MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN MELALUI LAYANAN INFORMASI DI KELAS VII SMPN 1 CANDUNG

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Lulus S1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan



Oleh:

Olvi Amelina

2614.212

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BUKITTINGGI

2018

ABSTRAK

Skripsi atas nama **OLVI AMELINA, NIM. 2614.212**. Judul Skripsi "**Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Melalui Layanan Informasi Di Kelas VII SMPN1 Candung",** Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.

Kecemasan siswa menghadapi ujian dapat mengganggu pelaksanaan ujian yang dilaksanakan oleh siswa. Mengurangi kecemasan siswa dapat dilakukan dengan cara memanfaatkan layanan informasi. Sesuai dengan fenomena yang terjadi di SMPN 1 Candung, pemberian layanan informasi untuk mengurangi kecemaan menghadapi ujian belum pernah diberikan oleh guru BK. Sehingga tujuan penelitian ini untuk melihat perbedaan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum diberikan perlakuan, dan juga melihat apakah terjadi pengurangan kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan yaitu layanan informasi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan *the static group comparison design* yaitu rancangan ini menggunakan dua kelompok. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sebanyak 135 orang. *Sampling* yang digunakan adalah *sampling purposive* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dan tujuan tertentu, sehingga sampel pada penelitian ini untuk kelompok kontrol sebanyak 31 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 26 orang. Pengumpulan data menggunakan angket mengenai kecemasan siswa menghadapi ujian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan untuk uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t test* dan *independent sample t test.*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat *sig (2- tailed)* 0,648> 0,05 artinya H_0diterima, maka kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung. *Pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terdapat nilai s*ig (2- tailed)* 0,000< 0,05artinya $H_a$diterima, maka kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung. *Posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki s*ig (2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti $H_a$diterima, maka kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi dengan kelompok kontrol tanpa diberikan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Melalui Layanan Informasi Di Kelas VII SMPN 1 Candung".** Shalawat dan salam untuk Nabi Muhammad SAW yang sangat berjasa dalam perkembangan ilmu pengetahuan sehingga beliau banyak dijadikan sebagai inspirasi bagi tokoh-tokoh besar.

Penelitian Skirpsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat dan prosedur untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata satu dalam program studi Bimbingan dan Konseling . Dalam penelitian Skripsi ini, peneliti banyak memperoleh bantuan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ridha Ahida, M.Hum, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, beserta jajarannya. Sehingga peneliti bisa menimba ilmu dan menyelesaikan penelitian ini.
2. Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc. M.Ag sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.
3. Alfi Rahmi, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi
4. Ibu Dr. Hasnawati, M.Pd dan Bapak Syawaluddin, M.Pd sebagai pembimbing Skripsi peneliti yang telah membimbing dan mengarahkan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku.
5. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di program studi Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi yang telah membekali peneliti dengan berbagai ilmu pengetahuan.
6. Kepala sekolah, wakil kepala, beserta jajaran dan siswa-siswi SMPN 1 Candung yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi peneliti.

7. Guru BK di SMPN 1 Candung yang telah memberikan arahan, bimbingan dan data untuk peneliti ini.
8. Kepada orangtua peneliti yang tak berhenti selalu memberikan motivasi berupa moril dan materil dalam penyelesaian Skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, peneliti ucapkan terima kasih, semoga apa yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT.

Bukittinggi, Juni 2018

OLVI AMELINA

NIM. 2614.212

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **iv**

DAFTAR TABEL ..... **viii**

DAFTAR GRAFIK ..... **ix**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Batasan Masalah 7

D. Rumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 8

F. Manfaat Penelitian 8

G. Penjelasan Judul 10

H. Sistematika Penulisan 11

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan 14

1. Pengerian Kecemasan 14
2. Proses Terjadinya Kecemasan 16
3. Karakteristik Kecemasan 18
4. Jenis-Jenis Kecemasan 19
5. Indikator Kecemasan 23
6. Tingkat Kecemasan 25
7. Penanganan Kecemasan 26

B. Ujian 29

1. Pengertian Ujian 29
2. Alasan Perlunya Evaluasi / Ujian Hasil Belajar Peserta didik 30
3. Tujuan dan Fungsi Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik 31
4. Teknik-Teknik Hasil Belajar Peserta Didik 32

5. Tindak Lanjut Hasil Belajar Peserta Didik 37
C. Layanan Informasi 38
1. Pengertian Layanan Informasi 38
2. Tujuan Layanan Informasi 40
3. Materi Layanan Informasi 41
4. Teknik Layanan Informasi 42
5. Kegiatan Pendukung Layanan Informasi 43
6. Pelaksanaan Layanan Informasi 45
D. Pelaksanaan Layanan Informasi untuk Mempengaruhi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian 47
E. Penelitian Relevan 49
F. Kerangka Konseptual 50
G. Hipotesis 51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 53
B. Lokasi Penelitian 54
C. Populasi dan Sampel 54
1. Populasi 54
2. Sampel 55
D. Variabel Penelitian 56
E. Prosedur Penelitian 57
F. Pengembangan Instrumen 60
G. Analisis Instrumen 64
1. Validitas Instrumen Angket 64
2. Reliabelitas Instrumen 66
H. Teknik Pengumpulan Data 67
I. Teknik Pengolahan Data 68
BAB IV HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Hasil Penelitian 73
1. Hasil *Pretest* dan*Posttest* Kelompok Kontrol 73
a. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol 75

b. Deskripsi Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol 76
2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 76
a. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen..... 78
b. Deskripsi Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 79
B. Pengujian Prasyarat Analisis Data 79
1. Uji Normalitas 79
a. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol..... 80
b. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 83
2. Uji Homogenitas..... 85
a. Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol..... 86
b. Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 86
C. Pengujian Hipotesis..... 87
1. Uji Hipotesis..... 87
a. Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol... 88
b. Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 89
c. Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen..... 90
D. Pembahasan..... 91
1. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Pertest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen 91
2. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Posttest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen 93
3. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Pertest* dan *Posttest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen..... 95

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kesimpulan 100

B. Saran 101

DAFTAR KEPUSTAKAAN 103

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 3.1 : Populasi Siswa Kelas VII SMPN 6 Bukittinggi 55
Tabel 3.2 : Sampel Penelitian 56
Tabel 3.3 : Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen 59
Tabel 3.4 : Kisi-Kisi Pedoman Angket 60
Tabel 3.5 : Hasil Validasi Instrumen..... 65
Tabel 3.6 : Hasil Reliabelitas Instrumen 67
Tabel 3.7: Model Kualifikasi Jawaban Angket Item Positif dan Item Negatif..... 67
Tabel 3.8: Rumus Tingkat Rentangan Kecemasan Responden 70
Tabel 3.9: Tingkat Rentangan Kecemasan Responden..... 70
Tabel 4.1: Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian 74
Tabel 4.2: Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian 77
Tabel 4.3: Tes Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol 80
Tabel 4.4: Tes Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen 83
Tabel 4.5: Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol..... 86
Tabel 4.6: Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 86
Tabel 4.7: Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol 88
Tabel 4.8: Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen..... 89
Tabel 4.9: Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen 90

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

Grafik 4.1 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Tentang Mengurangi Kecemsan Siswa Menghadapi Ujian 75

Grafik 4.2 : Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian 78

Grafik 4.3 : Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Kontrol..... 81

Grafik 4.4 : Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Posttet* Kelompok Kontrol..... 82

Grafik 4.5 : Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Eksperimen..... 84

Grafik 4.6 : Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Eksperimen..... 85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran I	Kisi-Kisi dan Angket Sebelum Uji Coba	105
Lampiran II	Validasi *Experts Judgment* Angket	113
Lampiran III	Skor Uji Coba Angket	119
Lampiran IV	Hasil Validasi Angket	120
Lampiran V	Hasil Uji Reliabelitas Angket	124
Lampiran VI	Kisi-Kisi dan Angket Penelitian	125
Lampiran VII	Skor Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Kontrol	132
Lampiran VIII	Skor Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok Kontrol	133
Lampiran IX	Skor Hasil Penelitian *Pretest* Kelompok Eksperimen	134
Lampiran X	Skor Hasil Penelitian *Posttest* Kelompok Eksperimen	135
Lampiran XI	Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	136
Lampiran XII	Hasil Uji Hipotesis	140
Lampiran XIII	RPL, Modul, dan LAPELPROG Layanan Informasi	143
Lampiran XIV	LAISEG	186
Lampiran XV	Absen Kegiatan Penelitian	210
Lampiran XVI	Dokumentasi	211
Lampiran XVII	Surat Mohon Izin Penelitian	216
Lampiran XVIII	Surat Izin Penelitian (Camat)	217
Lampiran XIX	Surat Telah Melakukan Penelitian	218
Lampiran XX	SK Pembimbing	219

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk Allah SWT yang sempurna. Yaitu makhluk yang diciptakan oleh Allah SWT sebagai makhluk-Nya, yang memiliki akal dan fikiran sebagai pembeda dengan makhluk ciptaan Allah SWT yang ada dimuka bumi ini. Akal dan fikiran yang dimiliki manusia dapat dikembangkan dan diperluas dengan cara belajar dan menempuh pendidikan, untuk memudahkan manusia sebagai makhluk hidup dalam memahami dan mengetahui segala sesuatu yang ada di muka bumi ini.

Akal dan fikiran yang dimiliki manusia dapat mengantarkan manusia kejenjang pendidikan yang lebih tinggi mulai dari Taman Kanak-Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan sampai ke Perguruan Tinggi. Agar tercapainya Tujuan Pendidikan Nasional yang terdapat dalam Undang-Undang No.20 Tahun 2003 yaitu:

> "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermatabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembanganya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". [1]

Proses untuk mencapai tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan mencapai tujuan dari pendidikan salah satunya melalui ujian yang dilakukan disetiap sekolah. Ujian dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana peserta

[1] Republik Indonesia, *" Undang-undang Dasar 1945 Nomor 20 Tahun 2003* tentang Tujuan Pendidikan Nasional "

didik memahami proses pembelajaran yang telah dilakukan disuatu lembaga pendidikan, agar seseorang itu dapat naik ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi yang nantinya akan membawa seseorang kepada kehidupan yang lebih baik dan mencapai tujuan hidup. Sebagaimana Firman Allah SWT:

ٱلَّذِي خَلَقَ ٱلۡمَوۡتَ وَٱلۡحَيَوٰةَ لِيَبۡلُوَكُمۡ أَيُّكُمۡ أَحۡسَنُ عَمَلٗاۚ وَهُوَ ٱلۡعَزِيزُ ٱلۡغَفُورُ ٢

Artinya : "Yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun" (QS. Al-Mulk : 2).

Ujian atau evaluasi hasil belajar dilakukan karena dengan evaluasilah, akan diketahui apakah proses belajar mengajar telah mencapai sasaran yang dikehendaki ataukah belum. Tujuan dari pelaksanaan evaluasi atau ujian adalah untuk mengetahui kemajuan peserta didik selama jangka waktu tertentu dan untuk mengetahui efesiensi metode pendidikan yang digunakan.

Pelaksanaan ujian juga berfungsi untuk memberikan motivasi dalam hal belajar, melengkapi informasi mengenai kemajuan belajar, menentukan kemajuan peserta didik, memperoleh data bagi guru BK serta memberikan informasi kepasa guru, peserta didik, dan orang tua mengenai hasil belajar yang dicapai peserta didik.[2]

Penilaian atau evaluasi pada dasarnya ialah proses memberikan pertimbangan atau nilai tentang sesuatu berdasarkan kriteria tertentu. Dalam hubungan ini, kegunaan evaluasi adalah untuk mengetahui seberapa jauh

[2] Ali Imro, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm.119

peserta didik menguasai pelajaran dan mengetahui program pengajaran yang masih lemah dan memerlukan perbaikan.[3]

Kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi tersebut adalah hasil ujian tengah semester yang akan diberikan secara murni kepada peserta didik dan orang tua. Sumber-sumber umum dari kecemasan salah satunya adalah menghadapi ujian. Saat seorang individu menghadapi kecemasan, maka tubuhnya mengadakan reaksi fisik meliputi perasaan berdebar-debar, gemetar, dan ketegangan.[4]

Reaksi-reaksi yang dialami fisik saat merasakan kecemasan akan membuat konsenterasi siswa saat melakukan ujian akan terganggu. Yang mengakibatkan peseta didik tidak bisa menjawab soal-soal ujian dengan sempurna dan nantinya akan berdampak pada hasil ujian yang dilaksanakan oleh peserta didik. Maka salah satu cara untuk menghilangkan kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik, yaitu pemberian layanan informasi.

Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan mengambil keputusan untuk kepentingan peserta didik (klien).[5] Selain itu, layanan informasi merupakan layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan. Informasi yang perlu disampaikan

---

[3] R.Ibrahim dan Nana Syaodih S, *Perencanaan Pengajaran*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan PT. Rineka Cipta, 2006), hlm. 86

[4] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm. 14-15

[5] Hallen, *Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 77

kepada siswa terutama mengenai hal-hal yang amat berguna bagi kehidupan siswa.

Layanan informasi umumnya disampaikan dalam bentuk kelompok. Selain itu, cara pemberian informasi ini juga bisa disampaikan dengan cara:

a. Pemberian brosur.
b. Lisan, baik secara perorangan maupun kelompok *(group teaching).*
c. Papan bimbingan.[6]

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

Layanan informasi bertujuan agar individu (siswa) mengetahui menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selain itu, apabila merujuk kepada fungsi pemahaan, layanan informasi bertujuan agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk-beluknya.

Berdasarkan hasil wawancara beberapa hari sebelum pelaksanaan ujian tengah semester yang akan diadakan pada Senin, 25 September 2017 s/d 30 September 2017, bersama beberapa siswa saat peneliti melaksanakan kegiatan PPL di SMPN 1 Candung, peneliti mendapatkan keterangan bahwa beberapa hari sebelum pelaksanaan ujian, beberapa siswa merasa cemas dalam menghadapi ujian, dikarenakan hasil dari pelaksanaan ujian akan menentukan

[6] Elfi Mu'awanah, dkk, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 66-67

tingkat keberhasilan siswa dalam belajar dengan ditunjukkan dalam bentuk nilai dan akan ditunjukkan kepada orang tua. Sehingga beberapa siswa harus belajar dan menjawab soal-soal ujian dengan benar. Kecemasan yang dirasakan beberapa siswa berupa memikirkan ujian terus-menerus baik pelaksanaanya maupun hasil yang akan dicapainya.

Keterangan mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian juga peneliti dapatkan dari hasil wawancara peneliti lakukan bersama beberapa siswa kelas VII pada Rabu, 24 Januari 2018, bahwasanya beberapa siswa merasakan cemas ketika akan mengikuti ujian, karena beberapa siswa takut hasil ujian yang dikerjakan tidak memuaskan. Selain itu, beberapa siswa memberikan keterangan bahwa ia merasa berdebar-debar saat pelaksanaan ujian sehingga memebuat sulit untuk konsenterasi dalam menjawab soal ujian.

