mengalami gangguan pencernaan atau hilangnya selera makan, karena akan mengikuti ujian. Biasanya siswa akan merasa kenyang dan tidak mau makan ketika hendak ujian, pikirannya hanya terfokus pada soal-soal ujian yang akan dijawab dan berusaha untuk melupakan masalah perut, sehingga banyak yang mengalami diare atau sakit perut setelah selesai menjawab soal ujian. Begitu pula pada aspek berkeringat dan panas dingin pada siswa yang mengikuti ujian, banyak siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi. Siswa akan mengalami panas dingin seluruh tubuh dan keringat bercucuran di seluruh badan ketika ujian. Kondisi ini akan semakin parah dan meningkat ketika dikatakan waktu ujian akan segera habis, sedangkan soal-soal masih banyak yang belum dijawab oleh siswa, sehingga membuat tangan dan kakinya semakin panas dingin dan berkeringat. Zakiah Daradjat mengemukakan bahwa “Gejala-gejala dari kecemasan antara lain yaitu sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare”.⁵

Pada aspek perilaku kognitif, kecemasan yang dihadapi siswa saat mengikuti ujian adalah selalu merasa was-was atau khawatir yang berlebihan, takut akan terjadi suatu hal di luar dugaannya, merasa kebingungan, pikiran semrawut atau kacau balau, sulit berpikir, dan tidak mampu berkonsentrasi saat

⁴ Nina Mardiana, “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional”, *Jurnal Sosio-E-Kons*, Volume. 9 Nomor 2 Agustus 2017, Universitas Indraprasta PGRI, h. 7.

⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010), h. 30.

ujian. Hal ini sesuai dengan pendapat Anindya Dwita dan Johanna, yang mengatakan bahwa “Kecemasan adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respons emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran sehingga tidak dapat berkonsentrasi, suatu reaksi antisipatif dan serta rasa takut yang tidak terekspresikan dan tidak terarah, karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tersebut tidak jelas dan tidak terdefiniskan”.⁶

Pada aspek perilaku afektif, kecemasan yang dihadapi siswa saat mengikuti ujian adalah siswa sering mengalami keluhan dari seluruh anggota tubuh, seperti rasa mual, berkeringat, gangguan lambung, tangan dingin, buang air kecil, mulut kering, tubuh gemetar. Selain itu, siswa juga akan merasakan gejala emosional, seperti perasaan cemas, tegang, ketakutan, bingung, marah, gugup, khawatir atau kesal terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Perilaku afektif hampir sesuai dengan pendapat Fitri Fauziah dan Julianti Widury, yang mengklasifikasikan gejala-gejala kecemasan dalam tiga jenis gejala, di antaranya yaitu:

- a. Gejala fisik dari kecemasan yaitu kegelisahan, anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, merasa lemas, panas dingin dan mudah marah atau tersinggung.
- b. Gejala behaviorial dari kecemasan yaitu berperilaku menghindar, terguncang, melekat dan dependen.
- c. Gejala kognitif dari kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan,

⁶ Anindya Dwita dan Johanna, “Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi”, *Anima Indonesia Psychological Journal*, Volume 7, Nomor 2, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2002), h. 180.

keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan dan sulit berkonsentrasi.⁷

2. Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar (*Post-Test*)

Hasil penelitian terhadap efektivitas layanan informasi untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar dihimpun melalui penyebaran angket. Secara umum menunjukkan bahwa kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar termasuk pada kategori tinggi dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan layanan informasi melalui dua kali pertemuan dengan melakukan *treatment* (perlakuan), setelah diberikan *pre-test* dan *post-test*. Skor siswa yang berada pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat kemampuan untuk mengatasi kecemasan saat mengikuti ujian, yang efektif pada setiap aspeknya.

Aspek yang dimaksud adalah jantung berdebar, gangguan pernafasan, berkurangnya selera makan, berkeringat dan panas dingin, perilaku kognitif dan perilaku afektif. Artinya, siswa yang memiliki skor yang tinggi dan telah menerima *treatment* atau perlakuan berupa layanan informasi dari guru BK telah mampu untuk mengatasi seluruh aspek yang berhubungan dengan kecemasan saat mengikuti ujian, seperti jantung tidak berdebar-debar, tidak mengalami gangguan pernafasan, selera makan telah stabil atau meningkat, tidak berkeringat

⁷ Fitri Fausiah dan Julianti Widury, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, (Jakarta: UI Press, 2007), h. 164.

dan tidak lagi panas dingin serta mampu menguasai diri dari perilaku kognitif dan perilaku afektif.

Hal ini sesuai dengan makna layanan informasi bagi siswa yaitu layanan yang memberikan pemahaman kepada setiap siswa tentang berbagai hal yang diperlukan dalam rangka proses belajar mengajar di sekolah. Informasi terkait dengan proses belajar mengajar meliputi informasi tentang peralatan yang dibutuhkan, tujuan dari belajar atau hasil yang ingin dicapai, cara belajar yang efektif, segala sesuatu yang berkaitan dengan cara berkomunikasi dan kehidupan secara sosial dan budaya maupun berbagai hal yang berkaitan dalam pendidikan.⁸

Winkel dan Sri Hastuti menjelaskan bahwa “Layanan informasi adalah usaha untuk membekali para siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta di bidang pendidikan sekolah, pekerjaan dan perkembangan pribadi-sosial, supaya siswa dapat belajar tentang lingkungan hidupnya dan lebih mampu mengatur serta merencanakan kehidupannya sendiri”.⁹ Dalam hal ini, program bimbingan yang tidak memberikan layanan informasi akan menghalangi siswa untuk berkembang lebih jauh, karena siswa membutuhkan kesempatan untuk mempelajari data dan fakta yang dapat mempengaruhi jalan kehidupannya.

Melalui hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang dialami siswa saat mengikuti ujian seperti yang telah disebutkan di atas, baik berupa gejala-gejala fisik maupun mental yang sering terjadi pada diri siswa, akan berbeda-beda pada setiap individu. Gejala-gejala fisik dapat diketahui dari

⁸ Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011), h. 62.

