

STUDENTS' ANXIETY LEVEL IN FACING ONLINE LEARNING IN XII GRADE OF PURNA MANUNGGAL SENIOR HIGH SCHOOL

Yoga Indrawan¹, Rosmawati², Khairiyah Khadijah³

Email: yoga.indrawan3982@student.unri.ac.id, rosandi5658@gmail.com,

khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id

Contact: 081364638431

*Guidance and Counseling Study Program
Department of Educational Sciences
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *This study aims to find out the description of student anxiety level as well as analysis of aspects of apprehension, aspects of concern and aspects of fear in the face of online learning in class XII SMA PM. This type of research is descriptive-quantitative research, the research method used is survey research that basically focuses on one or more aspects of the research object. The instruments used in this study are questionnaires and researchers have conducted tests on the validity and reliability of SPSS version 22. Researchers collected data through online questionnaires using the Google form feature. The population in this study amounted to 68 students from class XII MIPA and XII IIS, sampling using cluster random sampling and obtained a sample of 33 students from class XII IIS. The results showed that the level of anxiety of students in PM SMA was in the category of severe and very severe anxiety. So it can be concluded that learning with the online method is still difficult to implement in SMA PM because it can cause student anxiety.*

Key Words: *Survey, Anxiety, Online Learning.*

TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI PEMBELAJARAN *ONLINE* DI KELAS XII SMA PURNA MANUNGGAL

Yoga Indrawan¹, Rosmawati², Khairiyah Khadijah³

Email: yoga.indrawan3982@student.unri.ac.id, rosandi5658@gmail.com,

khairiyah.khadijah@lecturer.unri.ac.id

Contact: 081364638431

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan siswa serta analisis aspek keprihatinan, aspek kekhawatiran dan aspek rasa takut dalam menghadapi pembelajaran online di kelas XII SMA PM. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-kuantitatif, Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survey yang pada dasarnya memusatkan pada salah satu atau beberapa aspek dari objek riset. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan peneliti sudah melakukan uji validitas dan reabilitas SPSS versi 22 . Peneliti melakukan pengumpulan data melalui angket (kuesioner) secara online dengan menggunakan fitur Google form. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 68 siswa dari kelas XII MIPA dan XII IIS, pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 33 siswa dari kelas XII IIS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa di SMA PM berada dalam kategori kecemasan berat dan sangat berat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa belajar dengan metode *online* masih sulit dilaksanakan di SMA PM karena dapat menyebabkan kecemasan siswa.

Kata Kunci: Survey, Kecemasan, Pembelajaran Online.

PENDAHULUAN

Sejak perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi online yang dilakukan karena pandemi Covid-19 membuat banyak sekolah terpaksa harus melakukan sistem pembelajaran online. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) menerbitkan Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, membuat banyak siswa dan guru mengalami kesulitan melakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut di antaranya ketersediaan media atau teknologi yang harus mereka miliki untuk bisa melakukan pembelajaran online, oleh karena itu semua kesulitan tersebut dapat menumbulkan kecemasan bagi para siswa.

Menurut Stuart dan Sundeen (2008), kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang kita alami, dalam tingkat yang berbeda-beda. Rasa cemas umumnya di rasakan oleh orang dewasa namun tidak menutup kemungkinan remaja atau anak-anak juga merasakannya.

Menurut Freud (Tim MGBK, 2010), terdapat tiga jenis kecemasan yaitu Kecemasan realistik, Kecemasan Neurotik, Kecemasan Moral. Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di lingkungan maupun di dunia luar. Kecemasan neurotik, yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif. Kecemasan moral, yaitu rasa takut terhadap suara hati. orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.

Kecemasan juga terbagi atas empat tingkatan di antaranya kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan panik. Kecemasan Ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kekecewaan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Kecemasan Sedang Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Kecemasan ini mempersempit lapang persepsi individu dengan demikian individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya. Kecemasan Berat Sangat mempengaruhi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir pada hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain. Kecemasan Panik yaitu Ketakutan yang berhubungan dengan terperangah, takut, dan teror. Hal yang rinci terhadap proporsinya karena mengalami hilang kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan

sesuatu walaupun dengan arahan. Panik merupakan disorganisasi dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional, tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian (Stuart, 2008).