Peneliti juga secara langsung melihat reaksi kecemasan siswa saat ujian pada pelaksanaan UTS hari Rabu, 27 September 2018 ketika peneliti menjadi pengawas ujian dikelas VII.2. Reaksi yang ditunjukkan beberapa siswa adalah tegang, menggerakkan kaki secara terus menerus, dan ada beberapa siswa yang sering izin untuk pergi ke *Water Closed* (WC). Selain itu, beberapa siswa terlihat merasa tegang dibagian lehernya yang ditunjukkan dengan beberapa kali siswa memegang lehernya sambil menggerakkan kepala keberbagai arah.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan saat melaksanakan kegiatan PPL bersama guru BK di SMPN 1 Candung mengenai layanan informasi terkait dengan pelaksanaan ujian dan kecemasan siswa menghadapi

ujian, didapatkan keterangan bahwa pemberian layanan informasi tersebut belum pernah di berikan kepada siswa kelas VII, karena di SMPN 1 Candung pelajaran BK tidak diberikan jam untuk masuk kelas, sehingga untuk memberikan pemahaman mengenai ujian dan kecemasan menghadapi ujian tidak dapat diberikan secara klasikal.

Berdasarkan masalah tersebut, maka yang menjadi judul penelitian ini adalah: **Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Melalui Layanan Informasi di Kelas VII SMP Negeri 1 Candung.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang terdapat di kelas VII SMP Negeri 1 Candung, maka peneliti mengidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Sebagian siswa jarang mengulangi pelajaran yang sudah dipelajari di rumah.
2. Sebagian siswa jarang melakukan persiapan untuk ujian.
3. Sebagian siswa jarang mengerjakan soal ujian dengan serius.
4. Sebagian siswa kurang konsenterasi dalam mengerjakan soal ujian.
5. Sebagian siswa merasakan kecemasan saat melakukan ujian karena tidak percaya diri dengan hasil ujian.
6. Sebagian siswa tegang saat pelaksanaan ujian.
7. Sebagian siswa sering permisi keluar dari ruang ujian.
8. Layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa saat melaksanakan ujian belum pernah diberikan.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan nantinya tidak terlalu luas dan menyimpang, maka berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalahnya sebagai berikut:

1. Gambaran pengurangan kecemasan siswa pada *pretest* dan *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan di kelas VII SMP Negeri 1 Candung.
2. Gambaran pengurangan kecemasan siswa pada *pretest* dan *posttest* bagi kelompok eksperimen di kelas VII SMP Negeri 1 Candung.
3. Gambaran pengurangan kecemasan siswa pada *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi di kelas VII SMP Negeri 1 Candung.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Adakah pengurangan kecemasan siswa pada *pretest* dan *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan di kelas VII SMP Negeri 1 Candung ?
2. Adakah pengurangan kecemasan siswa pada *pretest* dan *posttest* bagi kelompok eksperimen di kelas VII SMP Negeri 1 Candung ?
3. Adakah pengurangan kecemasan siswa pada *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi di kelas VII SMP Negeri 1 Candung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengurangan kecemasan siswa pada *pretest* dan *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan di kelas VII SMP Negeri 1 Candung.
2. Untuk mengetahui pengurangan kecemasan siswa *pretest* dan *posttest* bagi kelompok eksperimen di kelas VII SMP Negeri 1 Candung ?
3. Untuk mengetahui pengurangan kecemasan siswa pada *posttest* bagi kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen setelah diberikan layanan informasi pada kelompok eksperimen di kelas VII SMP Negeri 1 Candung?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

   Secara toritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

   a. Memberikan pemahaman mengenai kecemasan yang dirasakan saat menghadapi ujian.
   b. Memberikan sumbangan ilmu terkait mengurangi kecemasan yang dirasakan siswa saat menghadapi ujian.
   c. Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu di dunia pendidikan terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut:

a. Siswa

Meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam menghadapi ujian dan mengikuti proses pembelajaran.

b. Guru BK

Menjadi referensi bagi guru BK untuk mengoptimalkan pelayanan Bimbingan dan Konseling.

c. Guru Mata Pelajaran

Mengembangkan kemampuan dan pemahaman guru mata pelajaran mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

d. Wali Kelas

Mengembangkan kemampuan dan pemahaman wali kelas terkait dengan persiapan siswa sebelum ujian dan kecemasan yang dirasakan siswa saat ujian.

e. Kepala Sekolah

Menjadi referensi bagi sekolah untuk mengoptimalkan pelayanan Bimbingan dan Konseling.

f. Peneliti Selanjutnya

Mengembangkan dan mengintegrasikan kemampuan peneliti dalam karya ilmiah dan menjadi referensi bagi peneliti untuk melakukan penelitian selanjutnya.

G. Penjelasan Judul

Untuk menyamakan pandangan dan pemahaman serta menghindari kesalah pahaman dalam mengartikan judul skripsi di atas, maka dapat peneliti jelaskan judul penelitian ini sebagai berikut:

Kecemasan : Kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh individu ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.[7] Saat seseorang merasakan kecemasan, maka ia tidak akan konsenterasi sehingga dapat mempengaruhi kegiatan yang dilakukan. Kecemasan merupakan suatu raksi yang terjadi pada diri individu yang membuat individu itu merasa tidak nyaman pada saat mengalaminya.

Ujian : Ujian atau evaluasi hasil belajar ialah proses memberikan pertimbangan atau nilai tentang sesuatu berdasarkan kriteria tertentu.[8] Selain itu, ujian adalah proses yang dilakukan sekolah untuk menentukan hasil belajar siswa pada waktu tertentu.

Layanan Informasi : Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan dan

[7] Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit*, hlm. 14
[8] Ali Imro, *Loc.Cit*, hlm. 119

mengambil keputusan untuk kepentingan peserta didik (klien).[9]

Jadi yang peneliti maksud secara keseluruhan adalah usaha yang dilakukakan untuk mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian dengan pemberian layanan informasi di kelas VII SMP Negeri 1 Candung.

H. Sistematika Penelitian

Sistematika dalam penelitian proposal penelitian ini, peneliti susun dalam bentuk susunan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penjelasan judul, dan sistematika penelitian.

BAB II : Landasan teoritis yang terdiri dari pengertian kecemasan, proses terjadinya kecemasan, karakteristik kecemasan, jenis-jenis kecemasan, indikator kecemasan, tingkat kecemasan, penanganan kecemasan. Kemudian dilanjutkan dengan pengertian ujian, alasan perlunya evaluasi / ujian hasil belajar peserta didik, tujuan dan fungsi evaluasi hasil belajar peserta didik, teknik-teknik evaluasi hasil belajar peserta didik, tindak lanjut

[9] Hallen, *Loc.Cit*, hlm.77

evaluasi hasil belajar peserta didik. Dan penjelasan mengenai layanan informasi, yang terdiri dari, pengertian layanan informasi, tujuan layanan informasi, materi layanan informasi, teknik layanan informasi, kegiatan pendukung layanan informasi, pelaksanaan layanan informasi, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian, penelitian relevan, kerangka konseptual dan hipotesis.

BAB III : Metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, prosedur penelitian, pengembangan instrumen, analisis instrumen teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data.

BAB IV : Hasil penelitian yang terdiri dari deskripsi hasil penelitian yang membahas hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Dilaknjutkan dengan pengujian prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas, dan uji homogenitas. Selanjutnya pengujian hipotesis yang terdiri dari uji hipotesis yang membahas uji hipotesis *pretest* dan *posttest*

kelompok kontrol, uji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dan uji hipoteis *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dan selanjutnya adalah pembahasan.

BAB V : Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diartikan sebagai kekuatiran, kegelisahan, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, itu juga berarti suatu perasaan takut, kuatir bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan.[10] Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.[11]

Penjelasan kecemasan mnurut beberapa ahli adalah:

a. Freud, menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism).*
b. Priest, berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.
c. Calhoun dan Acocella, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.

[10] Badudu-Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Sinar Harapan, 1996), hlm. 56
[11] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), hlm. 84

d. Atkinson, dkk, menjelaskan kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflikmerupakan salah satu sumber munculnya cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.
e. Davis dan Palladino, kecemasan memiliki pengertian sebagai perasaan umum yang memiliki karakteristik perilaku dan kognitif atau symptom psikologikal.
f. Hall dan Lindzey, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan, baik nyata maupun imajinasi biasa.[12]

Kecemasan adalah sebagai keadaan takut yang mempengaruhi area fungsional. Kecemasan memiliki tiga komponen dasar yaitu:

a. Keadaan subjektif yang berkaitan dengan ketegangan, ketakutan, dan perasaan tidak mampu untuk mengatasi *(coping).*
b. Respon tingkah laku seperti menghindar dari situasi yang menimbulkan ketakutan, terganggunya fungsi bicara, motorik, dan kerja pada tugas-tugas kognitif yang kompleks.
c. Respon fisiologis yang meliputi ketegangan otot, peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, mulut menjadi kering, mual, diare, dan pusing.[13]

[12] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 49

Kecemasan bersumber dari hal-hal yang diantaranya adalah, pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem dan ujian-ujian.

Kecemasan disebut juga dengan *anxietas*. Jadi, kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayalan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang. Kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut. Kecemasan dapat dikatakan juga sebagai perasaan yang dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi.[14]

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Beberapa ahli mengemukakan proses terjadinya kecemasan, yaitu:

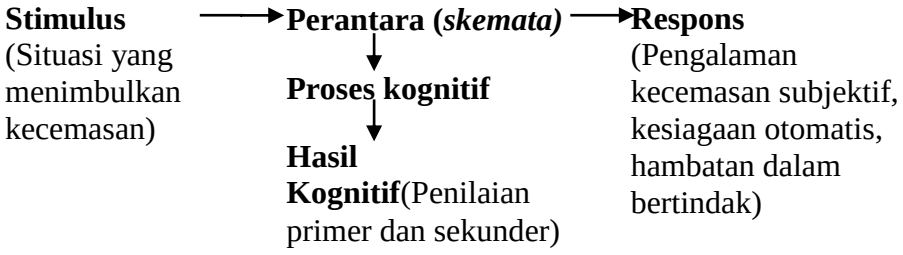
a. Burns, emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan atapun perasaan cemas.
b. Blackburn dan Davidson, mengemukakan proses terjadinya kecemasan yaitu secara teoritis kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam

---

[13] Rini Hildayati, dkk, *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus)*, (Tanggerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014), hlm. 4.2

[14] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009), hlm. 14

membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung / tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan *skemata* (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam / tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (*skemata)* tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.



Praktisnya, terjadinya kecemasan adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain harus memahami tentang keadaan apa saya yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu

harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut.[15]

3. Karakteristik Kecemasan

Anak yang cemas mudah dihinggapi perasaan takut dan sering nampak mencari-cari hal yang membuatnya cemas. Mereka sering merasa kuatir dan cemas terhadap situasi sehari-hari, yang orang lain mungkin tidak begitu mempedulikan situasi tersebut. Anak yang kecemasan yang tinggi sering kali kurang popular, kurang kreatif, dan kurang fleksibel dibandingkan anak yang memiliki kecemasan yang rendah. Mereka lebih mudah ber-sugesti, ragu-ragu, hati-hati, dan kaku. Mereka juga cenderung dikelilingi oleh perasaan tegang, kuatir, kesepian, dan merasa kecil hati.

Konsep diri dari anak-anak pencemas tergolong buruk. Mereka memiliki ketergantungan yang lebih besar pada orang dewasa dan kurang mengekspresikan kemarahannya kepada orang lain secara terbuka. Anak dengan reaksi kecemasan cenderung menjadi mudah marah, tegang, rektif, dan waspada secara berlebihan terhadap ancaman dari lingkungan.

Anak-anak yang memiliki kecemasan tinggi, secara menyolok, memiliki skor yang lebih rendah pada tes-tes prestasi dan intelegensi. Hal itu merupakan implikasi dari kecemasan terhadap kemampuan anak untuk berfungsi secara efisien. Anak merasa diancam oleh kemungkinan bahwa belajar akan membawa tuntutan dalam kegiatan dan performa. Di sisi lain

[15] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Op.Cit*, hlm. 50

mereka, kurang memiliki energi untuk berusaha kearah pemenuhan tuntutan yang ada.[16]

4. Jenis-Jenis Kecemasan

Secara umum, kecemasan terdiri dari dari beberapa jenis, yaitu:

a. Gangguan Kecemasan Umum *(Generalizet Anxiety Disorder)* atau Keadaan Cemas *(Anxiety States).* Gangguan ini membuat seseorang mencemaskan secar berlebihan keadaan hidup mereka, seperti keuangan, kesejahteraan anak-anak, dan hubungan sosial mereka. Anak-anak dengan gangguan ini mencemaskan prestasi akademik, atletik, dan aspek sosial lain dari kehidupan mereka.[17]

b. Gangguan *Obsesif-Kompulsif Disorder* (OCD). Pada kasus ini, penderita merasa terdorong atau terpaksa berpikir tentang sesuatu dan melakukan tindakan tertentu yang tidak dimauinya. Gangguan OCD lazim diderita oleh orang-orang yang minder dan merasa tidak aman, yang kaku suara hatinya, yang mudah merasa bersalah, dan yang mudah merasa terancam.

c. Gangguan Fobia. Fobia adalah perasaan takut yang bersifat menetap terhadap objek atau situasi tertentu yang sesungguhnya tidak menimbulkan ancaman nyata bagi yang bersangkutan atau bahayanya terlalu dibesar-besarkan. Fobia memiliki sifat khusus, yaitu:

   1) Perasaan takutnya intens dan mengganggu kegiatan sehari-hari penderita.

---

[16] Rini Hildayati, dkk, *Op.Cit*, hlm. 4.4
[17] Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal, (*Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 167

2) Disertai simtom-simtom seperti: pusing-pusing, sakit perut, dan sebagainya.
3) Kadang disertai kesulitan membuat keputusan.

Menurut beberapa ahli, kecemasan terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

a. Gilmer, kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu:
   1) Kecemasan Normal, adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak, seperti: menunjukkan kurang percaya diri, dan juga dapat melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.
   2) Kecamasan Abnormal, adalah suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harung mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.
b. Lazarus dan Spielberger, kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu:
   1) Kecemasan *State Anxiety*, suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai suatu situasi yang mengancam individu. Misalnya, konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.
   2) *Trait Anxiety*, merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan

kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunya *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi sebagai bahaya atau ancaman, dibandingkan konseli yang menderita *trait anxiety* yang rendah, sehingga merkea akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasanyang lebih besar intensitasnya.