⁹ W.S. Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 316-317.

kondisi jari tangan dingin, anggota tubuh bergetar, mudah marah atau tersinggung, detak jantung semakin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, merasa lemas, dada sesak dan lain sebagainya. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan, berperilaku menghindar, terguncang, khawatir tentang sesuatu, khawatir dengan sesuatu hal yang terjadi di masa depan, keyakinan tentang sesuatu yang menakutkan akan terjadi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, pikiran terasa bercampur aduk, kebingungan dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti ujian.

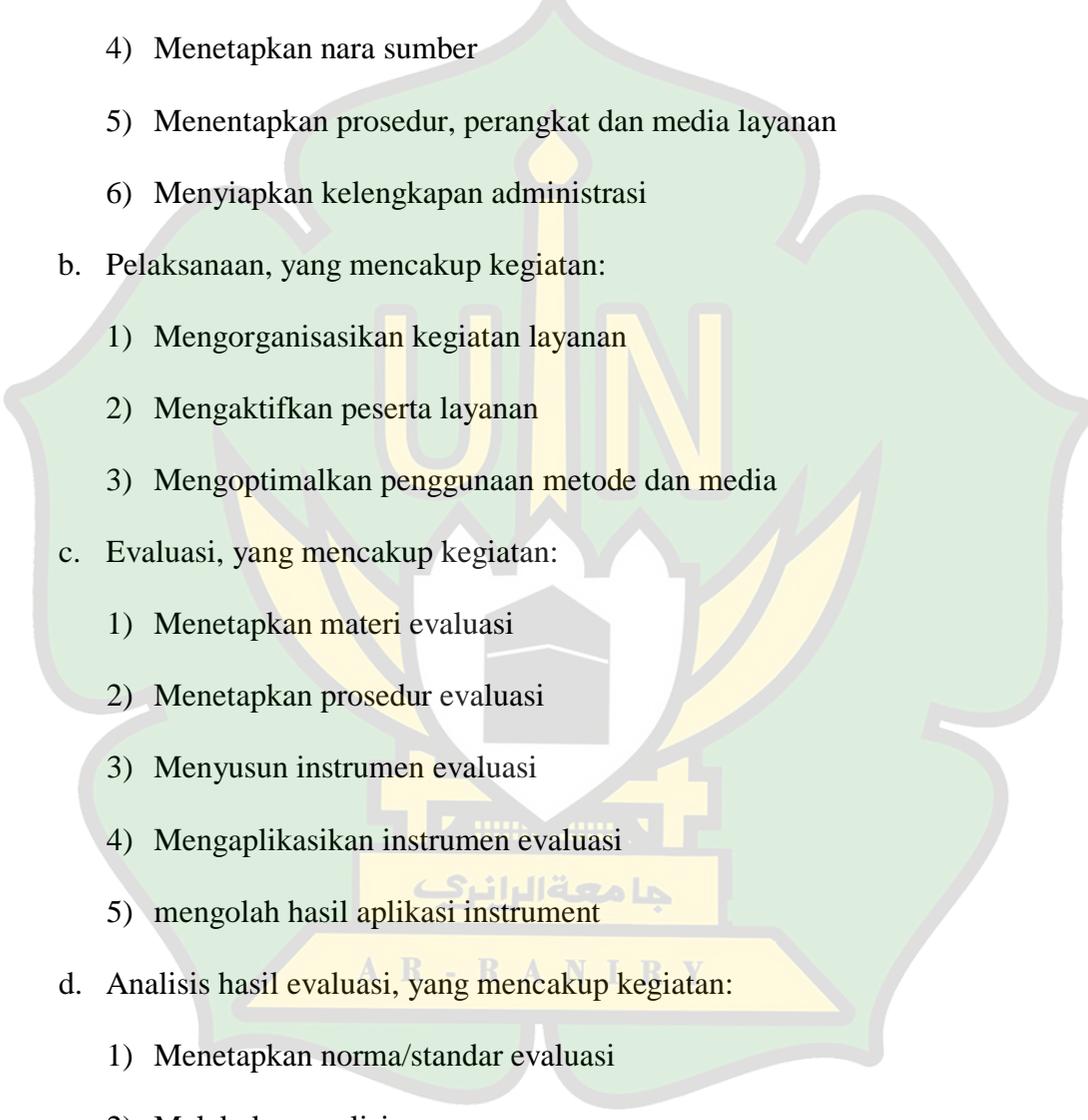
Namun seluruh kecemasan yang dialami siswa saat mengikuti ujian dapat diatasi dengan baik setelah siswa menerima layanan informasi. Karena layanan informasi dapat membuat siswa mengendalikan kecemasan yang sedang dialami, sehingga siswa dapat mencegah agar siswa tidak merasa cemas saat mengikuti ujian. Metode-metode dalam layanan informasi yang dapat diterapkan untuk mencegah kecemasan siswa saat mengikuti ujian dikemukakan oleh Prayitno dan Erman Amti, yang dapat dilakukan dengan berbagai cara berikut yaitu:

- a. Ceramah, merupakan metode pemberian informasi yang paling sederhana, mudah dan murah, dalam arti bahwa metode ini dapat dilakukan hampir oleh setiap petugas bimbingan disekolah.
- b. Diskusi, penyampaian informasi pada siswa dapat dilakukan melalui diskusi. Diskusi semacam ini dapat diorganisasikan baik oleh siswa sendiri maupun oleh konselor, atau guru.

- c. Karya wisata, dalam bidang konseling karya wisata mempunyai dua sumbangan pokok. Pertama, membantu siswa belajar dengan menggunakan berbagai sumber yang ada dalam masyarakat yang dapat menunjang perkembangan mereka. Kedua, memungkinkan diperolehnya informasi yang dapat membantu pengembangan sikap-sikap terhadap pendidikan, pekerjaan dan berbagai masalah dalam masyarakat.
- d. Buku panduan, buku-buku panduan (seperti buku panduan sekolah atau perguruan tinggi, buku panduan kerja bagi karyawan) dapat membantu siswa dalam mendapatkan informasi yang berguna.
- e. Konferensi karier, selain melalui teknik-teknik yang diutarakan diatas, penyampaian informasi kepada siswa dapat juga dilakukan melalui konferensi karier. Dalam konferensi karier para nara sumber dari kelompok-kelompok usaha, jawatan atau dinas lembaga pendidikan, dan lain-lain yang diundang, mengadakan penyajian berbagai aspek program pendidikan dan latihan atau pekerjaan yang diikuti oleh para siswa.¹⁰

Pemberian layanan informasi kepada 50 orang siswa yang mengalami kecemasan tinggi di MAN 4 Aceh Besar diberikan secara klasikal dan disertai dengan tanya jawab yang berkaitan dengan kecemasan. Pemberian *treatment* dilakukan selama dua kali pertemuan. Tahap pertama pemberian angket kepada seluruh siswa yang mengalami kecemasan, lalu peneliti memberikan layanan informasi dengan menggunakan enam tahapan pelaksanaan layanan informasi sebagai berikut:

¹⁰Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 269-271.