Gangguan kecemasan juga berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari karena emosi yang sulit dikontrol. Masalah kesehatan mental ini bisa muncul sejak kanak-kanak atau remaja, dan berlanjut hingga dewasa. Masa pandemi covid-19 merupakan masa yang sulit untuk semua orang. Semenjak virus Corona menjangkit Indonesia para siswa diwajibkan untuk belajar dari rumah dan di tuntut untuk bisa menggunakan teknologi untuk menunjang keperluan belajar online. Penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020). Dengan banyaknya tugas yang diberikan siswa bisa menghabiskan waktu dari pagi hingga malam hari hanya untuk menyelesaikan berbagai tugas daringnya. Kondisi tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan di sekolah.

Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran daring. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai (Hastini, dkk, 2020). Penggunaan kuota internet juga memunculkan pengeluaran biaya baru yang bisa menjadi masalah bagi beberapa siswa yang mengalami kesulitan finansial (Morgan, 2020). Siswa cenderung sulit memahami materi yang disampaikan oleh guru melalui pembelajaran daring. Hal itu juga di sebabkan oleh belum terbiasanya guru dalam mengajar dalam sistem daring. Kesuksesan dari penerapan pembelajaran daring juga tergantung dari kesiapan sekolah penyelenggara serta guru pengajar (Rusdiana & Nugroho, 2020). Namun apa yang dilihat oleh Morgan (2020) Tidak semua guru mampu menyampaikan keseluruhan materi dengan optimal melalui sistem pembelajaran daring.

Berdasarkan wawancara online peneliti dengan Siswa di kelas XII SMA Purna Manunggal, Peneliti melihat banyak anak-anak yang mengalami tanda kecemasan seperti tidak fokus melakukan pembelajaran, mengalami pusing serta bingung dalam belajar yang ditandai dengan banyaknya keluhan tentang kesulitan mereka dalam belajar dengan sistem daring. Karena banyaknya tugas yang diberikan guru di setiap bidang studi dan kurangnya pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran alhasil banyak orang tua yang lebih memilih untuk mengerjakan tugas anak-anak mereka dengan harapan nilai anaknya menjadi lebih tinggi.

Gejala kecemasan siswa hasil dari wawancara online tersebut, sejalan dengan teori stuart and sundeen tingkat kecemasan berat yaitu Kondisi rasa cemas yang mengakibatkan orang tersebut tidak dapat tidur, tidak bisa belajar dengan fokus, pusing, dan bingung. Berdasarkan masalah-masalah diatas, dalam hal ini peneliti melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran *Online* Di Kelas XII Sekolah Menengah Atas Purna Manunggal”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran terhadap suatu objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya dengan melakukan analisis data dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2011). Berdasarkan teori tersebut, maka penelitian ini menggunakan data kuantitatif, yaitu data yang diperoleh melalui analisis skor jawaban subjek pada skala sebagaimana adanya. Penelitian ini menggunakan pendekatan survey yang pada dasarnya memusatkan pada salah satu atau beberapa aspek dari objek riset. Survey bersifat menyeluruh yang kemudian dilanjutkan secara khusus pada aspek tertentu bila mana di perlukan studi yang lebih detail. Penelitian ini akan dilakukan menggunakan angket instrument yang berisi form pernyataan dan akan disebar melalui Google form di SMA PM. Peneliti mengambil sampel sebanyak 1 kelas yang terdiri dari 33 orang siswa kelas XII IIS. Pada survey ini, fokus perhatiannya hanya pada tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran online. Peneliti mengumpulkan data penelitian melalui media google form dengan cara membagikan link ke grup whatsapp kelas yang bersangkutan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Online

Menurut Stuart and Sundeen (2008), Tingkat kecemasan dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu, Sangat Berat, Berat, Sedang, Ringan dan Tidak ada kecemasan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pembelajaran Online

Tingkat Kecemasan	Interval Persentase	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Berat	60,8 – 76	7	21,2
Berat	45,5 – 60,8	26	78,8
Sedang	30,4 – 45,6	0	0
Ringan	15,2 – 30,4	0	0
Tidak Ada	0 – 15,2	0	0
Total		33	100