Konseli yang mengalami kecemasan tesebut, pada dirinya timbul reaksi-reaksi tertentu. Pada dasarnya reaksi kecemasan dapat dibedakan menjadi reaksi fisiologis dan reaksi psikologis. Reaksi fisiologis adalah reaksi tubuh, terutama organ-organ yang diatur oleh saraf simpatetis, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar, pupil mata, sistem pencernaan, dan sistem pembuangan. Dengan adanay kecemasan, maka satu atau lebih organ-organ dalam tubuh akan mengalami peningkatan fungsinya, seperti jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, nyeri di perut, keluar keringan dingin, gemetas, dan srkulasi darah tidak teratur. , Reaksi psikologis adalah reaksi kecemasan yang biasanay disertai dengan reaksi fisiologis, seperti adanya rasa tegang, kebingungan, merasa terancam, tidak berdaya, rendah diri, kesulitan memusatkan perhatian, dan kesulitan berkonsentrasi.[18]

[18] Hartono dan Boy Soedarmadji, *Op. Cit*, hlm. 85-86

c. Spilberger, kecemasan terdiri dari dua bentuk yaitu:

   1) *Trait anxiety*, kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain.

   2) *State anxiety,* keadaan dan kondis emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas system syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi lingkungan khusus.

d. Freud, membedakan tiga macam kecemasan, yakni:

   1) Kecemasan realitas atau takut akan bahaya-bahaya nyata yang ada di luar.

   2) Kecemasan *neurotic* adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bias membuatnya dihukum.

   3) Kecemasan moral, mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bias dihukum lagi.[19]

[19] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Op.Cit*, hlm. 54

5. Indikator Kecemasan

Pada saat menghadapi kecemasan, tubuh mengadakan reaksi fisik, meliputi:

a. Berdebar-debar.

Ketika berada pada pengaruh stress yang menyebabkan kecemasan, akan memicu jantung terpacu dengan cepat.

b. Gemetar.

Saat mengalami kecemasan, tubuh akan terasa goyah atau tergoncang. Tangan dan lutut bergemetar ketika berusaha melakukan sesuatu.

c. Ketegangan.

Tanda paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Seseorang merasakan saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang. Ketegangan pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan.[20]

Secara umum, individu mengalami kecemasan dengan merasakan atau menimbulkan reaksi, sebagai berikut:

a. Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu.

b. Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu, minder, depresi, dan serba sedih.

---

[20] Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit*, hlm. 15

c. Sulit berkonsenterasi dan mengambi keputusan, serba takut salah.
d. Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap tegang-lamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan, dan selalu melakukan gerakan-gerakan neorotik tertentu, seperti mematah-matahkan kuku jari.
e. Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada leher dan sekitar bagian atas otot bahu, mengalami diare ringan yang kronik, sering buang air kecil, dan menderita gangguan tidur berupa insomnia dan mimpi buruk.
f. Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tangannya sering basah.
g. Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
h. Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa sebab yang jelas.
i. Sering mengalami *"anxiety attacks"* atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicu yang jelas.[21]

Menurut Priest, individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.

[7] Supratiknya, *Mengenal Prilaku Abnormal*, (Yogyakarta: Kanisius, 2003), hlm. 39

Calhoun dan Acocella, mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu:

a. Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan prsepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri tau orang lain.
b. Reaksi kognitif, yaitu ketakutan atau kekhawatiran yang berpengaruh pada kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
c. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjr tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.[22]

6. Tingkat Kecemasan

Kecemasan dapat dibagi pada beberapa tingkat, yaitu:

a. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)

Berhubungan dengan kecemasan sehari-hari dan menyebabkan seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kemampuan untuk melihat dan mendengan menjadi meningkat serta cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas.

[22] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Op.Cit*, h. 55

b. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Memusatkan seseorang pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

c. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Sangat membatasi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat memikirkan hal yang lain. Semua prilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan.orang tersebut memerlukan banyak pengarahan sehingga dapat memusatkan suatu objek lain.[23]

7. Penanganan Kecemasan

Secara umum penanganan anak yang mengalami kecemasan adalah:

a. Menerima anak dan menenangkan hatinya.

Anak yang sangat cemas membutuhkan rasa tentram dari seseorang guru yang juga tenang dan hangat. Rasa aman dapat diperoleh dengan melontarkan kalimat-kalimat seperti “Kamu tidak perlu cemas, ibumu sebentarlagi juga akan datang”. Selain itu penenangan yang diberikan kepada anak dengan cara memberikan perhatian dengan penuh.

[23] Peplau, http://www. Jtptunimus-gdl-rinnatrisn-6553-3-babii.pdf.ac.id (diakses pada 28 April 2017, jam 07:02 WIB)

b. Menggunakan bermacam-macam strategi untuk mengatasi kecemasan.

Ajaklah anak melakukan bermacam-macam kegiatan, seperti melihat buku, mendengar lagu, menggambar. Melakukan kegiatan dapat melawan ketegangan yang ada.

c. Mendorong anak untuk mengekspresikan perasaannya.

Ekspresi terbuka dari perasaan dapat menetralkan perasaan cemas, dengan cara meminta anak untuk menceritakan mengenai hal-hal yang membuat mereka cemas.

d. Meningkatkan pemahaman dan pemecahan masalah.

Memahami diri sendiri, orang lain, dan berbagai hal merupakan cara yang paling baik untuk mencegah kecemasan. Berusaha menjelaskan kepada anak mengenai berbagai hal yang membuatnya cemas.

e. Meminta bantuan kepada profesional.

Jika kecemasan sangat *intens* (mendalam) dan berlangsung lama, bantuan professional mutlak dibutuhkan. Apalagi jika cara-cara sebelumnya tidak berhasil mengurangi kecemasan anak.[24]

Beberapa ahli juga berpendapat hal-hal yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang adalah:

a. Blackborn dan Davidson, hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan adalah:

[24] Rini Hildayani, dkk, *Op.Cit*, hlm. 4.4-4.7

1) *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
2) *Outcome expectancy* perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

b. Ramaiah, beberapa cara mengatasi kecemasan, adalah:
   1) Pengendalian diri, segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan diri yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
   2) Dukungan, dukungan dari keluarga dan teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
   3) Tindakan fisik, melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga.
   4) Tidur, tidur yang cukup dengan enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan pikiran dan perasaan.
   5) Mendengarkan music, mendengarkan music lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
   6) Konsumsi makanan, keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.[25]

[25] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Op.Cit*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 49

B. Ujian

1. Pengertian Ujian

Evaluasi adalah suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai *(assess)* keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pengajaran. Rumusan itu mempunyai tiga implikasi, yaitu sebagai berikut.

*Pertama,*evaluasi adalah suatu proses yang terus-menerus, bukan hanya pada akhir pengajaran, tetapi dimulai sebelum dilaksanakannya pengajaran sampai dengan berakhirnya pengajaran.

Kedua, proses evaluasi senantiasa diarahkan ke tujuan tertentu, yakni untuk mendapatkan jawaban-jawaban tentang bagaimana memperbaiki pengajaran.

Ketiga, evaluasi menuntut penggunaan alat ukur yang akurat dan bermakna untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan guna membuat keputusan.[26]

Ujian merupakan suatu bentuk penilaian atau evaluasi hasil belajar peserta didik. Evaluasi hasil belajar terhadap peserta didik perlu dilakukan agar diketahui perkebangan mereka dari waktu ke waktu. Evaluasi hasil belajar peserta didik dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana peserta didik telah dapat menampilkan performa sesuai yang diharapkan.

---

[26] Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), hlm. 210

2. Alasan Perlunya Evaluasi / Ujian Hasil Belajar Peserta Didik

Evaluasi hasil belajar peserta didik dilakukan dengan alasan-alasan sebagai berikut:

a. Kemampuan mengajar guru akan diketahui, setelah diadakannya evaluasi.
b. Taraf penguasaan peserta didik terhadap materi pembelajaran yang diberikan akan diketahui setelah diadakannya evaluasi.
c. Tingkat kemudahan dan kesukaran bahan ajar yang diberikan kepada peserta didik akan diketahui, setelah diadakan evaluasi.
d. Letak kesulitan peseta didik akan diketahui, setelah diadakan evaluasi.
e. Dapat dimanfaaatkan atau tidaknya sarana atau fasilitas pendidikan akan diketahui setelah adanya evaluasi.
f. Macam-macam remedi yang dapat diberikan kepada peserta didik juga akan diketahui, setelah melihat hasil dari evaluasi.
g. Tujuan-tujuan pengajaran yang telah dirumuskan akan diketahui seberapa tingkat pencapaiannya, setelah diadakan evaluasi.
h. Pengelompokkan peserta didik akan diketahui, setelah diadakan evaluasi.
i. Pengelompokkan peserta didik mana yang perlu mendapatkan prioritas dalam bimbingan penyuluhan, dan yang tidak menjadi priorotas, akan diketahuai setelah diadakan evaluasi.[27]

[27]Ali Imron, *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2011), hlm. 117

3. Tujuan dan Fungsi Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik

Evaluasi hasil belajar memiliki tujuan dan fungsi, diantaranya adalah:

a. Tujuan evaluasi sebagai berikut:

1) Untuk mengetahui kemajuan anak didik selama jangka waktu tertentu.

2) Untuk mengetahui efesiensi metode pendidikan yang dipergunakan selama jangka waktu tertentu.

b. Fungsi evaluasi sebagai berikut:

1) Untuk memeberikan motivasi terhadap hal belajar-mengajar.

2) Untuk melengkapi informasi mengenai kemajuan belajar dan kemunduran murid, dan dapat pula berfungsi sebagai bahan pertimbanganuntuk menentukan kenaikan siswa.

3) Untuk menentukan murid dalam suatu kemajuan tertentu.

4) Untuk memperoleh data bagi pekerja bimbingan dan penyuluhan.

5) Untuk memeberikan informasi kepada guru, murid dan orang tua tentang apa dan sampai dimana hasil kemajuan yang dicapai murid-murid di sekolah.[28]

[28]Ali Imron, *ibid*, hlm. 119

4. Teknik-Teknik Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik

Teknik adalah suatu cara yang dapat ditempuh oleh seseorang dalam melakukan sesuatu. Berarti, teknik evaluasi adalah suatu cara yang ditempuh seseorang dalam mengadakan evaluasi.

Adapun teknik-teknik evaluasi hasil belajar peserta didik adalah:

a. Tes

Tes dapat diartikan sebagai sejumlah tugas yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain, dan orang lain tersebut (yang di tes) harus mengerjakannya. Pengerjaan tugas tersebut haruslah sesuai dengan yang dikehendakai oleh orang yang memberi tes. Tes terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

Berdasarkan waktu pelaksanaannya, tes terdiri dari:

1) Tes Formatis, yaitu suatu tes yang dilaksanakan setelah selesai pokok bahasan tertentu. Untuk mengetahui seberapa jauh pokok bahsan yang baru saja diberikan telah diserap oleh peserta didik. Dari hasil tes ini, dapat memberikan informasi bagi guru, apakah pembelajaran yang diberikan telah berhasil atau belum.
2) Tes Sumatif, yaitu tes yang dilaksanakan pada akhir periode tertentu. Untuk mengetahui tingkat penyerapan peserta didik terhadap suatu pokok bahasan atau bermaksud untuk mengetahui daya serap peserta didik terhadapa pokok bahasna secara integratif. Dengan demikian akan diketahui prestasi peserta didik secara

individual dan prestasi peserta didik setelah dibandingkan dengan kelompoknya.

Berdasarkan bentuknya, tes terdiri dari:

1) Tes Subjektif, yaitu suatu tes, yang peserta didiknya harus mengerjakan dengan memberi uraian atarasoal-soal yang diberikan. Tes ini membuat peserta didik untuk tidak menebak-nebak jawaban, dan untuk tes ini, materi yang diteskan tidak bisa menyeluruh.
2) Tes Objektif, yaitu suatu tes yang peserta didiknya mengerjakan soal-soal yang berbentuk pilihan ganda, benar salah, dan menjodohkan.

Berdasarkan materi yang akan diukur, tes terdiri dari:

1) *Pre-test*, adalah suatu tes yang dimaksudkan untuk mengukur kemampuan prasyarat mengenai apa yang akan diajarkan telah ada pada diri *testee*.
2) *Post-test*, adalah suatu tes yang di maksudkan untuk mengetahui keberhasilan suatu materi yang diajarkan kepada peserta didik dibandingkan dengan hasil *pre-test* nya.

Selain itu, tes dapat juga dibedakan atas tes proses yaitu untuk mengetahui suatu proses suatu kegiatan, tes hasil yaitu untuk mengukur hasil dari suatu kegiatan yang telah didapatkan, dan tes dampak yaitu mengukur dampak suatu kegiatan terhadap orang yang dites di kemudian hari.

Berdasarkan kebakuan tes, tes terdiri dari:

1) Tes Buatan Guru, adalah suatu tes yang tidak terlalu penting dipersoalkan validitas dan reliabilitasnyadan lazimnya disusun oleh guru tanpa bantuan para ahli dibidang tes dan ahli bidang studi tertentu.[29] Tes buatan guru memiliki kelebihan yaitu sesuai dengan tujuan instrussional maksudnya, pada hakikatnya ekuivalen dengan tujuan instruksional guru itu. Maka dari itu, prestasi belajar siswa dapat digunakan untuk menilai prestasi mengajar guru.[30]
2) Tes Terstandar, adalah suatu tes yang memenuhi prasyarat-prasyarat: validitas, reliabiitas, kepraktisan, dan lainnya, yang pada umumnya dibuat oleh suatu tim (guru, ahli psikologi, ahli bidang studi) yang sebelum diteskan, diuji dulu validitas, reliabilitas, kepraktisan, dan daya bedanya.

Berdasarkan cara penyampaiannya, tes terdiri dari:

1) Tes Tertulis, adalah suatu tes yang peserta tesnya diberi soal-soal secara tertulis dan ia dituntun juga untuk menjawab secara tertulis.
2) Tes Lisan, adalah suatu tes yang peserta tesnya diberikan soal secara lisan dan diharapkan memberi jawaban secara lisan.
3) Tes Perbuatan, adalah suatu tes yang peserta tesnya diberikan soal dan diharuskan menampilkan performansi tertentu sesuai dengan yang dikehendaki *tester*.

Berdasarkan jenis kemampuan yang hendak diukur, tes terdiri dari:

---

[29]Ali Imron,i*bid*, hlm. 120-124
[30]Amirul Hadi, dkk, *Teknik Mengajar Secara Sistematis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 113

1) Tes *Intelegensi*, adalah tes yang bermaksud untuk mengukur kemampuan umum atau kecerdasan yang dimiliki oleh *testee.*
2) Tes Bakat, adalah tes yang bermaksud untuk mengukur kemampuan khusus atau bakat *testee*.
3) Tes Minat, adalah suatu tes yang dimaksudkan untuk mengetahi minat seseorang akan sesuatu pekerjaan tanpa mempertimbangkan apakah pekerjaan tersebut menguntungkan secara finansial atau tidak.
4) Tes Prestasi Belajar, adalah suatu tes yang dimaksudkan untuk mengukur peserta dengan perolehan belajar *testee,* setelah yang bersangkutan melaksanakan aktivitas beajar yang telah dirancang oleh guru.
5) Tes Kepribadian, adalah untuk mengukur integritas dan konsistensi peserta tes.