- 
- a. Perencanaan, yang mencakup kegiatan berikut:
- 1) Identifikasi kebutuhan informasi bagi peserta layanan
 - 2) Menetapkan materi layanan informasi
 - 3) Menetapkan subyek sasaran layanan
 - 4) Menetapkan nara sumber
 - 5) Menetapkan prosedur, perangkat dan media layanan
 - 6) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan:
- 1) Mengorganisasikan kegiatan layanan
 - 2) Mengaktifkan peserta layanan
 - 3) Mengoptimalkan penggunaan metode dan media
- c. Evaluasi, yang mencakup kegiatan:
- 1) Menetapkan materi evaluasi
 - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
 - 3) Menyusun instrumen evaluasi
 - 4) Mengaplikasikan instrumen evaluasi
 - 5) mengolah hasil aplikasi instrument
- d. Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan:
- 1) Menetapkan norma/standar evaluasi
 - 2) Melakukan analisis
 - 3) Menafsirkan hasil analisis
- e. Tindak lanjut, yang mencakup kegiatan:
- 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut pihak terkait

- 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut
- f. Pelaporan, yang mencakup kegiatan:
- 1) Menyusun laporan layanan orientasi
 - 2) Menyampaikan laporan kepada pihak terkait
 - 3) Mendokumentasikan laporan.¹¹

Setelah melakukan enam tahapan pelaksanaan layanan informasi di atas, maka peneliti memberikan *treatment* kepada seluruh siswa dengan menerapkan layanan informasi, memberikan pengarahan tentang pentingnya mencegah kecemasan dalam menghadapi ujian, memberikan motivasi-motivasi dalam menghadapi ujian yang akan datang dan menguatkan kepercayaan diri pada siswa supaya siswa tidak lagi mengalami kecemasan pada saat mengikuti ujian. Pada akhir pertemuan, peneliti memberikan *post-test* kepada siswa untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya layanan informasi.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa skor *post-test* lebih tinggi daripada skor *pre-test* dan terjadi perbedaan yang signifikan pada diri siswa. Hal ini terlihat ketika peneliti melakukan penelitian setelah penerapan layanan informasi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang telah mengikuti layanan informasi lebih dapat mengontrol diri sendiri, lebih dapat mencegah terjadinya kecemasan. Berdasarkan hasil olah data menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} = 13,992$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,671$ dan tingkat sig. (2-tailed) $< \text{ taraf signifikansi, yaitu } 0,000 > 0,05$. Untuk menguji penerimaan hipotesis alternatif (H_a), maka digunakan taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dan derajat

¹¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling ...*, h. 152.

kebebasan ($dk = n-2$). Berdasarkan perhitungan di atas, ternyata nilai t_{hitung} adalah 13,992 dan t_{tabel} adalah 1,671, maka dari daftar distribusi t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $13,992 > 1,671$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa “Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar”.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil pengolahan dan analisis data yang telah dikemukakan pada bab empat, maka pada bab lima ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar. Hal ini dapat dilihat dari hasil olah data diperoleh nilai $t_{hitung} = 13,992$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,671$ dan tingkat sig. (2-tailed) < taraf signifikansi, yaitu $0,000 > 0,05$. Dari daftar distribusi t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $13,992 > 1,671$ sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa layanan informasi efektif untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar.
2. Secara umum kecemasan siswa mengikuti ujian di MAN 4 Aceh Besar termasuk pada kategori tinggi dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan layanan informasi melalui dua kali pertemuan dengan melakukan *treatment* (perlakuan), setelah diberikan *pre-test* dan *post-test*. Skor siswa yang berada pada kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat kemampuan untuk mengatasi kecemasan saat mengikuti ujian, yang efektif pada setiap aspeknya. Artinya, siswa yang memiliki skor yang tinggi dan telah menerima *treatment* atau perlakuan berupa layanan informasi dari guru BK telah mampu untuk mengatasi seluruh aspek yang berhubungan dengan kecemasan mengikuti ujian, seperti jantung tidak berdebar-debar, tidak mengalami gangguan

pernafasan, selera makan telah stabil atau meningkat, tidak berkeringat dan tidak lagi panas dingin serta mampu menguasai diri dari perilaku kognitif dan perilaku afektif.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat dikemukakan penulis dari hasil penelitian ini adalah:

1. Diharapkan kepada guru BK agar lebih serius memberikan pengarahan, bimbingan dan perhatian terhadap siswa yang mengikuti ujian, khususnya layanan informasi mengenai kiat-kiat mengikuti ujian, agar siswa dapat merasa tenang dan konsentrasi ketika mengikuti ujian, tanpa merasa panik atau bingung saat menjawab soal ujian.
2. Diharapkan kepada kepala sekolah, guru dan orang tua siswa untuk melakukan kerjasama dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan mengikuti ujian, dengan mengadakan bimbingan, pembinaan, pengarahan dan pengawasan, agar siswa dapat mengikuti ujian dengan baik.
3. Diharapkan kepada seluruh siswa untuk lebih serius dan rajin belajar dengan mengikuti langkah-langkah belajar yang efektif dan kiat-kiat ujian yang baik dan benar dengan bersikap tenang, sehingga seluruh soal dapat terjawab dengan benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu dan Uhbiyati, Nur, *Ilmu Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Bandung: Tarsito, 2012.
- Az-Zahrani, Musfir Bin Said, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Bungin, M. Burhan, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Daradjat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010.
- Dwita, Anindya dan Johanna, "Pengaruh Musik terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi", *Anima Indonesia Psychological Journal*, Volume 7, Nomor 2, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, 2002.
- Erikson, Jung, dkk, *Teori-Teori Psikodinamik (Klinis)*, Yogyakarta: Kanisius, 2003
- Fausiah, Fitri dan Widuri, Julianti, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: UI Press, 2007.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Wati S, *Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda*, Yogyakarta: Galang Press, 2012.
- Gunawan, Yusuf, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011.
- Hornby, A.S. *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, New York: Oxford University Press, 2010.
- Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2004.
- Jeffereys, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2003.
- Jogiyanto, M., *Analisis dan Desain Informasi: Pedekatan Terstruktur Teori dan Praktek Aplikasi Bisnis*, Yogyakarta: Andi Offset, 2009.
- Juntika Nurihsan, Achmad, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2006.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Abnormal dan Patologi Seksual*, Bandung: Alumni, 2015.