Sumber: Data Olahan Penelitian 2021

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada tingkat kecemasan yang berat yang ditandai dengan siswa mengalami kesulitan tidur, tidak focus dalam pembelajaran, pusing serta bingung Stuart and Sundeen (2008). Yaitu sebesar 78,8% (26 siswa) sedangkan 7 siswa lainnya berada ditingkat kecemasan

sangat berat , ditandai dengan kepanikan seperti menjerit atau berteriak dan berhalusinasi Stuart and Sundeen (2008). Yaitu sebesar 21,2%.

Aspek Keprihatinan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek Keprihatinan dalam Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Online

No	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Saya sangat senang ketika membaca buku sendiri di rumah.	6	18,2	13	39,4	11	33,3	3	9,1
2.	Saya lebih suka belajar sendiri dirumah.	3	9,1	11	33,3	17	51,5	2	6
3.	Saya jadi lebih mudah mengerjakan tugas karena bisa melihat jawaban di internet tanpa ketahuan oleh guru.	6	18,2	15	45,5	11	33,3	1	3
4.	Saya senang belajar online karena saya dibantu oleh orang tua dalam mengerjakan tugas.	1	3	11	33,3	20	60,6	1	3

Sumber: Data Olahan Penelitian 2021

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil perhitungan frekuensi aspek keprihatinan yang terdiri dari 4 item, pada pernyataan “Saya sangat senang ketika membaca buku sendiri di rumah” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 39,4 persen dan yang terendah pada kategori sangat tidak setuju dengan hasil 9,1 persen. Pada pernyataan “Saya lebih suka belajar sendiri dirumah” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Tidak Setuju dengan hasil 51,5 persen dan hasil yang terendah pada kategori Sangat Tidak Setuju dengan hasil 6 persen.

Pada pernyataan “Saya jadi lebih mudah mengerjakan tugas karena bisa melihat jawaban di internet tanpa ketahuan oleh guru” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 45,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 3 persen. Pada pernyataan “Saya senang belajar online karena saya dibantu oleh orang tua dalam mengerjakan tugas” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Tidak Setuju dengan hasil 45,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Setuju dan Sangat Tidak Setuju dengan hasil 3 persen.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aspek Kekhawatiran dalam Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Online

No	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
5.	Saya khawatir jaringan internet di rumah saya tidak bagus.	16	48,5	16	48,5	1	3	0	0
6.	Saya khawatir laptop/handphone saya tidak memadai untuk digunakan belajar online.	15	45,5	15	45,5	3	9,1	0	0
7.	Saya khawatir suasana di rumah saya tidak tenang saat melakukan pembelajaran online.	17	51,5	15	45,5	1	3	0	0
8.	Saya tidak khawatir tertinggal informasi tentang tugas atau materi pembelajaran yang baru.	3	9,1	9	27,3	13	39,4	8	24,2
9.	Saya khawatir tidak bisa mengerjakan tugas karena tidak mengerti tentang materi yang diajarkan guru saat pembelajaran online.	14	42,4	18	54,5	1	3	0	0
10.	Saya khawatir saya tidak bisa menggunakan aplikasi baru untuk belajar online.	6	18,2	21	63,6	6	18,2	0	0
11.	Saya tidak khawatir guru tidak memperhatikan saya ketika belajar online.	4	12,1	13	39,4	12	36,4	4	12,1
12.	Saya khawatir guru saya hanya memberikan materi dan tugas melalui grup whatsapp dan tidak menjelaskan materi.	12	36,4	12	36,4	1	3	0	0

Sumber: Data Olahan Penelitian 2021

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil perhitungan frekuensi aspek keprihatinan yang terdiri dari 8 item, Pada pernyataan “Saya khawatir jaringan internet di rumah saya tidak bagus” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dan Setuju dengan hasil 48,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya khawatir laptop/handphone saya tidak memadai untuk digunakan belajar online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dan Setuju dengan hasil 45,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen.