Tes yang akan diberikan oleh guru kepada siswa memiliki persyaratan, adapun persyaratan dari tes, adalah:

1) Validitas tes, adalah tes yang bertujuan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Validitas terdiri dari validitas isi adalah terdapat kesesuaian isi kurikulum dengan butir-butir tes yang akan diteskan, validitas kriterium adalah validitas yang diuji dengan cara membandingkan hasil suatu tes dengan kriterium yang ditentukan, dan validitas konstruk adalah seberapa jauh suatu tes dapat diinterprestasikan dalam konstruk psikologis tertentu.

2) Reliabilitas, adalah suatu tes tidak berubah kualitasnya meskipun dipergunakan untuk mengukur dalam situasi lainnya.
3) Kepraktisan, adalah tes yang telah disusun dapat langsung dilaksanakan.

b. Nontes

Teknik nontes merupakan teknik evaluai seain teknik tes. Teknik nontes memiliki beberapa jenis, diantaranya adalah:

1) Observasi, adalah pengamatan dan memberikan perhatian terhadap suatu obsek tertentu.
2) Wawancara, adalah pengajuan pertanyaan-pertanyaan oleh seseorang kepada orang lain dengan maksud mendapatkan informasi mengenai suatu hal.
3) Angket, adalah suatu instrumen yang berisi daftar pertanyaan yang ditunjukkan kepada responden dengan maksud agar responden memberikan jawaban, informasi dan keterangan sebagaimana yang dikehendaki oleh sipembuat angket.
4) Sosiometri, adalah suatu metode yang dimaksudkan untuk mengeahui kedudukan responden dalam kelompoknya.
5) Catatan Berkala, adalah pengumpulan data yang dpat melengkapi observasi, yang pengamatannya terhadapa kejadian-kejadian mengenai peserta didik secata insidental.

6) Skala Penilaian, adalah suatu daftar pertanyaan yang dipergunakan sebagai pelengkap observasi untuk menjelaskan, menggolongkan dan menilai peserta didik dalam suatu situasi.[31]

5. Tindak Lanjut Evaluasi Hasil Belajar Peserta Didik

a. Mengadakan Pengayaan

Pengayaan perlu dilakuakan jika materi pelajaran yang dibaerikan kepada peserta didik telah dikuasai sepenuhnya.Ini agar peserta didik yang telah paham terhadap materi yang diberikan, menjadi makin kaya pengetahuannya. Sebaliknya peserta didik yang belum paham terhadap materi yang sebelumnya ia terima diharapkan menjadi lebih paham lagi.

b. Mengadakan Remedi

Remedi dapat dibberikan kepada peserta didik, baik secara kelompok maupun secara individual. Remedi diberikan secara kelompok, manakala kasusnya adalah kasus kelompok. Sebaliknya, remedi diberikan secara individual, manakala kasusnya adalah kasus individual.

Suatu kasus dapat disebut sebagai kasus kelompok bila dialami oleh beberapa peserta didik serta kasus tergolong sama. Sebaliknya, suatu kasus disebut sebagai kasus individual, manakala dialami orang perorang peserta didik, yang antara satu dengan yang lainnya berbeda.

[31]Ali Imron, *Op.Cit*, hlm. 124-137

c. Mengulangi Pelajaran

Penyajian pelajaran perlu diuangi, jika peserta didik sebagaian besar belum paham berdasarkan hasil evaluasi.

d. Mengadakan Promosi, Kenaikan, dan Kelulusan

Dari hasil evaluasi dapat diketahui, mana peserta didik yang layak dipromosikan, dinaikkan, diluluskan dan sebaliknya.

e. Pelaporan

Pelaporan hasil evalasi, dapat dilakukan oleh guru kepada peserta didik sendiri, kepala sekolah, dan orang tua. Peserta didik perlu mendapatkan laporan, agar mereka mendapatkan umpan balik mengenai hasil belajarnya.

Kepala sekolah juga perlu mendapatkan laporan, karena hasil evaluasi sangat penting artinya bagi kepala sekolah untuk membuat keputusan-keputusan sekolah. Demikian orang tua atau wali, harus mendapatkan laporan. Laporan kepada orang tua atau wali ini lazim melaluai buku raport.[32]

C. Layanan Informasi

1. Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan, informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk

[32] Ali Imron, *Ibid*, hlm. 140-141

kepentingan peseta didik (klien). Oleh karena itu, sasaran layanan informasi ini bukan saja peserta didik, melainkan juga orang tua atau wali siswa sebagai orang yang memiliki pengatuh besar terhadap peserta didik agar mereka dapat menerima informasi yang sangat berguna bagi perkembangan anak-anak mereka.[33]

Layanan informasi merupakan layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan. Informasi yang perlu disampaikan kepada siswa terutama mengenai hal-hal yang amat berguna bagi kehidupan siswa. Misalnya informasi mengenai sistem belajar, informasi mengenai jurusan, informasi mengenai kelanjutan studi, dan lain sebagainnya.

Layanan informasi umumnya disampaikan dalam bentuk kelompok. Cara pemberian informasi ini juga bisa disampaikan dengan cara:

d. Pemberian brosur.
e. Lisan, baik secara perorangan maupun kelompok *(group teaching).*
f. Papan bimbingan[34]

Layanan informasi merupakan suatu layanan yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Layanan informasi juga bermakna usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

---

[33]Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2013), hlm. 287

[34] Elfi Mu'awanah, dkk, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 66-67

Dalam menjalami kehidupan dan perkembangan dirinya, individu memerlukan berbagai informasi baik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari, sekarang, maupun untuk perencanaan kehidupannya ke depan. Individu bisa mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam memenuhi kebutuhannya di masa depan, akibat tidak menguasai dan tidak mampu mengakses informasi. Melalui layanan bimbingan dan konseling individu dibantu memperoleh atau mengakses informasi.

2. Tujuan Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan agar individu (siswa) mengetahui menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selain itu, apabila merujuk kepada fungsi pemahaan, 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 yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.

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

a. Mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannnya 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.[35]

Selain itu, layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai siswa, anggota keluarga dan masyarakat.[36]

3. Materi Layanan Informasi

Materi layanan informasi beberapa diantaranya adalah:

a. Tugas-tugas perkembangan remaja akhir, yaitu tentang kemampuan dan perkembangan diri.
b. Usaha yang dilakukan dalam mengenal bakat, minat, serta bentuk-bentuk penyaluran dan pengembangannya.
c. Tata tertib sekolah, cara bertingkah laku, bertata krama, dan sopan santun.
d. Nilai-nilai sosial, adat-istiadat, dan upaya yang berlaku dan berkembang di masyarakat.
e. Mata pelajaran dan pembidangnya, seperti program inti, program khusus, dan program tambahan.
f. Sistem penjurusan, kenaikan kelas, dan syarat-syarat mengikuti ujian akhir.
g. Fasilitas penunjang/sumber belajar.
h. Cara mempersiapkan diri dan belajar disekolah.
i. Syarat-syarat memasuki sebuah jabatan, kondisi jabatan/karir serta prospeknya.
j. Langkah-langkah yang perlu di tempuh guna menentukan jabatan/karir.
k. Memasuki perguruan tinggi sejalan dengan cita-cita karir.
l. Pelaksanaan pelayanan bantuan untuk masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir.[37]

---

[35] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Wali Pers, 2009), hlm. 147-148

[36] Hallen, *Bimbingan&Konseling*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 77

[37] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 61

4. Teknik Layanan Informasi

Beberapa teknik yang biasa digunakan untuk layanan informasi adalah:

a. Ceramah, Tanya jawab dan diskusi. Teknik ini paling umum digunakan dalam penyampaian informasi dalam berbagai kegiatan termasuk pelayanan bimbingan dan konseling. Melalui teknik ini, para peserta mendengarkan atau menerima ceramah dari pembimbing (konselor), selanjutnya diikuti dengan tanya jawab. Untuk pendalamannya dilakukan diskusi.

b. Media. Penyampaian informasi bisa melalui media tertentu seperti alat peraga, media tertulis, media gambar, poster, dan media elektronik seperti radio, *tape recorder*, film, televisi, internet. Dengan kata lain, penyampaian informasi bisa melalui media nonelektronik dan elektronik.

c. Acara Khusus. Layanan informasi melalui cara ini dilakukan berkenaan dengan acara khusus disekolah atau madrasah, misalnya "Hari tanpa Asap Rokok". Dalam acara hari tersebut, disampaikan berbagai informasi berkaitan dengan hari-hari tersebut dan dilakukan berbagai kegiatan yang terkait yang diikuti oleh sebagian atau seluruh siswa di sekolah atau madrasah dimana kegiatan itu dilaksanakan.

d. Narasumber. Layanan informasi juga bisa diberikan kepada peserta layanan dengan mengundang narasumber (manusia sumber). Dengan kata lain tidak semua informasi diketahui oleh guru pembimbing.

Untuk informasi yang tidak diketahui oleh guru pembimbing, harus didatangkan atau diundang pihak lain yang mengetahui. [38]

5. Kegiatan Pendukung Layanan Informasi

Kegiatan pendukung yang terdapat pada layanan informasi adalah:

a. Aplikasi Instrumen dan Himpunan Data.

Instrumen untuk layanan informasi dapat disususn sendiri oleh pembimbing atau memanfaatkan instrument yang telah ada. Data hasi aplikasi instrumen yang telah ada, termasuk data yang tercantum dalam himpunan data dapat dipergunakan untuk:

1) Menetapkan informasi yang menjadi isi layanan informasi.
2) Menetapkan calon peserta layanan.
3) Menetapkan calon penyaji termasuk narasumber yang akan diundang.

b. Konferensi Kasus.

Konferensi kasus dihadiri oleh *steakholders* sekolah atau madarasah seperti kepala sekolah dan wakilnya, pembimbing, guru, wali kelas, orang tua, tokoh masyarat, dan pihak-pihak lain yang terkait. Melalui konferensi kasus dapat dibicarakan berbagai aspek penyelenggaraan layanan informasi yang mencakup:

1) Informasi yang dibutuhkan oleh subjek layanan.
2) Subjek calon peserta layanan.
3) Penyaju layanan (teramasuk narasumber).
4) Waktu dan tempat layanan.
5) Rencana operasional.

[38] Tohirin, *Op. Cit*, hlm. 149-150

c. Kunjungan Rumah

Kegiatan ini diakukan untuk mengetahui pendapat orang tua dan kondisi kehidupan keluarga terkait dengan penguasaan informasi tertentu oleh anak atau anggota keluarga lainnya. Melalui kunjungan rumah, konselor dapat menetapkan informasi apa yang menjadi isi layanan yang akan diikuti oleh siswa atau anggota keluarga yang bersangkutan serta meminta dukungandan partisiasi orang tua dalam pemberian layanan. Apabila sulit untuk melakukan kunjungan rumah bisa dilakukan dengan mengundang orang tua kesekolah baik secara perorangan atau kelompok untuk berdiskusi dengan pembimbing (konselor) atau menghindari konseferensi kasus yang membahas layanan informasi.

d. Alih Tangan Kasus

Setelah mengikuti layanan informasi, mungkin ada diantara peserta (siswa) yang ingin mendalami informasi tertentu atau mengaitkan secara khusus informasi yang telah diterimanya dengan permasalahan yang dialaminya. Untuk itu diperlukan upaya lebih lanjut. Keinginan tersebut dapat diupayakan pemenuhannyaoleh konselor. Apabila keinginan tersbut berada diluar kewenangan konselor, maka upaya alih tangan kasus dapat dilakukan. Pembimbing (konselor) mengatur pelaksanaan alih tugas kasus tersebut bersama peserta(siswa) yang menghendaki upaya tersebut.[39]

[39] Tohirin, *Op. Cit,* hlm. 150-152

6. Pelaksanaan Layanan Informasi

Pelaksanaan pemberian layanan informasi, terdiri dari:

a. Perencanaan yang mencakup kegiatan:
   1) Identifikasi kebutuhan akan informasi bagi calon peserta layanan.
   2) Menetapkan materi informasi sebagai isi layanan.
   3) Menetapkan subjek sasaran layanan.
   4) Menetapkan narasumber.
   5) Menyapkan 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 instrumentasi.

d. Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan:
   1) Menetapkan norma dan standar evaluasi.
   2) Melakukan analisis.
   3) Menafsirkan hasil analisis.

e. Tindak lanjut yang mencakup keiatan:
   1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
   2) Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait.
   3) Melaksanakan rencana tindak lanjut.

f. Pelaporan yang mencakup kegiatan:
   1) Menyusun aporan layanan informasi.
   2) Menyampaikan laporan kepada pihak terkait (kepala sekolah atau madrasah).
   3) Mendokumentasikan laporan.[40]

[40] Tohirin, *Op.Cit*, hlm. 149-152

Pelaksanaan pemberian layanan informasi yang diberikan untuk mengurangi kecemasan pada penelitian ini memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

a. Langkah Pengantaran
   1) Mengucapkan salam.
   2) Menanyakan kabar dan memberikan pertanyaan keakraban.
   3) Mengajak siswa untuk mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindakdan bertanggung jawab (BMB3) berkenan dengan materi yang akan dibahas.
   4) Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran.
   5) Menyampaikan tujuan pembahasan
b. Langkah Penjajakan
   1) Menanyakan kepada siswa persepsi awal tentang materi yang dibahas.
   2) Meminta respon siswa.
   3) Meminta siswa mengemukakan pengalaman.
   4) Memberikan ulasan umum dan penegasan-penegasan berkenaan dengan respon dan pengalaman siswa untuk nomor 1, 2, dan 3.
c. Langkah Penafsiran
   1) Membahas kondisi/materi yang dikemukakan siswa pada langkah penjajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
   2) Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon konseli tersebut dijawab dan berikan ulasan serta penegasan-penegasan yang diperlukan.

d. Langkah Pembinaan

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3.

e. Langkah Penilaian Dan Tindak Lanjut

1) Penilaian Hasil.

Di akhir proses pelayanan konseli diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS.

2) Penilaian Proses.

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

3) LAPELPROG dan Tindak Lanjut.

D. Pelaksanaan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian

Kecemasan merupakan perasaan yang dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi. Kecemasan dirasakan. Kecemasan dirasakan oleh seseorang secara umum karena bersumber dari pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem, dan ujian-ujian.[41]

Pada dasarnya ujian/evaluasi hasil belajar adalah suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai *(assess)* keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pengajaran.[42] Dengan ujian / evaluasi belajar siswa dapat dinilai mengenai

[41] Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit*, hlm. 14-15
[42] Oemar Hamalik, *Op.Cit*, hlm. 210

kemampuan dan pengetahuannya dan untuk menaikkan tingkat pendidikan siswa. Sebelum pelaksanaan ujian/evaluasi belajar beberapa guru memberitahu kepada siswa, agar siswa memiliki persiapan dalam pelaksanaan ujian nantinya.

Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan, informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peseta didik (klien).[43] Dalam menjalami kehidupan dan perkembangan dirinya, individu memerlukan berbagai informasi baik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari, sekarang, maupun untuk perencanaan kehidupannya ke depan. Individu bisa mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam memenuhi kebutuhannya di masa depan, akibat tidak menguasai dan tidak mampu mengakses informasi. Melalui layanan bimbingan dan konseling individu dibantu memperoleh atau mengakses informasi.[44] Pelaksanaan layanan informasi salah satu bentuk pelayanannya adalah memberi bantuan untuk masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir siswa.[45]

Dengan demikian, upaya untuk mengurangi kecemasan siswa saat melaksanakan ujian dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada siswa. Informasi yang dapat berguna bagi diri siswa yang berkaitan

[43] Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, h. 287
[44] Tohirin, *Op.Cit*, h. 147
[45] Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit*, h. 61

dengan informasi mengenai ujian dan menghindari rasa cemas saat ujian tersebut.

E. Penelitian yang Relevan

Penelitian relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santri Wahyuni yang berjudul "Pengaruh Layanan Informasi dalam Mengatasi Tingkat Stres Siswa sebelum Menghadapi Ujian Semester di SMPN 4 Sijunjung" pada tahun 2017. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan informasi berpengaruh secara signifikan dalam mengatasi tingkat stres siswa sebelum ujian semester. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi didapatkan persamaan regresi Y= 15,76+3,85 X atau stress= 15,76+3,85 layanan informasi. Hal ini berarti bahwa peningkatan stress dipengaruhi sebanyak 15,76+3,85 layanan informasi. Selanjutnya terdapat pengaruh signifikan antara layanan informasi terhadap stress siswa SMPN 4 Sijunjung. Hal ini ditunjukkan melalui, diperoleh nilai F hitung sebesar 23,67 harga F hitung jauh lebih besar dari nilai F tabel sebesar 4,44.[46]

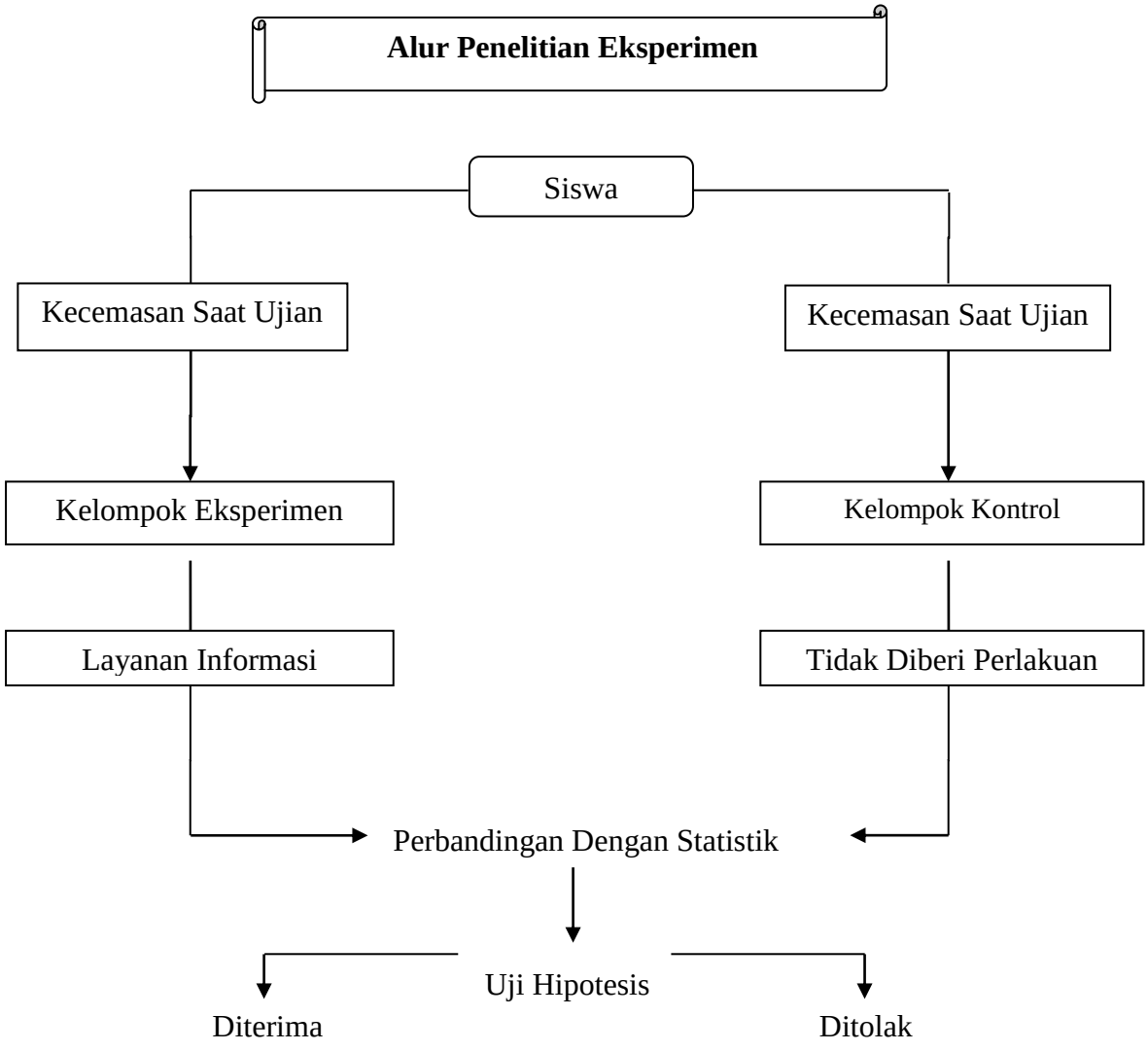
Beda penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian sebelumnya melihat Pengaruh Layanan Informasi dalam Mengatasi Tingkat Stres Siswa sebelum Menghadapi Ujian Semester di SMPN 4 Sijunjung, hasilnya terdapat pengaruh layanan informasi terhadap stress siswa. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan adalah mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian melalui layanan informasi. Hasil penelitian yang peneliti lakukan adalah kecemasan siswa berkurang

[46] Santri Wahyuni, jurnal *Pengaruh Layanan Informasi dalam Mengatasi Tingkat Stres Siswa sebelum Menghadapi Ujian Semester di SMPN 4 Sijunjung*, 2017

menghadapi ujian melalui layanan informasi pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

F. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah untuk menjelaskan, mengungkapkan dan menunjukkan pesepsi keterlibatan antara variabel yang akan diteiti berdasarkan batasan-batasan dan rumusan masalah. Alur kerja dari penelitian eksperimen ini adalah seperti bagan dibawah ini:



Bagian alur kerja dari penelitian eksperimen ini adalah menunjukkan bahwa penelitian ekperimen ini merupakan kegiatan yang terencana secara sistematis. Dari populasi yang telah ditetapkan, ditentukan siswa yang menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melihat gambaran tingkatan kecemasan yang dirasakan siswa. Selanjutnya penelitian melakukan *pretest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dan memberikan perlakuan berupa layanan informasi kepada kelompok eksperimen. Setelah itu dilakukan *posttest* pada masing-masing kelompok menggunakan angket untuk dilakukan uji hipotesis.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari penelitian terhadap pertanyaan penelitiannya sendiri. Berdasarkan rumusan diatas, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Pertama.
   a. Hipotesis Nol (H_0)

      Kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

   b. Hipotesis Alternative (H_a)

      Kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

2. Hipotesis Kedua

   a. Hipotesis Nol (H_0)

      Kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

   b. Hipotesis Alternative (H_a)

      Kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

3. Hipotesis Ketiga

   a. Hipotesis Nol (H_0)

      Kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan informasi dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi dengan di kelas VII SMPN 1 Candung.

   b. Hipotesis Alternative (H_a)

      Kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan informasi dan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang peneliti gunakan ialah pendekatan penelitian yang bersifat eksperimen, yaitu penelitian eksperimen menggunakan suatu percobaan yang dirancang secara khusus guna membangkitkan data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian.[47]

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel dependen (terikat). Hal ini menggungkapkan data secara utuh dari unsur-unsur terikat yang mempunyai kualifikasi setara dengan betuk kelompok kelas.

Penelitian eksperimen yang peneliti lakukan adalah penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan *the static group comparison design* yaitu rancangan ini menggunakan dua kelompok, namun pemilihan kedua kelompok tersebut, bukan secara *random.* Disamping itu perlakuan hanya diberikan pada salah satu kelompok (kelompok eksperimen). Kedua kelompok diambil dari populasi yang sama.[48]

Rancangan ekperimen ini adalah:

O1	X	O2
O3		O4

Keterangan:
O1: *Pretest* kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan
X : Perlakuan
O2 : *Posttest* kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan

[47] Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT.Rineka Cipta, 1997), hlm. 110
[48] Muri Yusuf, *Metode Penelitian*, (Jakarta:Prenadamedia Group, 2014), hlm. 182

O3 : *Pretest* kelompok kontrol
O4 : *Posttest* kelompok kontrol

Dalam desain ini kedua kelompok diberi tes awal (*pretest*) dengan tes yang sama. Kemudian kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus, sedangkan kelompok B tidak. Setelah itu diberikan kembali tes yang sama sebagai tes akhir (*posttest*). Hasil kedua tes diperbandingkan, demikian pula antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok. Perebedaan yang berarti antara kedua hasil tes akhir, dan antara tes awal dan tes akhir pada masing-masing kelompok ekperimen menunjukkan pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti menetapkan lokasi penelitian ini di SMPN 1 Candung, dengan alasan bahwa berdasarkan wawancara yang pernah peneliti lakukan dengan beberapa siswa dan guru BK saat melaksanakan PPL, didapatkan keterangan bahwa beberapa siswa merasakan kecemasan saat ujian dan pemberian layanan informasi belum pernah diberkan guru pembimbing kepada siswa kelas VII terkait dengan ujian dan kecemasan dalam menghadapi ujian.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kalitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[49]

[49] Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hlm. 117

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VII SMPN 1 Candung yang berjumlah 135 orang.

Tabel 3.1
Populasi Siswa Kelas VII SMPN 1 Candung

No	Kelas	Jumlah
1	VII.1	31 orang
2	VII.2	26 orang
3	VII.3	26 orang
4	VII.4	26 orang
5	VII.5	26 orang
Jumlah		135 orang

Sumber: Tata Usaha SMPN 1 Candung

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut.[50] Sampel yang dipilih haruslah dapat mewakili dan menggambar keseluruah karakteristik dari populasi. Sampel digunakan dalam penelitian karena ukuran populasi sangat banyak bahkan tidak terbatas sehingga membutuhkan banyak biaya dan membutuhkan waktu yang lama, cara menentukan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non probability sampling*.

Teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Sampling* yang digunakan adalah *sampling purposive*, yaitu cara pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan dan tujuan tertentu.

[50] Muri Yusuf,*Op.Cit*,hlm.150

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel untuk kelompok eksperimen adalah kelas VII.2 dengan jumlah siswa 26 orang, dengan alasan bahwa peneliti pernah mendapatkan pernyataan dari beberapa siswa kelas VII.2 bahwa beberapa siswa yang mengalami kecemasan saat melakukan ujian dan guru BK belum pernah memberikan layanan informasi di kelas VII karena tidak diberikan jam masuk. Dan yang menjadi sampel untuk kelompok kontrol adalah kelas VII.1 dengan jumlah 31 orang, dengan alasan kelas tersebut merupakan kelas unggul yang beberapa siswa memiliki kesiapan untuk menghadapi ujian.

Tabel 3.2
Sampel Penelitian

Sampel	Jumlah
Kelompok Eksperimen (VII.2)	26 Orang
Kelompok Kontrol (VII.1)	31 Orang

D. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen:

1. Variabel independen (X), yaitu variabel bebas yang akan diukur pengaruhnya atau variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Dalam hal ini yang menjadi variabel bebas adalah layanan informasi (X).
2. Variabel dependen (Y), yaitu variabel terikat yang keberadaanya tergantung pada variabel lainnya (variabel bebas) lebih dikenal dengan istilah variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kecemasan.

E. Prosedur Penelitian

Secara umum prosedur penelitian dapat dibagi menjadi tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan.
    a. Menetapkan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Candung
    b. Menentukan jadwal penelitian.
    c. Mengurus izin penelitian pada pihak kampus.
    d. Mempersiapkan instrumen angket yang akan digunakan untuk penelitian, berupa angket kecemasan siswa menghadapi ujian.
    e. Melakukan validasi angket kepada beberapa ahli, yaitu: Ibu Sri Hartati, M. Psi, Bapak Dodi Pasila Putra, M. Pd, dan Bapak Muhaddinur Kamal, M. Pd. Saran-saran yang diberikan oleh validator terhadap angket kecemasan siswa menghadapi ujian antara lain:
        1) Ibu Sri Hartati, M. Psi

            Jumlah item pada kisi-kisi angket pada item positif dan negatif harus sama dan ganti kata tidak menjadi kurang serta ganti kalimat item yang kurang tepat. Dan penilaian secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bias dilanjutkan dengan sedikit revisi.

        2) Bapak Dodi Pasila Putra M. Pd

Perbaiki kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang. Dan penilaian secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bias dilanjutkan dengan sedikit revisi.

3) Bapak Muhaddinur Kamal M. Pd

Perbaiki kalimat yang kurang tepat dan kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang. Dan penilaian secara keseluruhan diberikan validator terhadap angket adalah B yakni bias dilanjutkan dengan sedikit revisi.

Lembar validasi angket kecemasan siswa menghadapi ujian yang dilakukan kepada ahli dapat dilihat pada lembar validasi (terlampir).

2. Tahap Pelaksanaan

a. Memberikan angket *pretest* kepada siswa kelas VII.2 dan VII.1
b. Menganalisis hasil angket dan menentukan sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
c. Melaksanakan eksperimen. Jumlah pertemuan dilakukan sebanyak delapan kali termasuk pengukuran awal dan pengukuran akhir. Pada pengukuran awal, sampel diberikan angket kecemasan menghadapi ujian dengan tujuan untuk menentukan skor sebelum diberikan perlakuan. Setelah diperoleh skor, siswa diberikan perlakuan dengan memberikan layanan informasi dengan materi mengenai ujian dan kecemasan.