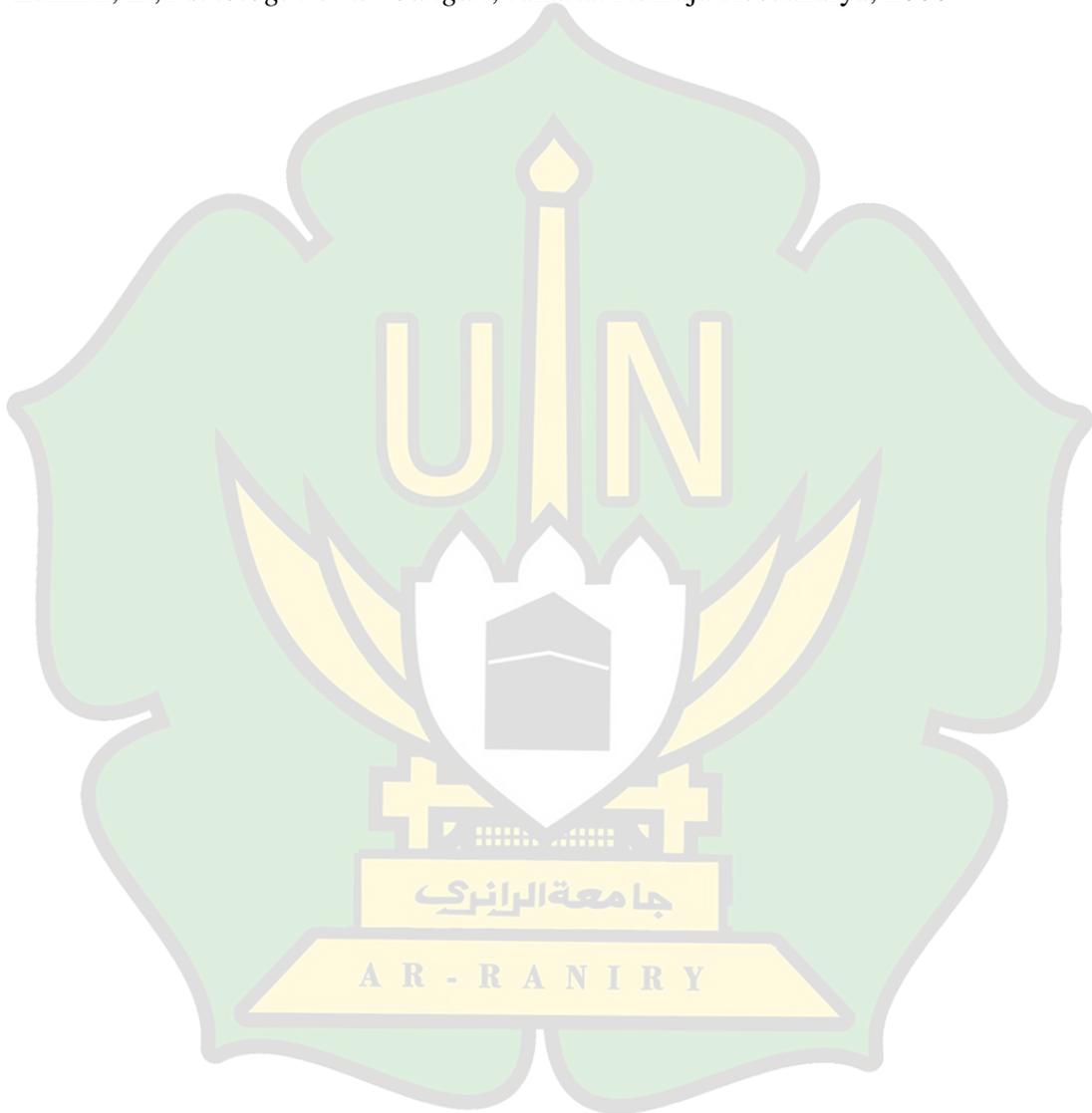
- Ketut Sukardi, Dewa, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Mardalis, *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi aksara, 2010.
- Mardiana, Nina, "Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Ujian Nasional", *Jurnal Sosio-E-Kons*, Volume. 9 Nomor 2 Agustus 2017, Universitas Indraprasta PGRI.
- Margono, S., *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Muhaimin Azzet, Akhmad, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Munadhiroh, Barozatul, *Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung*, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga 2016.
- Muthmainah, *Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Tes dengan Optimisme, Religiusitas, dan Dukungan Sosial*", (Tesis, Tidak Dipublikasikan), Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2005.
- Nasution, *Metode Research : Penelitian Ilmiah*, Jakarta: Bumi Aksara, 2004.
- Poerwadarminta, W. J. S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2015.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Prayitno, *Layanan L1- L2*, Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004.
- Purwoko, Budi, *Organisasi dan Managemen Bimbingan Konseling*, Surabaya: Unesa University Press, 2008.
- Ramaiah, Savitri, Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Skripsi*, (Tidak Dipublikasikan), Depok: Perpustakaan UI, 2012.
- Ratih, Ni Komang, "Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Koping Siswa SMUN 16 dalam Menghadapi Ujian Nasional", *Skripsi, Tidak Dipublikasikan*, Depok: Perpustakaan UI, 2012.