Pada pernyataan “Saya khawatir suasana di rumah saya tidak tenang saat melakukan pembelajaran online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 51,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya tidak khawatir tertinggal informasi tentang tugas atau materi pembelajaran yang baru” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Tidak Setuju dengan hasil 39,4 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 9,1 persen.

Pada pernyataan “Saya khawatir tidak bisa mengerjakan tugas karena tidak mengerti tentang materi yang diajarkan guru saat pembelajaran online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 42,4 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya khawatir saya tidak bisa menggunakan aplikasi baru untuk belajar online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 63,6 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya tidak khawatir guru tidak memperhatikan saya ketika belajar online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 39,4 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Setuju dan Sangat Tidak Setuju dengan hasil 12,1 persen.

Pada pernyataan “Saya khawatir guru saya hanya memberikan materi dan tugas melalu grup whatsapp dan tidak menjelaskan materi” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 60,6 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aspek Rasa Takut dalam Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Online

No	Pernyataan	SS		S		TS		STS	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
13.	Saya takut tidak bisa memahami materi pelajaran.	16	48,5	15	45,5	2	6	0	0
14.	Saya takut tidak mendapat perhatian dari guru ketika pembelajaran online.	8	24,2	19	57,6	6	18,2	0	0
15.	Saya tidak takut ketinggalan pelajaran karena jam belajar jadi	2	6	15	45,5	15	45,5	1	3

	lebih fleksibel.								
16.	Saya tidak takut dimarahi guru saat pembelajaran online.	6	18,2	11	33,3	13	39,4	3	9,1
17.	Saya tidak takut tugas semakin menumpuk karena mengerjakan tugas lebih mudah karena bisa menggunakan internet.	5	15,1	12	36,4	12	36,4	4	12,1
18.	Saya takut kalau orang tua saya tidak punya uang untuk membelikan saya Handphone/kuota internet untuk belajar online.	11	33,3	19	57,6	3	9,1	0	0
19.	Saya takut guru akan memberikan soal ujian yang sulit sedangkan saya masih belum mengerti tentang materi pelajaran.	17	51,5	16	48,5	0	0	0	0

Sumber: Data Olahan Penelitian 2021

Tabel tersebut menunjukkan bahwa hasil perhitungan frekuensi aspek keprihatinan yang terdiri dari 7 item, Pada pernyataan “Saya takut tidak bisa memahami materi pelajaran” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 48,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya takut tidak mendapat perhatian dari guru ketika pembelajaran online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 57,6 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen.

Pada pernyataan “Saya tidak takut ketinggalan pelajaran karena jam belajar jadi lebih fleksibel” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dan Tidak Setuju dengan hasil 45,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 3 persen. Pada pernyataan “Saya tidak takut dimarahi guru saat pembelajaran online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Tidak Setuju dengan hasil 39,4 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen.

Pada pernyataan “Saya tidak takut tugas semakin menumpuk karena mengerjakan tugas lebih mudah karena bisa menggunakan internet” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dan Tidak Setuju dengan hasil 36,4 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 12,1 persen. Pada pernyataan “Saya takut kalau orang tua saya tidak punya uang untuk membelikan saya Handphone/kuota internet untuk belajar online” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Setuju dengan hasil 57,6 persen dan hasil yang

terendah terdapat pada kategori jawaban Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen. Pada pernyataan “Saya takut guru akan memberikan soal ujian yang sulit sedangkan saya masih belum mengerti tentang materi pelajaran” diperoleh hasil tertinggi pada kategori jawaban Sangat Setuju dengan hasil 51,5 persen dan hasil yang terendah terdapat pada kategori jawaban Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju dengan hasil 0 persen.

PEMBAHASAN

Pemahaman yang kurang terhadap materi serta waktu pengerjaan tugas yang singkat membuat siswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat siswa kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal tersebut memunculkan kecemasan bagi siswa mengenai potensi penurunan nilai ujian hingga ketidaksiapannya dalam menghadapi tingkat berikutnya. Siswa khawatir apabila ketika pembelajaran sudah kembali normal mereka tidak bisa mempelajari materi baru dengan baik karena tidak paham dengan materi sebelumnya. Kondisi tersebut juga dikhawatirkan dapat mempengaruhi kemampuannya setelah lulus dari sekolah, baik itu melanjutkan perkuliahan maupun bekerja. Tidak semua guru dan siswa siap dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran di masa pandemi ini (Morgan, 2020). Kondisi ini menuntut guru perlu terampil dalam menerapkan berbagai cara untuk melakukan pembelajaran daring dengan efektif (Kaufmann & Vallade, 2020).