Secara rinci pelaksanaan kegiatan layanan informasi pada kelompok eksperimen dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3.3
Pelaksanaan Kegiatan Eksperimen

No	Hari/Tanggal	Materi
1	Kamis, 19 April 2018	Pengukuran *pretest* kecemasan siswa menghadapi ujian
2	Jum'at, 20 April 2018	Apa itu ujian?
3	Sabtu, 21 April 2018	Alasan perlunya ujian
4	Senin, 23 April 2018	Persiapan menghadapi ujian
5	Selasa, 24 April 2018	Perasaan cemas
6	Rabu, 25 April 2018	Penyebab cemas saat ujian
7	Kamis, 26 April 2018	Mengurangi perasaan cemas saat ujian
8	Jum'at, 27 April 2018	Pengukuran *posttest* kecemasan siswa menghadapi ujian

Berdasarkan tabel di atas materi yang diberikan telah ditetapkan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa. Materi mengenai ujian dan kecemasan secara keseluruhan disampaikan agar siswa mampu memahami dan mengaplikasikan agar siswa tidak merasakan kecemasan saat menghadapi ujian.

3. Tahap Pengakhiran
   a. Memberikan angket kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan perlakuan pada sampel.
   b. Mengolah data yang telah terkumpul dari awal, selanjutnya menguji hasil dari data yang diperoleh, serta menguji hipotesis yang yang telah ada
   c. Mengurus atau meminta surat balasan pada tempat penelitian.

F. Pengembangan Instrumen

Kecemasan siswa dapat dilihat dan diukur dengan salah satu instrumen yaitu angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan atau pernyataan tertulis dan dijawab secara tertulis pula oleh reponden. Adapun kisi-kisi angket mengenai kecemasan siswa adalah:

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Pedoman Angket

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Item		Jumlah Item
				+	-	
Kecemasan	Karakteristik kecemasan	1. Mencari-cari hal yang membuatnya cemas	Siswa yang memiliki kecemasan sering mencari hal-hal yang membut ia cemas hingga ia dapat mengatasinya.	1,2	3,4	4 item
		2. Memiliki hasil tes yang rendah.	Memiliki hasil tes atau ujian yang rendah karena sering tidak konsenterasi.	5	6	2 item
		3. Kurang kreatif dan fleksibel	Siswa yang mengalami kecemasan kurang kreatif dan fleksibel seperti ber-sugesti, ragu-ragu, hati-	8	7	2 item

			hati, dan kaku perasaan tegang, kuatir, kesepian, dan merasa kecil hati.			
		4. Konsep diri buruk	Memiliki konsep diri yang rendah dalam kehidupan sehari-hari, dengan menunjukkan reaksi cenderung menjadi mudah marah, tegang, rektif, dan waspada secara berlebihan terhadap ancaman dari lingkungan.	9, 10	11	3 item
	Indikator kecemasan	1. Berdebar-debar	Ketika berada pada pengaruh stress yang menyebabkan kecemasan, akan memicu jantung terpacu dengan cepat.	13	12	2 item
		2. Gemetar	Saat mengalami kecemasan, tubuh akan terasa goyah atau	15	14	2 item

			tergoncang. Tangan dan lutut bergemetar ketika berusaha melakukan sesuatu.			
		3. Ketegangan	Tanda paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Seseorang merasakan saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang. Ketegangan pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan.	18, 19	16, 17	4 item
	Tingkat Kecemasan	d. Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*)	Berhubungan dengan kecemasan sehari-hari dan menyebabkan seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.	20	21	2 item
		e. Kecemasan Sedang	Seseorang pada hal yang penting	22, 24	23, 25	4 item

		(*Moderate Anxiety*)	dan mengesampingkan yang lain			
		f. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)	Seseorang cenderung memusatkan pada sesuatu yang terinci	27	26	2 item
	Komponen dasar kecemasan	1. Keadaan subjektif	Ketegangan, ketakutan, dan perasaan tidak mampu untuk mengatasi *(coping)*	28	29	2 item
		2. Respon tingkah laku	Menghindar dari situasi yang menimbulkan ketakutan, terganggunya fungsi bicara, motorik, dan kerja pada tugas-tugas kognitif yang kompleks	30	31	2 item
		3.Respon fisiologis	Ketegangan otot, peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, mulut menjadi kering, mual, diare, dan pusing	33	32	2 item
			Total	17 item	16 item	33 item

G. Analisis Instrumen

1. Validitas Instrumen Angket

Sebuah instrumen membutuhkan sebuah pengukur dari sebuah data yaitu validitas. Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apa bila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud dilakukannnya pengukuran tersebut.[51] Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur.

Pada penelitian ini untuk pengujian validitas instrumen peneliti menggunakan jenis validitas isi dan empiris. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana pertanyaan, tugas atau butir dalam suatu instrumen mampu mewakili secara keseluruhan dan proporsional perilaku sampel yang dikenai instrumen tersebut. Artinya instrumen itu valid apabila butir-butir instrumen itu mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang di ujikan atau yang seharusnya dikuasai oleh proporsional.

Instrumen diuji cobakan terhadap sampel uji coba, yaitu siswa kelas VII.3 SMPN 1 Candung sebanyak 32 orang. Penilaian ini dilakukan untuk menentukan validasi isi dari instrumen kecemasan siswa

[51] Zulkifli Matondang, "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED-ValiditasdanReliabelitasSuatu InstrumenPenelitian*", (Medan: UNIMED, 2009), hlm. 89

menghadapi ujian. Uji validasi isi dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS versi 20.0. Menyatakan bahwa butir pernyataan dikatakan valid apabila r_{hitung} masing-masing pernyataan lebih besar dari r_{tabel}

Tabel 3.5
Hasil Validasi Instrumen

Variabel	Jumlah Item Uji Coba	Jumlah Item Valid	Jumlah Item Gugur	Jumlah Item Penelitian
Kecemasan Menghadapi Ujian	62	33	29	33

Selanjutnya, mengetahui apakah instrumen itu valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaahan kisi-kisi instrumen oleh ahli untuk memastikan bahwa soal-soal instrumen itu sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Oleh karena itu validitas isi suatu instrumen tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistika tetapi dipahami bahwa instrumen itu sudah valid berdasarkan telaah kisi-kisi instrumen.[52] Oleh karena itu, validitas isi sebenarnya. Bendasarkan pada analisi logika, tidak merupakan suatu koefesian validitas yang dihitung secara statistika. Untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat ahli *(Judgement Experts).*[53]

Peneliti melakukan validasi kepada tiga orang dosen pakar yaitu Melakukan validasi angket kepada beberapa ahli, yaitu: Ibu Sri Hartati, M. Psi, Bapak Dodi Pasila Putra, M. Pd, dan Bapak Muhaddinur Kamal, M.

[52] Zulkifli Mantodang, *Ibid,* hlm. 91
[53] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2010, hlm. 125

Pd. Saran-saran yang diberikan oleh validator terhadap angket kecemasan siswa menghadapi ujian adalah Ibu Sri Hartati, M. Psi memberikan saran yaitu jumlah item pada kisi-kisi angket pada item positif dan negatif harus sama dan ganti kata tidak menjadi kurang serta ganti kalimat item yang kurang tepat. Hasil validasi dari Bapak Dodi Pasila Putra M. Pd terdapat masukkan untuk perbaiki kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang. Dan hasil validasi dari Bapak Muhaddinur Kamal M. Pd terdapat masukkan untuk perbaiki kalimat yang kurang tepat dan kalimat yang menggunakan kata tidak menjadi kata kurang.

2. Reliabelitas Instrumen

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, ini tergolong pada *Internal Consistency* yaitu dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik belah dua dari Spearman Brown (*Split Half*).[54]

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)}\right]\left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma 1^2}\right]$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas Instrumen
k : Banyak Butir
$\sum \sigma b^2$: Jumlah varian butir
σ_1^2 : Varians total

[54]Sugiyono, *Ibid*, hlm, 131

Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas instrumen, peneliti menggunakan program SPSS versi 20. Dari hasil pengolahan ditemukan nilai *Cronbach's Alpha* untuk setiap variabel sebagai berikut:

Tabel 3.6
Hasil Reliabelitas Instrumen

Variabel	Banyak Item	*Alpa Cronbach*	Keterangan
Kecemasan Menghadapi Ujian	62	0,881	Reliabel

H. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berupa nilai *pretest* sebelum diberikan layanan adalah angket. Dalam hal ini angket yang dimaksudkan adalah angket kecemasan. Angket merupakan daftar pernyataan yang diberikan kepada orang lain dengan maksud agar orang tersebut bersedia memberikan respon sesuai dengan permintaan pengguna. Orang yang diharapkan memberikan respon ini disebut dengan responden. Angket berisikan pernyataan yang berkaitan dengan kecemasan siswa saat melakukan ujian tengah semester.

Pada peneltian ini angket yang digunakan adalah angket dengan skala *likert* yang memiliki lima alternatif jawaban. Seperti yang tertera pada tabel berikut.

Tabel 3.7
Model Kualifikasi Jawaban Angket Item Positif dan Item Negatif

Alternatif Jawaban	Skor (+)	Skor (-)
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Langkah-langkah menyusun instrumen,adalah:

1. Menyusun kisi-kisi instrumen setiap variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan peyusunan butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.
2. Mengkaji ulang butir-butir instrumen. Butir-butir yang telah disusun dikaji ulang agar mutunya lebih baik.
3. Perbaikan instrumen, dilakukan setelah melakukan uji coba angket terhadap kelas diluar kelas eksperimen dan kontrol.
4. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan.

I. Teknik Pengolahan Data

Dalam pengolahan data peneliti menggunakan SPSS 20.00. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan dalam pengolahan data adalah:

1. Seleksi data, menyisihkan data-data yang terkait dengan masalah yang diteliti.
2. *Coding*, yaitu mengklasifikasikan jawaban-jawaban dari responden.
3. Menghitung tiap-tiap item serta skor item secara total.
4. Tabulasi data, yaitu memasukkan data-data yang diperoleh kedalam tabel-tabel.
5. Mencari perbedaan yang signifikan antara penguuran *pretest* dan pengukuran *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

   Mencari rata-rata dengan rumus:

   $$\bar{X} = \frac{\sum xi}{\sum ni}$$

Keterangan :

$\bar{X}$ = Rata-rata
$\sum xi$ = Jumlah keseluruhan skor
$\sum ni$ = Jumlah angota sampel

Setelah rata-rata masing kelompok didapatkan, maka dibandingkan rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar diketahui perbedaannya.

6. Uji normalitas, uji normalitas digunakan untuk menguji apakah suatu variabel normal atau tidak. Normal disini dalam arti mempunyai distribusi data yang normal.
7. Uji Homogenitas, Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model *t-test* data homogen atau tidak.
8. Analisis deskriptif, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan keadaan masing-masing sub variabel penelitian. Untuk mengetahui kecemasan siswa maka digunakan *mean hipotetic*, yaitu:[55]

$$I = \frac{S_T - S_R}{K}$$

$$I = \frac{S_T - S_R}{K} = \frac{165-33}{5} = 26$$

Keterangan :
I = Interval
S_T = Skor Teringgi
S_R = Skor Terendah
K = Jumlah kelompok

Tabel 3.8

[55] Sugiyono, *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009), hlm. 40

Rumus Tingkat Rentangan Kecemasan Responden

Rentangan	Keterangan
$\geq S_T$ – I	Sangat Rendah
S_T - 2I s.d. S_T - I	Rendah
S_T - 3I s.d. S_T - 2I	Sedang
S_T - 4I s.d. S_T - 3I	Tinggi
$\leq S_T$ - 4I	Sangat Tinggi

Catatan : s.d : Sampai Dengan

Karena peneliti memberikan instrumen terkait kecemasan siswa menghadapi ujian, maka untuk keterangan dari tingkat pencapaian responden menjadi, semakin tinggi skor yang dicapai oleh responden, maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa, dan sebaliknya, semakin rendah skor yang dicapai responden, maka semakin tinggi kecemasan siswa. Dari interval tersebut, maka yang menjadi tingkat rentangan kecemasan responden pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3.9
Tingkat Rentangan Kecemasan Responden

Rentangan	Keterangan
$\geq$ 139	Sangat Rendah
112 s.d. 138	Rendah
85 s.d. 111	Sedang
58 s.d. 84	Tinggi
$\leq$ 57	Sangat Tinggi

9. Untuk menguji signifikansi perbedaan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, analisis yang digunakan adalah uji *Paired Sample T test*. Uji ini digunakan untuk dua sample data yang berpasangan. Pada uji ini menggunakan sample yang sama, namun diberi perlakuan yang berbeda. Uji *Paired Sampe T test* digunakan untuk

membandingkan data sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*postest*). Rumus dari uji *Paired Sample T test* yaitu:[56]

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{{s_1}^2}{n_1} + \frac{{s_2}^2}{n_2} - 2r\left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan
$\overline{X_1}$= Rata-rata sampel sebelum perlakuan
$\overline{X_2}$= Rata-rata sampel sesudah perlakuan
S_1= Simpangan baku sebelum perlakuan
S_2= Simpangan baku sesudah perlakuan
n_1= Jumlah sampel sebelum perlakuan
n_2= Jumlah sampel sesudah perlakuan
r= Korelasi antara dua sampel

Prosedur uji statistiknya sebagai berikut:

a. Menentukan taraf nyata (α) . Taraf nyata yang digunakan adalah 5% (0,05)

b. Menentukan kriteria pengujian

   1) H_0diterima (H_a ditolak) apabila nilai *sig (2-tailed)* >0,05
   2) H_a diterima(H_0 ditolak) apabila nilai *sig (2-tailed)* < 0,05

10. Untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata *posttest* kelompok kontrol dan kelompok , analisis yang digunakan adalah uji *Independent Sample T Test*. Rumus dari *Independent Sample T Test*, yaitu:[57]

$$t = \frac{X_a - X_b}{Sp\sqrt{\left(\frac{1}{n_a}\right) + \left(\frac{1}{n_b}\right)}}$$

[56] Riduwan & Sunarto, *Pengantar Statistika Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 125
[57] Riduwan & Sunarto, *ibid*, hlm. 115

$$S_p^2 = \frac{(n_{a-1})S_a^2 - (n_{a-1})S_b^2}{n_a + n_b - 2}$$

Keterangan :
Xa = rata-rata kelompok a
Xb = rata-rata kelompok b
Sp = Standar Deviasi gabungan
Sa = Standar deviasi kelompok a
Sb = Standar deviasi kelompok b
na = banyaknya sampel di kelompok a
nb = banyaknya sampel di kelompok b
DF = na + nb -2

Kriteria pengujiannya adalah:

a. H_0diterima (H_a ditolak) apabila nilai *sig (2-tailed)* >0,05
b. H_a diterima(H_0 ditolak) apabila nilai *sig (2-tailed)* < 0,05

BAB IV
HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Candung, pelaksanaan kegiatan penelitian ini yaitu berupa mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian dengan menggunakan layanan informasi. Peneliti menggunakan skala instrument yaitu angket. Proses penelitian ini berajalan sejak bulan Januari 2018 sampai April 2018. Peneliti memberikan layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Bagian ini memaparkan pendeskripsian data dari instrumen yang digunakan yaitu angket, berikut data yang telah diperoleh:

1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

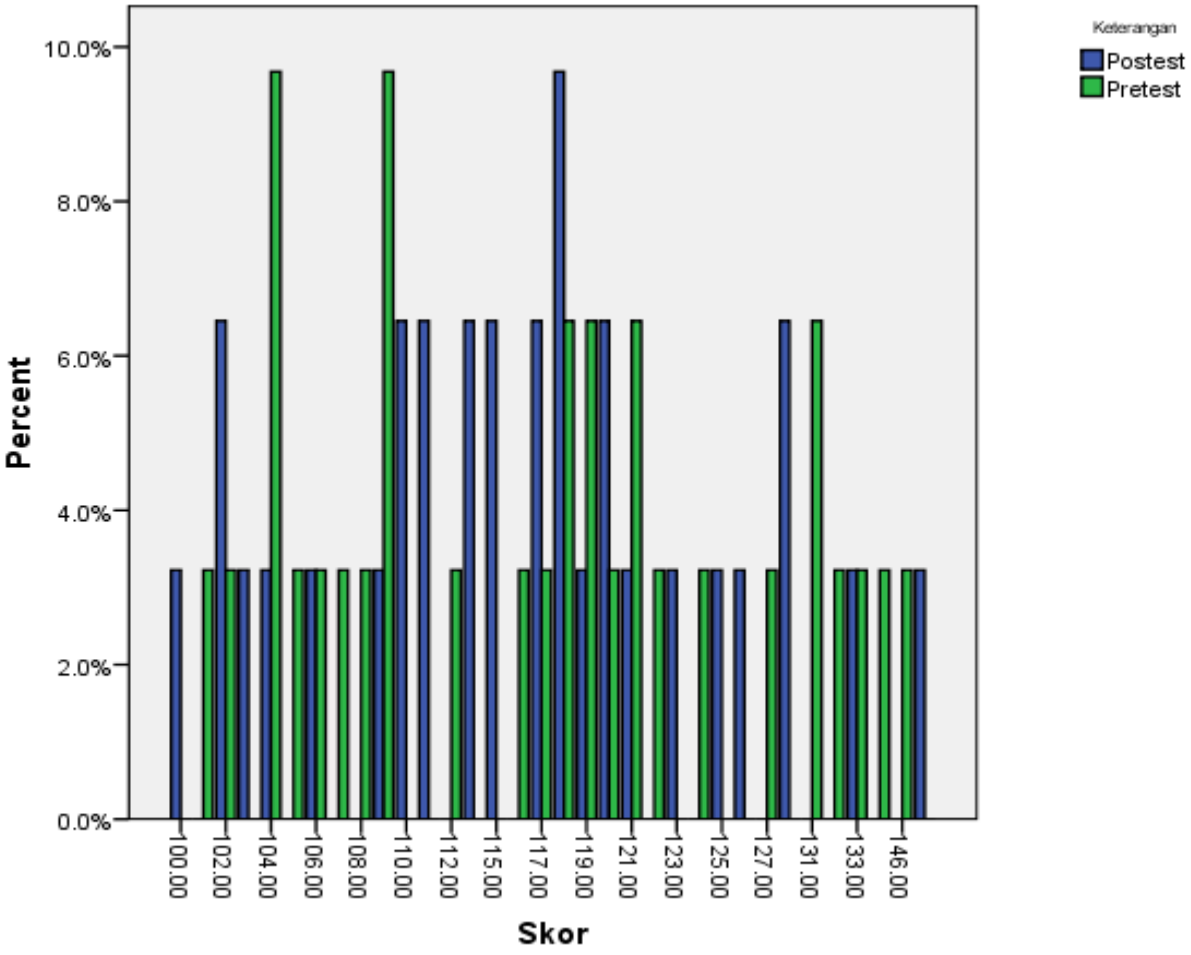
Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrumen penelitian yang telah peneliti lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok kontrol tentang mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian

No	Responden	*Pretest*		*Posttest*	
		Skor	**Keterangan**	**Skor**	**Keterangan**
1	AD	133	Rendah	111	Sedang
2	AS	117	Rendah	106	Sedang
3	BN	120	Rendah	110	Sedang
4	DS	145	Sangat Rendah	133	Rendah
5	DC	109	Sedang	102	Sedang
6	DH	118	Rendah	117	Rendah
7	DR	119	Rendah	118	Rendah
8	DH	131	Rendah	100	Sedang
9	ER	109	Sedang	121	Rendah
10	FI	122	Rendah	115	Rendah
11	FR	146	Sangat Rendah	148	Sangat Rendah
12	HH	107	Sedang	114	Rendah
13	IN	104	Sedang	118	Rendah
14	IF	102	Sedang	110	Sedang
15	KN	109	Sedang	119	Rendah
16	MC	116	Rendah	115	Rendah
17	MF	119	Rendah	120	Rendah
18	MZ	118	Rendah	118	Rendah
19	NDP	131	Rendah	130	Rendah
20	NDF	124	Rendah	114	Rendah
21	NA	132	Rendah	130	Rendah
22	PA	104	Sedang	104	Sedang
23	RA	121	Rendah	117	Rendah
24	RE	112	Rendah	125	Rendah
25	R	108	Sedang	103	Sedang
26	SQ	104	Sedang	126	Rendah
27	SA	127	Rendah	109	Sedang
28	TA	121	Rendah	111	Rendah
29	TH	106	Sedang	102	Sedang
30	WH	101	Sedang	123	Rendah
31	RF	105	Rendah	120	Rendah
Jumlah		**3640**		**3609**	
Mean		**117,42**	**Rendah**	**116,42**	**Rendah**
Nilai Tertinggi		**146**	**Sangat Rendah**	**148**	**Sangat Rendah**
Nilai Terendah		**101**	**Sedang**	**100**	**Sedang**
Standar Deviasi		**12,07**		**10,41**	
Varian		**145,65**		**108,38**	

Hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol tentang kecemasan menghadapi ujian juga dapat di lihat pada grafik dibawah ini dengan hasil pengolahan pada program SPSS versi 20.

Grafik 4.1
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol Tentang Mengurangi Kecemsan Siswa Menghadapi Ujian



a. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelompok Kontrol

Hasil *pretest* (pengukuran awal) kelompok kontrol dengan jumlah sampel 31 orang sebelum diberikan layanan informasi, jumlah skor *pretest* pada kelompok kontrol yaitu 3640 dengan *mean* nya adalah 117,42 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi

ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 146, dan nilai terendah 101. Standar deviasi sebesar 12,07, dan varian sebesar 145,65. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang, kategori sedang sebanyak 11 orang kategori rendah sebanyak 18.

b. Deskripsi Hasil *Posttest* Kelompok Kontrol

Hasil *posttest* (pengukuran akhir) kelompok kontrol dengan jumlah sampel 31 orang, jumlah skor *posttest* kelompok kontrol adalah 3609 setelah diberikan layanan informasi pada kelompok eksperimen, *mean* nya adalah 116,42 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 148, nilai terendah 100, standar deviasi sebesar 10,41, dan varian sebesar 108,38. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang, sedang sebanyak 10 dan kategori rendah sebanyak 20 orang.

2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang telah peneliti lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok

eksperimen tentang mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

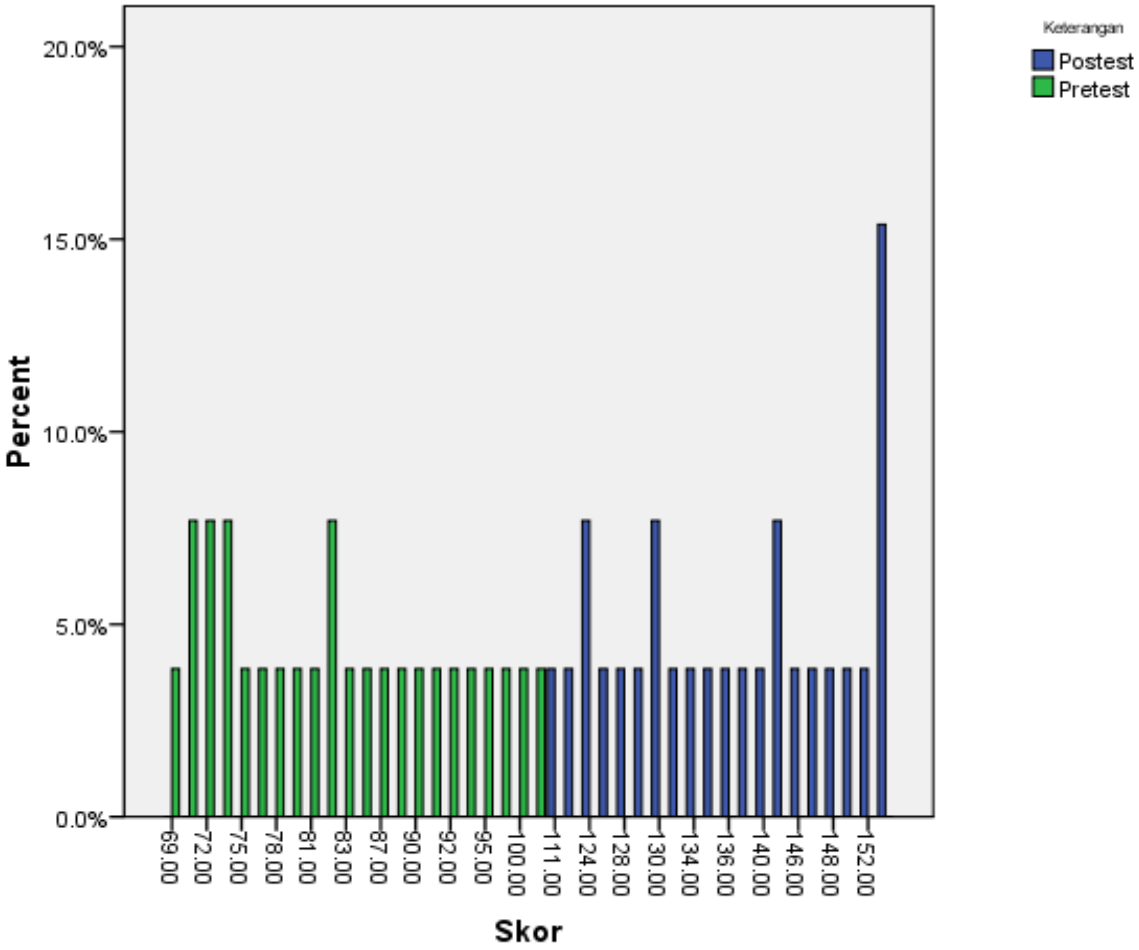
Tabel 4.2
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian

No	Responden	*Pretest*		*Posttest*	
		Skor	**Kategori**	**Skor**	**Kategori**
1	AN	74	Tinggi	124	Rendah
2	AI	92	Sedang	132	Rendah
3	AM	71	Tinggi	146	Sangat Rendah
4	AR	78	Tinggi	150	Sangat Rendah
5	AP	82	Tinggi	144	Sangat Rendah
6	DE	86	Sedang	111	Sedang
7	FA	72	Tinggi	144	Sangat Rendah
8	F	103	Sedang	154	Sangat Rendah
9	HC	96	Sedang	124	Rendah
10	IA	81	Tinggi	147	Sangat Rendah
11	MRY	90	Sedang	129	Rendah
12	MR	93	Sedang	152	Sangat Rendah
13	MA	91	Sedang	140	Sangat Rendah
14	MF	89	Sedang	136	Rendah
15	MI	79	Tinggi	154	Sangat Rendah
16	NM	100	Sedang	134	Rendah
17	OZ	82	Tinggi	120	Rendah
18	P	75	Tinggi	130	Rendah
19	QJ	95	Sedang	128	Rendah
20	RA	71	Tinggi	154	Sangat Rendah
21	RJ	74	Tinggi	138	Rendah
22	RR	77	Tinggi	148	Sangat Rendah
23	SH	72	Tinggi	135	Rendah
24	S	69	Tinggi	154	Sangat Rendah
25	TA	87	Sedang	125	Rendah
26	TAS	83	Tinggi	130	Rendah
Jumlah		**2162**		**3583**	
Mean		**83,15**	**Tinggi**	**137.81**	**Rendah**
Nilai Tertinggi		**103**	**Sedang**	**154**	**Sangat Rendah**
Nilai Terendah		**69**	**Tinggi**	**111**	**Sedang**
Standar Deviasi		**9,78**		**12,12**	
Varian		**95,66**		**146,88**	

Hasil perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen tentang kecemasan menghadapi ujian juga dapat di lihat pada grafik

dibawah ini dengan hasil pengolahan dengan hasil pengolahan pada program SPSS versi 20.

Grafik 4.2
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen Tentang Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian



a. Deskripsi Hasil *Pretest* Kelompok Eksperimen

Hasil *pretest* (pengukuran awal) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 26 orang, jumlah skor *pretest* kelompok eksperimen

adalah 2162 sebelum diberikan layanan informasi, *mean* nya adalah 83,15 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori tinggi, sedangkan nilai tertinggi adalah 103, dan nilai terendah 69. Standar deviasi sebesar 9,78, dan varian sebesar 95,66. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal sebelum diberikan layanan informasi tergolong pada kriteria tinggi. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 11 orang, dan kategori tinggi sebanyak 15 orang.

b. Deskripsi Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Hasil *posttest* (pengukuran akhir) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 26 orang, jumlah skor posttest kelompok eksperimen adalah 3583 setelah diberikan layanan informasi, *mean* nya adalah 137,81 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 154, dan nilai terendah 111. Standar deviasi sebesar 12,12, dan varian sebesar 146,88. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan layanan informasi tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 14 orang, kategori sangat rendah sebanyak 12 orang.