- Ridhwan, M., *Peranan Bimbingan Konseling*, Diakses di <http://id.wikipedia/html>, pada tanggal 8 Oktober 2018.
- Rohmah, Duwi, "Hubungan Keimanan Pada Qadha dan Qadar dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional, *Skripsi*, (Tidak Dipublikasikan), Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2014.
- Rohman, M. Afif Syaifur, *Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Ma'arif Sukoharjo Pringsewu*, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), Lampung: IAIN Raden Intan, 2017.
- Slameto, *Bimbingan di Sekolah*, Salatiga: Bina Aksara, 2016.
- Sudjana, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito, 2005.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.
- Suliswati, dkk, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Encourage Creativity, 2005.
- Sumiuno, Yustinus, *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Susanto, Ahmad, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2008.
- Taniredja, Tukiran, *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar*, Bandung: Alfabeta, 2012.
- Tanzeh, Ahmad, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Teras, 2009.
- Teguh, Muhammad, *Metode Penelitian Ekonomi, Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- Tim Penyusun Sisdiknas, *Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Yogyakarta: Sinar Grafika, 2005.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Winkel, W.S. dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.

Zeidner, M., *Anxiety the State of the Art*, New York: Cluweer, Cluweer Academic Publisher, 1998.

Zulkifli, L., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2006.



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR: B- 11928/Un.03/FTK/KP.07.6/11/2018**

**TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu Menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;
- b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag. RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling tanggal 02 Agustus 2017

MEMUTUSKAN

: Menunjuk Saudara:

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1. Saifullah, M. Ag | Sebagai pembimbing pertama |
| 2. Evi Zuhara, M. Pd | Sebagai pembimbing kedua |

Untuk membimbing skripsi :

Nama	: Farah Zayani
NIM	: 140213081
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Efektivitas Layanan Informasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di MAN 4 Aceh Besar

- : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2018/2019
- : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 12 November 2018
An. Rektor
Dekan


Muslim Razali



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
 Telp: (0651) 7551423 - Fax. (0651) 7553020 Situs : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

Nomor : B-12715/Un.08/Tu-FTK/TL.00/11/2018

21 November 2018

Lamp : -

Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data
 Menyusun Skripsi

Kepada Yth.

Di -
 Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

N a m a : Farah Zayani
N I M : 140 213 081
Prodi / Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : IX
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam.
A l a m a t : Desa Lam Raya Kec. Kuta Baro Kab.Aceh Besar

Untuk mengumpulkan data pada:

MAN 4 Aceh Besar

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

Efektivitas Layanan Informasi Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di MAN 4 Aceh Besar

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Kepala Bagian Tata Usaha,



M. Saif Farzah Ali



**KEMENTERIAN AGAMA REPULBIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 ACEH BESAR**

Jalan Teuku Nyak Arief, Tungkob Kec. Darussalam
Website : <http://www.mandarussalamacehbesar.sch.id>
email : mandarussalam@gmail.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : B-~~f26~~/Ma.01.37/PP.00.10/ 12 /2018

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Hj. NURANIFAH, S.Ag.
NIP : 197511051999052001
Jabatan : Kepala MAN 4 Aceh Besar

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : FARAH ZAYANI
NIM : 140213081
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas / Sekolah : Tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Benar yang namanya tersebut di atas telah melakukan penelitian/ pengumpulan data mulai tanggal 24 November s/d 01 Desember 2018 dalam rangka menyusun Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan judul skripsi **“EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN DI MAN 4 ACEH BESAR”**.

sesuai surat Kepala Kantor Kementrian Agama Kabupaten Aceh Besar Nomor B-744/KK.01.04/1/PP.00.01/11/2018 tanggal 25 Oktober 2018.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat digunakan seperlunya.



Tungkob, 20 Desember 2018

Kepala


Hj. NURANIFAH, S.Ag

ANGKET

I. PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullah wabarakatuh. Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt serta shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang berilmu pengetahuan.

Sehubungan dengan penyusunan skripsi dalam rangka penyelesaian studi pada Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian berjudul, **“Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian di MAN 4 Aceh Besar”**.

Berkaitan dengan hal tersebut, dimohon kesediaan siswa/siswi untuk mengisi setiap pernyataan dalam lembaran kuisisioner ini secara objektif. Apa yang Anda isi dalam lembaran ini bersifat pribadi dan rahasia serta hanya digunakan semata-mata untuk tujuan penelitian atau penulisan karya ilmiah. Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan dan informasi yang Anda berikan sesuai dengan pernyataan yang peneliti ajukan.

Wassalam

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

FARAH ZAYANI
Peneliti

II. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama Lengkap :
2. Kelas :
3. NIS :

III. PETUNJUK PENGISIAN ANKET

Berilah tanda (√) untuk pernyataan yang sesuai dengan kondisi / keadaan Anda.

- Keterangan:
- SS = Sangat Setuju dengan pernyataan tersebut
 - S = Setuju dengan pernyataan tersebut
 - TS = Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut
 - STS = Sangat Tidak Setuju dengan pernyataan tersebut

Contoh:

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa senang karena dalam layanan informasi saya dapat belajar bersama teman-teman	√			

Berarti untuk pernyataan tersebut di atas Anda menyatakan sangat setuju karena hal itu memang benar menurut anggapan dan pengetahuan Anda. Setiap jawaban yang Anda berikan sangat membantu penulis untuk mendukung penyelesaian penelitian skripsi.

Selamat Bekerja!