Didapatkan bahwa sebagian besar siswa di kelas XII SMA PM berada tingkat kecemasan yang berat yang ditandai dengan siswa mengalami kesulitan tidur, tidak fokus dalam pembelajaran, pusing serta bingung Stuart and Sundeen (2008). Sedangkan siswa lainnya berada ditingkat kecemasan sangat berat, ditandai dengan kepanikan seperti menjerit atau berteriak dan berhalusinasi Stuart and Sundeen (2008). Pada aspek keprihatinan didapat nilai yang paling tinggi pada pernyataan bahwa siswa tidak dibantu oleh orangtua siswa dalam mengerjakan tugas saat pembelajaran online. Pada aspek kekhawatiran didapat nilai yang paling tinggi pada pernyataan siswa tentang kekhawatiran terhadap guru yang hanya memberikan materi dan tugas melalui grup whatsapp saja tanpa menjelaskan materinya. Lalu pada aspek rasa takut siswa banyak siswa yang takut guru akan memberikan soal ujian yang sulit sedangkan siswa masih belum mengerti tentang materi pembelajaran.

Guru yang tidak pernah menggunakan media daring harus berusaha lebih keras untuk menyesuaikan kemampuannya dengan tuntutan saat ini. Begitu pula siswa perlu lebih mandiri dalam mempelajari materi sehingga lebih mudah dalam mengikuti proses pembelajaran daring yang sedang berlangsung (Rusdiana & Nugroho, 2020). Koneksi internet menjadi masalah yang cukup berpengaruh dalam proses pembelajaran daring. Siswa merasa cemas jika kesulitan mengikuti pembelajaran daring ketika tidak mampu membeli kuota internet. Selain itu kondisi jaringan yang tidak stabil membuat siswa takut apabila terjadi berbagai kendala teknis. Kendala teknis yang dimaksud antara lain seperti tugas yang tidak berhasil terkirim, terlambat mengikuti kelas, hingga kesulitan mendengarkan penjelasan guru dengan baik. Perbedaan akses teknologi yang dimiliki setiap siswa membuat beberapa siswa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dengan lancar (Morgan, 2020). Kesulitan tersebut semakin terasa bagi siswa yang tinggal di daerah-daerah yang tidak memiliki jaringan internet memadai (Hastini, dkk, 2020).

Sebagai upaya mengatasi kecemasan yang dialami, siswa berusaha untuk belajar secara mandiri agar dapat memahami materi dengan baik. Tugas-tugas yang diberikan juga segera dikerjakan sesuai kemampuan agar tidak semakin menumpuk. Selain itu siswa juga melakukan diskusi dengan guru dan teman-temannya untuk mengerjakan tugas maupun mempelajari materi yang sulit. Kemandirian siswa memang berperan dalam terciptanya keberhasilan pembelajaran daring (Rusdiana & Nugroho, 2020). Komunikasi yang baik antara pengajar dengan siswa juga menjadi hal yang penting dalam mewujudkan pembelajaran daring yang efektif (Kaufmann & Vallade, 2020; Shukla et al., 2020). Adanya umpan balik positif dari pengajar juga membuat proses pembelajaran daring menjadi lebih menyenangkan bagi siswa (Pakpahan & Fitriani, 2020)

Menerima kenyataan yang ada menjadi pilihan solusi bagi siswa untuk mengurangi kecemasan dalam menjalani pembelajaran daring. Siswa berusaha menguatkan diri sendiri agar tetap semangat melakukan aktivitas belajar di rumah. Siswa juga berdoa kepada Tuhan agar diberi kekuatan dan kelancaran dalam menghadapi berbagai tantangan selama melakukan kegiatan belajar daring. Kemampuan spiritual seperti menerima kondisi yang ada dan mencari makna dari sebuah masalah dapat mengurangi stres yang dialami oleh seseorang (Ahmad & Ambotang, 2020).