A. Variabel X (Layanan Informasi)

No.	PERNYATAAN	Item	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu hadir tepat waktu untuk mengikuti layanan informasi sesuai yang ditentukan guru BK	+				
2	Saya tidak selalu hadir mengikuti layanan informasi yang dilaksanakan guru BK	-				
3	Setiap kali saya memahami tentang masalah yang didiskusikan saya akan memberikan respon untuk mencari jalan keluarnya	+				
4	Saya malas bertanya setiap kali diberi kesempatan oleh guru BK ketika mengikuti layanan informasi	-				
5	Saya akan memberikan tanggapan ketika sesion diskusi	+				
6	Saya merasa senang karena dalam layanan informasi saya dapat belajar bersama teman-teman	+				
7	Banyak sekali manfaat yang saya peroleh setelah mengikuti layanan informasi	+				
8	Melalui layanan informasi wawasan saya semakin bertambah mengenai kiat-kiat mengikuti ujian	+				
9	Saya tidak paham mengenai cara-cara menghilangkan kecemasan ketika mengikuti ujian saat guru BK memberikan layanan informasi	-				
10	Melalui layanan informasi saya menjadi paham tentang pentingnya menghilangkan kecemasan dalam mengikuti ujian	+				
11	Saya kurang mengerti tentang pentingnya berteman dalam belajar setelah mengikuti layanan informasi	-				
12	Saya dapat memahami bahwa siswa perlu memiliki pengetahuan yang luas tentang cara menghilangkan kecemasan ketika ujian	+				
13	Setelah mengikuti layanan informasi saya mengetahui cara-cara mengikuti ujian yang baik	+				
14	Melalui layanan informasi pengetahuan saya tentang cara berdiskusi bertambah luas dan baik	+				

15	Saya kurang paham mengapa siswa harus rajin belajar setelah mengikuti layanan informasi	-				
16	Setelah mengikuti layanan informasi saya menjadi mengetahui bahwa giat adalah salah satu kunci sukses ketika mengikuti ujian	+				
17	Pengetahuan saya tentang cara menghilangkan kecemasan ketika ujian bertambah melalui layanan informasi	+				
18	Pengetahuan saya tentang sulit berkonsentrasi saat ujian tidak bertambah melalui layanan informasi	-				
19	Melalui layanan informasi saya menjadi mengerti makna kerja keras	+				
20	Nilai-nilai sopan santun salah satu nilai yang saya peroleh melalui layanan informasi	+				
21	Sikap jujur dan tidak menyontek adalah nilai penting dalam mengikuti ujian dan hal itu saya peroleh melalui layanan informasi	+				
22	Saya tidak yakin bahwa sikap jujur kunci sukses dalam kehidupan setelah layanan informasi yang diberikan guru BK	-				
23	Saya kurang paham tentang nilai-nilai objektif ketika mengikuti ujian yang diberikan pada layanan informasi	-				
24	Salah satu hal yang saya peroleh dalam layanan informasi adalah pentingnya saling menghargai dalam bersahabat	+				
25	Sikap tegas perlu dalam berteman dan hal ini saya peroleh dalam layanan informasi	+				
26	Melalui layanan informasi semua siswa menjadi tidak mengetahui tentang sikap suka rela	-				
27	Menjaga rahasia dan amanah adalah sikap terpuji yang tidak perlu dikembangkan melalui layanan informasi	-				
28	Sikap berani karena benar sangat dibutuhkan dalam berteman dan hal ini selalui ditanamkan guru BK melalui layanan informasi	+				
29	Sebagai makhluk sosial siswa harus peduli kepada temannya dan hal ini selalu menjadi karekater yang diharapkan muncul melalui layanan informasi	+				
30	Sebagai bukti bahwa setiap siswa sudah akrab melalui layanan informasi maka siswa harus memiliki rasa empati satu dengan yang lainnya.	+				

B. Variabel Y (Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian)

No.	PERNYATAAN	Item	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar-debar saat guru memberikan ujian secara tiba-tiba	+				
2	Detak jantung saya biasa saja ketika menanti pembagian hasil ujian	-				
3	Perasaan saya menjadi tidak menentu dan jantung saya berdetak cepat ketika dibagikan soal ujian	+				
4	Saat menjawab soal ujian jantung saya stabil dan tidak berdebar	-				
5	Saya merasa ingin pingsan dan jantung terasa mau copot ketika dikatakan waktu ujian sudah mau habis	+				
6	Saya merasa sesak nafas ketika mengerjakan soal	+				
7	Saya merasa ada tekanan pada dada ketika mengerjakan soal tes yang sulit	+				
8	Pernafasan saya terasa stabil ketika mengerjakan soal ujian	-				
9	Saya bingung mengerjakan jawaban soal ujian	+				
10	Saya menjadi sesak nafas ketika soalnya sangat sulit	+				
11	Nafas saya terkontrol saat dikatakan waktu hampir habis	-				
12	Nafsu makan saya berkurang saat akan menghadapi ujian	+				
13	Saat akan menjawab soal ujian, nafsu makan saya menjadi bertambah	-				
14	Saya tidak pernah mulas atau sakit perut saat mengerjakan ujian yang sulit	-				
15	Pola makan saya tidak terganggu saat akan menghadapi ujian	-				
16	Nafsu makan saya hilang ketika mengetahui hasil ujian saya buruk	+				
17	Saya merasa mual ketika mengetahui hasil ujian saya lebih buruk dari teman-teman saya	+				
18	Keringat dingin saya selalu keluar setiap akan mengikuti tes ujian di kelas	+				
19	Telapak tangan saya tidak berkeringat saat mengerjakan soal ujian	-				

20	Saya merasa panas dingin ketika waktu untuk mengerjakan soal akan segera habis	+				
21	Saya berkeringat ketika menjawab soal ujian yang sulit	+				
22	Wajah saya cerah saat menanti pembagian soal	-				
23	Saya menjadi hilang konsentrasi ketika waktu untuk mengerjakan ujian akan segera habis	+				
24	Saat mengikuti ujian di kelas saya merasa tenang dan dapat berkonsentrasi dengan baik	-				
25	Saya merasa kebingungan saat akan memulai mengerjakan soal ujian	+				
26	Saya tidak bisa fokus ketika ada teman yang bertanya pada saat saya sedang mengerjakan soal ujian	+				
27	Pikiran saya tidak terganggu ketika menghadapi ujian	-				
28	Saya merasa terganggu jika kondisi kelas ribut saat mengerjakan soal	+				
29	Saya merasa gugup setiap mengikuti ujian	+				
30	Saya tidak khawatir apabila mengalami kegagalan dalam mengikuti ujian	-				
31	Saya tidak malu jika mendapatkan hasil ujian yang kurang baik	-				
32	Saya khawatir salah dalam menjawab soal ujian	+				

جامعة الرانري

A R - *Terima Kasih!* Y

Hasil Uji Instrumen

Layanan Informasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	93.9667	68.585	.397	.857
X2	94.1667	68.902	.190	.864
X3	93.8333	68.351	.432	.856
X4	94.0000	66.897	.443	.855
X5	93.8333	65.661	.412	.857
X6	93.7333	67.857	.409	.856
X7	93.8333	64.764	.588	.851
X8	93.9667	67.620	.400	.857
X9	93.9333	69.444	.208	.862
X10	94.1000	67.403	.506	.854
X11	93.9000	68.576	.366	.858
X12	93.8667	68.120	.408	.857
X13	93.9667	68.309	.433	.856
X14	94.1000	65.541	.406	.857
X15	93.9333	66.685	.403	.856
X16	93.9667	68.309	.373	.857
X17	93.7667	69.702	.211	.861
X18	93.9667	67.757	.386	.857
X19	93.8667	66.740	.504	.854
X20	93.8333	69.799	.181	.862
X21	93.9667	69.895	.196	.861
X22	93.7000	67.252	.472	.855
X23	94.2000	65.614	.469	.854
X24	94.0333	66.447	.459	.855
X25	93.9000	67.955	.386	.857

X26	93.8333	65.178	.551	.852
X27	94.0333	66.309	.434	.856
X28	94.0000	69.517	.172	.863
X29	93.6000	67.834	.472	.855
X30	94.0333	67.206	.427	.856

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
97.1667	72.006	8.48562	30

Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	86.2000	206.786	.151	.882
Y2	86.0333	196.792	.414	.878
Y3	87.0333	208.102	.010	.887
Y4	86.5333	197.154	.413	.878
Y5	86.5333	196.395	.424	.878
Y6	86.6000	198.731	.384	.878
Y7	86.5000	196.672	.434	.877
Y8	86.4667	195.361	.469	.877
Y9	86.6333	203.689	.173	.883
Y10	86.4667	196.533	.426	.877
Y11	86.1667	205.040	.151	.883
Y12	86.4667	196.602	.460	.877
Y13	86.3000	197.390	.389	.878
Y14	85.9333	191.995	.571	.874
Y15	86.2000	200.028	.433	.878

Y16	86.6667	189.471	.571	.874
Y17	86.7000	194.769	.514	.876
Y18	86.6667	188.437	.705	.871
Y19	86.6333	190.171	.643	.873
Y20	86.4667	197.706	.400	.878
Y21	86.0667	198.202	.421	.878
Y22	86.2667	199.857	.444	.878
Y23	86.3333	193.678	.515	.875
Y24	86.4333	192.116	.572	.874
Y25	86.2333	194.185	.521	.875
Y26	86.2667	194.340	.470	.876
Y27	86.4000	198.800	.404	.878
Y28	86.4000	194.800	.420	.878
Y29	86.3333	200.023	.388	.878
Y30	86.6000	198.041	.411	.878
Y31	86.3000	211.459	-.096	.888
Y32	86.3667	197.826	.429	.877

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
89.2000	209.683	14.48043	32

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Keaktifan	50	2.20	4.00	3.0600	.42426
Wawasan	50	2.40	4.00	3.0880	.42983
Pengetahuan	50	2.00	4.00	3.0640	.44159
Nilai-nilai	50	2.00	4.00	3.0950	.43416
Sikap	50	2.40	4.00	3.0800	.40204
Layanan Informasi	50	2.54	3.88	3.0774	.31352
Jantung Berdebar	50	1.67	4.00	2.9734	.59823
Gangguan Pernafasan	50	1.25	3.75	2.6950	.68005
Berkurangnya Selera Makan	50	1.33	4.00	2.8038	.74336
Berkeringat	50	1.20	4.00	2.8960	.76584
Perilaku Kognitif	50	1.60	4.00	3.0840	.56726
Perilaku Afektif	50	1.75	3.75	2.9100	.49167
Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian	50	1.85	3.67	2.8914	.50272
Valid N (listwise)	50				

Frequencies

Frequency Table

Keaktifan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	5	10.0	10.0	10.0
	Baik	30	60.0	60.0	70.0
	Sangat Baik	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Wawasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	1	2.0	2.0	2.0
	Baik	32	64.0	64.0	66.0
	Sangat Baik	17	34.0	34.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	5	10.0	10.0	10.0
	Baik	30	60.0	60.0	70.0
	Sangat Baik	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Nilai-nilai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	7	14.0	14.0	14.0
	Baik	29	58.0	58.0	72.0
	Sangat Baik	14	28.0	28.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Si kap

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	2	4.0	4.0	4.0
	Baik	35	70.0	70.0	74.0
	Sangat Baik	13	26.0	26.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Layanan Informasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	35	70.0	70.0	70.0
	Sangat Baik	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Jantung Berdebar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	1	2.0	2.0	2.0
	Jarang	11	22.0	22.0	24.0
	Sering	15	30.0	30.0	54.0
	Sangat Sering	23	46.0	46.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Gangguan Pernafasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	16.0	16.0	16.0
	Jarang	13	26.0	26.0	42.0
	Sering	21	42.0	42.0	84.0
	Sangat Sering	8	16.0	16.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berkurangnya Selera Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	12.0	12.0	12.0
	Jarang	12	24.0	24.0	36.0
	Sering	16	32.0	32.0	68.0
	Sangat Sering	16	32.0	32.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Berkeringat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	12.0	12.0	12.0
	Jarang	9	18.0	18.0	30.0
	Sering	16	32.0	32.0	62.0
	Sangat Sering	19	38.0	38.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku Kognitif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	1	2.0	2.0	2.0
	Jarang	7	14.0	14.0	16.0
	Sering	19	38.0	38.0	54.0
	Sangat Sering	23	46.0	46.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Perilaku Afektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	4.0	4.0	4.0
	Jarang	11	22.0	22.0	26.0
	Sering	28	56.0	56.0	82.0
	Sangat Sering	9	18.0	18.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang	14	28.0	28.0	28.0
	Sering	21	42.0	42.0	70.0
	Sangat Sering	15	30.0	30.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Keaktifan ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.579 ^a	.335	.321	.41417

a. Predictors: (Constant), Keaktifan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.150	1	4.150	24.195	.000 ^a
	Residual	8.234	48	.172		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Keaktifan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.990	.431		11.586	.000
	Keaktifan	-.686	.139	-.579	-4.919	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.2466	3.4813	2.8914	.29103	50
Residual	-.89256	.73744	.00000	.40992	50
Std. Predicted Value	-2.216	2.027	.000	1.000	50
Std. Residual	-2.155	1.781	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Wawasan ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.748 ^a	.560	.550	.33710

a. Predictors: (Constant), Wawasan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.929	1	6.929	60.977	.000 ^a
	Residual	5.455	48	.114		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Wawasan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	5.593	.349		16.015	.000
	Wawasan	-.875	.112	-.748	-7.809	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.0935	3.4933	2.8914	.37605	50
Residual	-.66337	.77152	.00000	.33364	50
Std. Predicted Value	-2.122	1.601	.000	1.000	50
Std. Residual	-1.968	2.289	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Regression