Berdoa atau ibadah dianggap menjadi salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan fisik maupun psikis yang dialami (Saifuddin, 2019). Aktivitas lain dilakukan oleh siswa untuk menghilangkan tekanan dan kecemasan yang dirasakan. Aktivitas yang dilakukan antara lain mendengarkan musik, menonton televisi atau film, makan, minum kopi, dan olahraga. Beberapa siswa juga memilih untuk tidur agar merasa lebih tenang dan terhindar dari kecemasan yang berlebihan. Mendengarkan musik dianggap mampu membuat suasana menjadi lebih tenang dan tidak bosan untuk belajar (Izzah, Rahmawati, & Humairoh, 2020). Aktivitas menghindar seperti menonton televisi, bermain game, dan tidur memang mampu membuat siswa terhindar dari perasaan cemas. Namun apabila dilakukan secara terus menerus juga dapat menimbulkan masalah yang lebih serius karena penyebab dari kecemasan yang dialami justru tidak ditangani (Mukminina & Abidin, 2020)

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dilakukan peneliti maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, sebagian besar siswa di kelas XII IIS SMA PM berada di tingkat kecemasan berat dan sangat berat. Dari ketiga aspek yang diteliti maka diperoleh aspek kekhawatiran nilai jawaban tertinggi sehingga aspek kekhawatiran merupakan pengaruh kecemasan yang paling banyak bagi siswa dalam menghadapi pembelajaran online, sedangkan aspek keprihatinan mendapat nilai yang paling rendah di antara semua aspek.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan, temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka peneliti mengemukakan rekomendasi sebagai berikut, Peneliti merekomendasikan para siswa sebaiknya membangun cara pandang yang positif terhadap cara mengajar guru secara online sehingga kecemasan dalam menghadapi pembelajaran online dapat dikurangi dan prestasi belajar siswa meningkat. Guru sebaiknya meningkatkan cara mengajar dengan media yang menarik dan mudah untuk dipahami siswa ketika belajar di rumah agar kecemasan dalam menghadapi pembelajaran online dapat dikurangi sehingga prestasi belajar siswa dapat meningkat.

Orang tua sebaiknya memastikan kenyamanan anak ketika belajar di rumah dan membantunya dengan fasilitas maupun dengan memberikan pemahaman kepada anak demi menunjang proses belajar secara online di rumah. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengadakan penelitian tentang kecemasan siswa SMA dalam menghadapi pembelajaran online, bisa menggunakan metode yang sama ataupun dengan metode yang berbeda terhadap subjek penelitian sehingga makin mendukung metode pengumpulan data yang digunakan peneliti sebelumnya. Efektivitas atau keberhasilan dari strategi siswa dalam mengatasi kecemasan juga dapat dikaji lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. A. B., & Ambotang, A. S. B. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi , kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23.
- Chaterine, R. N. (2020, March 18). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Husnaini Usman & Purnomo Akbar Setiady. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Izzah, L., Rahmawati, & Humairoh, H. (2020). Pengaruh mendengarkan musik terhadap mood belajar pada mahasiswa manajemen dakwah UIN Suska Riau. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–6.
- Kaufmann, R., & Vallade, J. I. (2020). Exploring connections in the online learning environment : student perceptions of rapport , climate , and loneliness. *Interactive Learning Environments*, 1– 15.

- Morgan, H. (2020). Best Practices for Implementing Remote Learning during a Pandemic. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 93(3), 134–140.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110–116.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran jarak jauh di tengah pandemi virus corona covid-19. *JISAMAR: Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 4(2), 30–36.
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. *Suara*.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon pada Pembelajaran Daring bagi Mahasiswa Mata Kuliah Pengantar Hukum Indonesia. 31(1), 1–12.
- Saifuddin, A. (2019). Psikologi agama: Implementasi psikologi untuk memahami perilaku beragama. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Stuart, G. W. & Sundeen. (2008). Buku Saku Keperawatan Jiwa (edisi 3), alih bahasa, Achir Yani, editor Yasmin Asih. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Cetakan Ketigabelas, Bandung: Alfabeta.
- Tim MGBK. 2010. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Grasindo.