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Pengetahuan	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.458 ^a	.210	.193	.45157

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.596	1	2.596	12.731	.001 ^a
	Residual	9.788	48	.204		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Pengetahuan

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.488	.452		9.927	.000
	Pengetahuan	-.521	.146	-.458	-3.568	.001

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.4035	3.4460	2.8914	.23017	50
Residual	-.97750	.74524	.00000	.44694	50
Std. Predicted Value	-2.120	2.409	.000	1.000	50
Std. Residual	-2.165	1.650	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Nilai-nilai ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.418 ^a	.175	.157	.46146

a. Predictors: (Constant), Nilai-nilai

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.162	1	2.162	10.155	.003 ^a
	Residual	10.221	48	.213		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Nilai-nilai

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.389	.474		9.251	.000
	Nilai-nilai	-.484	.152	-.418	-3.187	.003

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.4535	3.4212	2.8914	.21008	50
Residual	-.89737	.74457	.00000	.45673	50
Std. Predicted Value	-2.084	2.522	.000	1.000	50
Std. Residual	-1.945	1.614	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Sikap ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.531 ^a	.282	.267	.43032

a. Predictors: (Constant), Sikap

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.496	1	3.496	18.877	.000 ^a
	Residual	8.888	48	.185		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Sikap

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.938	.475		10.398	.000
	Sikap	-.664	.153	-.531	-4.345	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.2802	3.3432	2.8914	.26709	50
Residual	-.84028	.76119	.00000	.42590	50
Std. Predicted Value	-2.288	1.691	.000	1.000	50
Std. Residual	-1.953	1.769	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Regression**Variables Entered/Removed^b**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Layanan Informasi ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.752 ^a	.566	.556	.33480

a. Predictors: (Constant), Layanan Informasi

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7.003	1	7.003	62.479	.000 ^a
	Residual	5.380	48	.112		
	Total	12.384	49			

a. Predictors: (Constant), Layanan Informasi

b. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.602	.472		13.992	.000
	Layanan Informasi	-1.206	.153	-.752	-7.904	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

Residuals Statistics^a

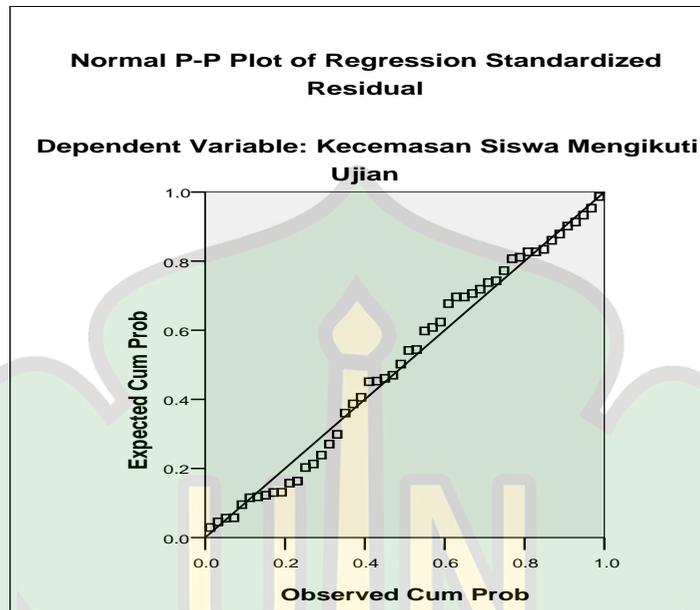
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.9236	3.5394	2.8914	.37806	50
Residual	-.63443	.74642	.00000	.33137	50
Std. Predicted Value	-2.560	1.714	.000	1.000	50
Std. Residual	-1.895	2.229	.000	.990	50

a. Dependent Variable: Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

UjiNormalitas



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.33136807
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.079
	Negative	-.079
Kolmogorov-Smirnov Z		.559
Asymp. Sig. (2-tailed)		.913

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

UjiLinieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian * Layanan Informasi	Between Groups	(Combined)	9.390	21	.447	4.181	.000
		Linearity	7.003	1	7.003	65.5	.000
		Deviation from Linearity	2.386	20	.119	1.116	.388
	Within Groups		2.994	28	.107		
	Total		12.384	49			

BIODATA PENULIS

1. Nama Lengkap : Farah Zayani
2. Tempat/Tanggal Lahir : Lam Raya / 22 November 1995
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Kebangsaan/Suku : Indonesia/Aceh
6. Status : Belum menikah
7. Pekerjaan / NIM : Mahasiswi / 140213081
8. Alamat : Jln. Blang Bintang Lama, Desa Lam Raya,
Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar.
9. Nama orang tua
 - a. Ayah : Muhammad (Alm)
 - b. Ibu : Mariani
 - c. Pekerjaan : Petani
 - d. Alamat : Jln. Blang Bintang Lama, Desa Lam Raya,
Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar.
10. Jenjang Pendidikan
 - a. SD : SDN Lam Blang, Berijazah Tahun 2008
 - b. SLTP : MTsN Tungkob, Berijazah Tahun 2011
 - c. SLTA : MAN 4 Aceh Besar, Berijazah Tahun 2014
 - d. Perguruan Tinggi : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi
Bimbingan dan Konseling UIN Ar-Raniry
Masuk Tahun 2014 s/d 2019.

Banda Aceh, 30 Desember 2018

Farah Zayani