B. Pengujian Prasyarat Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak normal, caranya dengan melihat diagram yang diolah dari SPSS, semakin dekat titik-titik tersebut dengan garis diagonal maka data berdistribusi normal.

a. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Data *pretest* dan *posttest* yang diambil sebagai panduan penelitian dengan menggunakan teknik analisa data, yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 16.0, yaitu dengan menggunakan uji normalitas terlebih dahulu sebelum dilakukannya uji hipotesis, untuk mengetahui normal atau tidaknya data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, maka dapat dilihat dari nilai *sig* pada bagian *Shapiro Wilk* berikut:

Tabel 4.3
Tes Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Tests of Normality

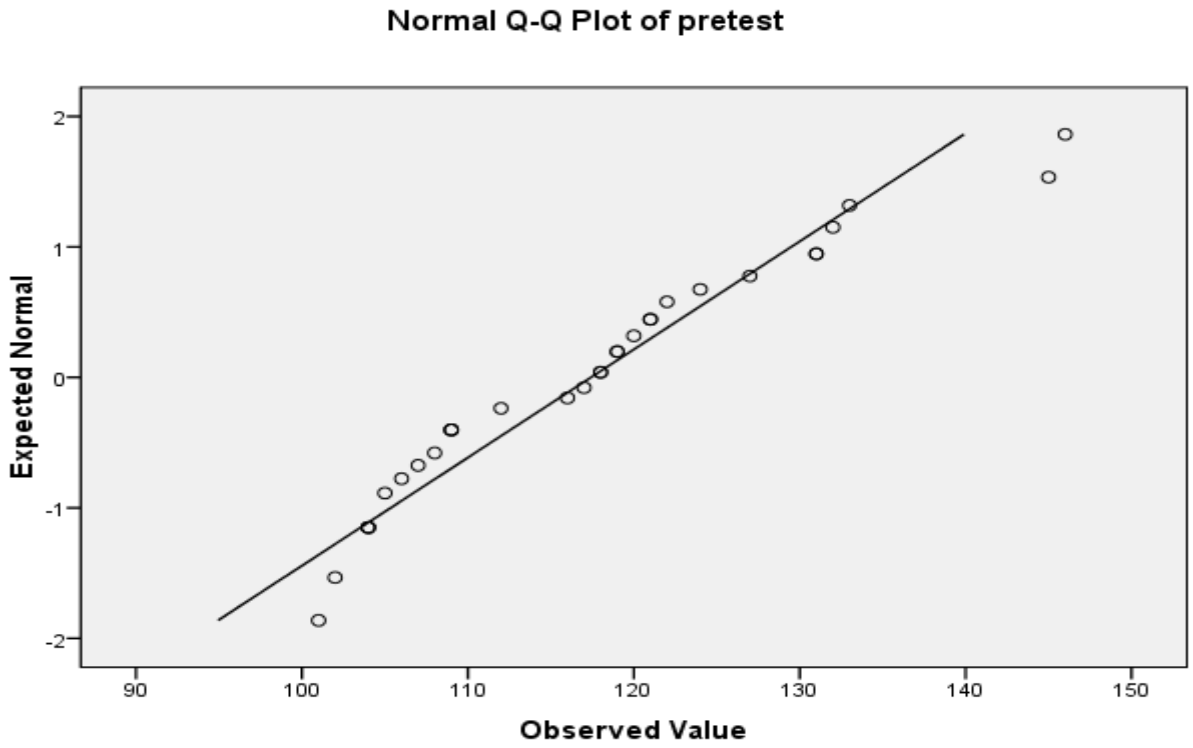
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	.144	31	.099	.932	31	.051
posttest	.107	31	.200*	.951	31	.167

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel diatas untuk menjelaskan tentang uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Dalam metode *Shapiro-Wilk* kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikan (sig) >0,05, maka data tersebut berdistribusi normal. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa:

1) Uji normalitas *pretest* kelompok kontrol hasilnya adalah nilai sig nya 0,051>0,05. Artinya data *pretest* kelompok kontrol diasumsikan berdistribusi normal. Adapun grafik hasil uji normalitas *pretest* kelompok kontrol, seperti berikut:

Grafik 4.3
Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Kontrol

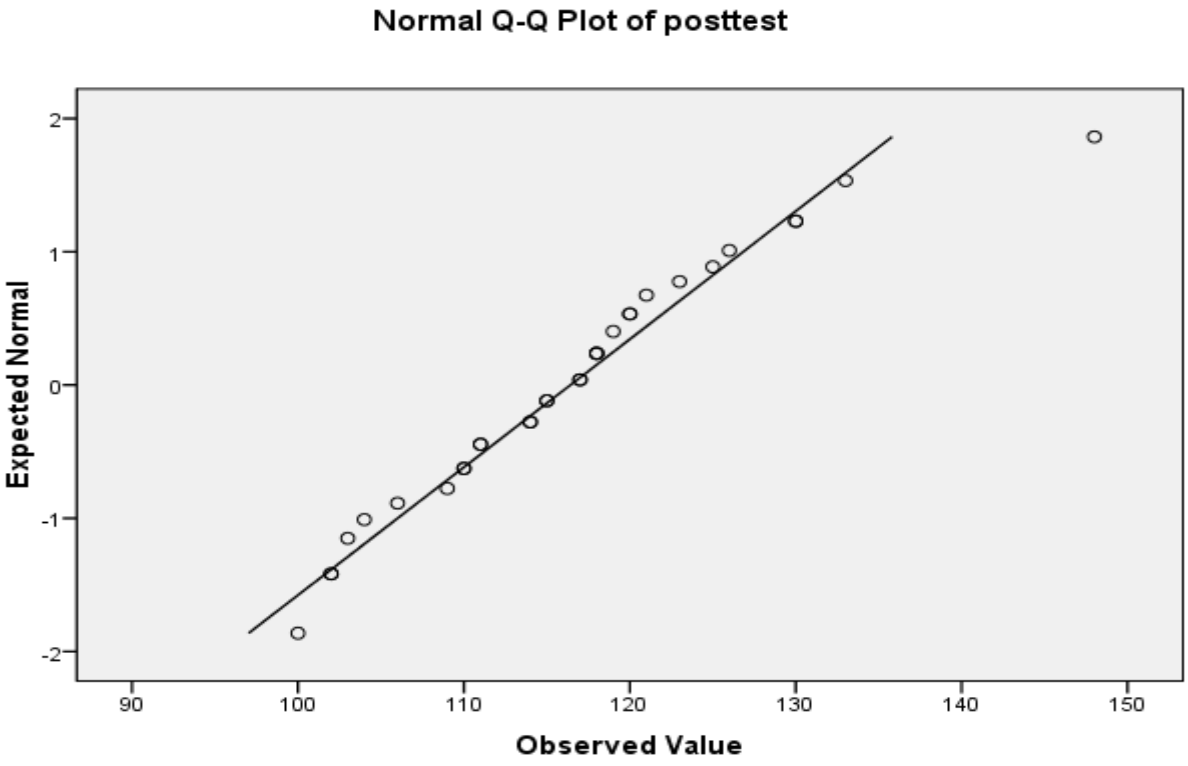


2) Uji normalitas *posttest* kelompok kontrol hasilnya adalah nilai sig nya 0,167>0,05. Artinya data *posttest* kelompok kontrol

diasumsikan berdistribusi normal. Adapun grafik hasil uji normalitas *posttest* kelompok kontrol, seperti berikut:

Grafik 4.4

Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Posttest* Kelompok Kontrol



Grafik diatas menunjukkan bahwa data nilai *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol berdistribusi normal karena semakin dekat dengn titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya dinyatakan normal.

b. Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Normal atau tidaknya data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, dapat dilihat dari nilai *sig* berikut :

Tabel 4.4
Tes Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.105	26	.200*	.952	26	.263
posttest	.118	26	.200*	.948	26	.204

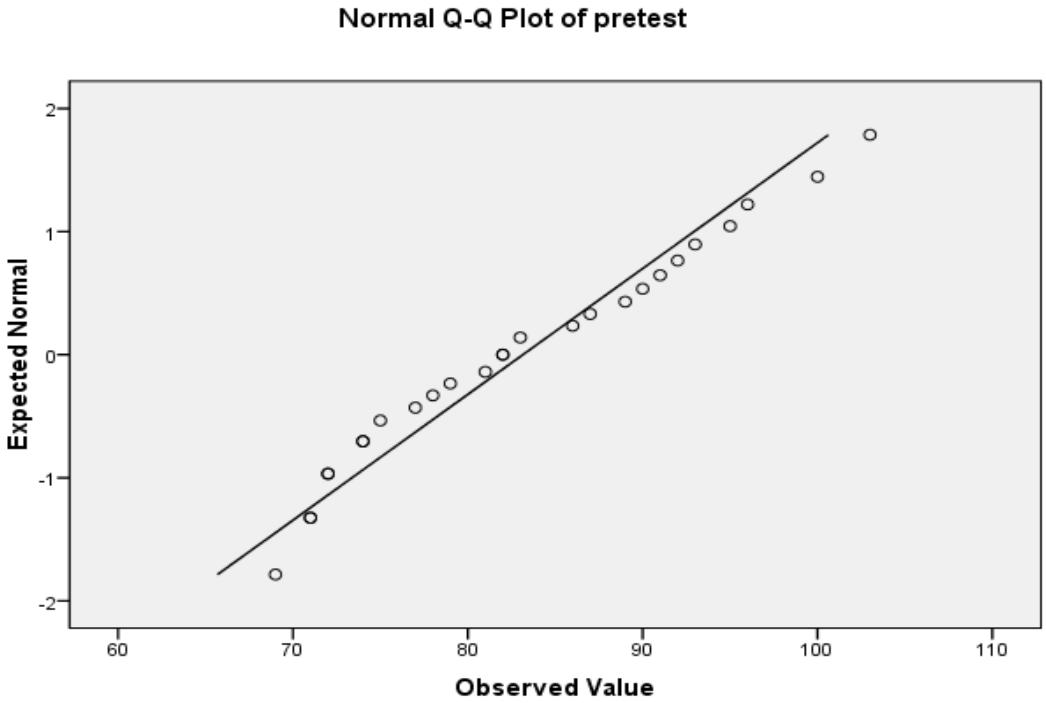
a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa:

1) Uji normalitas *pretest* kelompok eksperimen hasilnya adalah nilai sig nya 0,263>0,05. Artinya data *pretest* kelompok eksperimen diasumsikan berdistribusi normal. Adapun grafik hasil uji normalitas

pretest kelompok eksperimen:

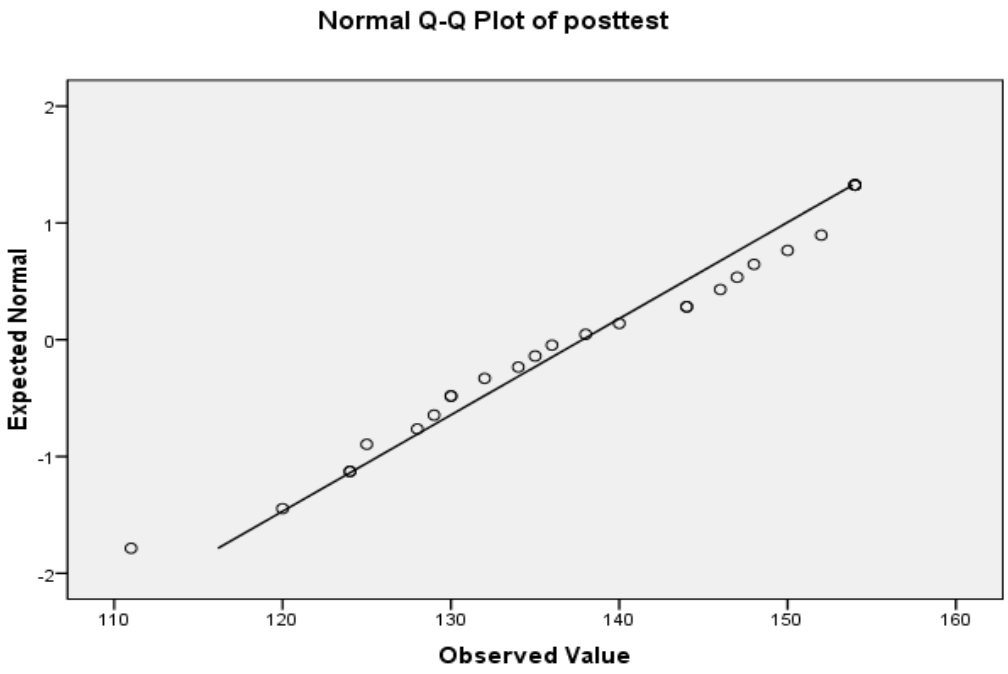
Grafik 4.5
Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Pretest* Kelompok Eksperimen



2) Uji normalitas *pretest* kelompok eksperimen hasilnya adalah nilai sig nya 0,204>0,05. Artinya data *posttest* kelompok eksperimen diasumsikan berdistribusi normal. Adapun grafik hasil uji normalitas, sebagai berikut:

Grafik 4.6

Hasil Pengolahan Uji Normalitas *Posttest* Kelompok Eksperimen



Grafik diatas menunjukkan bahwa data nilai *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen berdistribusi normal karena semakin dekat dengn titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya dinyatakan normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk melihat kesamaan data atau disebut uji kesamaan varian uji F. Uji F ini bertujuan untuk melihat data dari kedua nilai kelompok yang diteliti apakah mempunyai varian yang sama atau tidak, pengujian ini dilaksanakan untuk persyaratan pengujian

selanjutnya. Uji homogenitas dilakukan menggunakan program SPSS versi 20.0.

a. Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Hasil uji homogenitas pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	1.041	1	60	.312
	Based on Median	1.026	1	60	.315
	Based on Median and with adjusted df	1.026	1	59.847	.315
	Based on trimmed mean	1.066	1	60	.306

Uji homogenitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai *sig* dari B*ased on Mean* 0,312 > 0,05, yang artinya *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol bersifat homogen.

b. Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Hasil uji homogenitas pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	1.702	1	50	.198

	Based on Median	1.769	1	50	.190
	Based on Median and with adjusted df	1.769	1	48.873	.190
	Based on trimmed mean	1.786	1	50	.187

Uji homogenitas yang telah dilakukan, didapatkan nilai *sig* dari B*ased on Mean* 0,198 > 0,05, yang artinya *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen bersifat homogen.

C. Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Data yang telah terkumpul dianalisa dengan menggunakan *paired sample t test* yaitu, uji yang digunakan untuk dua sample data yang berpasangan. Pada uji ini menggunakan sample yang sama, namun diberi perlakuan yang berbeda yaitu membandingkan data sebelum diberi perlakuakn *(pretest*) dan sesudah diberi perlakuan (*postest*). Pada penelitian ini, uji *paired sample t test* digunakan untuk menguji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol serta *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Analisis ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan mengenai adanya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Hasilnya dicari menggunakan program SPSS versi 20.

Analisis data menggunakan *independent sample t test,* untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan, uji ini digunakan untuk menguji hipotesis

posttest kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisa ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikannya perlakuan yaitu layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapai ujian pada kelompok eksperimen. Hasilnya dicari menggunakan program SPSS versi 20.

Pengujian hipotesis dianalisa dengan mencari perbandingan *sig (2-tailed)* yang diperoleh dengan α, sehingga bisa diketahui perbedaan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan. Adapun pengolahan data ini menggunakan SPSS versi 20 berikut:

a. Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Pengujian hipotesis untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20, sebagai berikut:

Tabel 4.7
Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postest	1.00000	12.09132	2.17167	-3.43513	5.43513	.460	30	.648

Tabel di atas menunjukkan uji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat nilai *mean* sebesar 1.00000, standar deviasi 12. 09132, standar eror 2. 17167. Nilai *Sig (2- tailed)* 0,648> 0,05. Apabila nilai *Sig (2- tailed)* > 0,05 maka H_0diterima.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_0 diterima, sehingga kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

b. Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Pengujian hipotesis untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *paired sample t test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20, sebagai berikut:

Tabel 4.8
Uji Hipotesis *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-54.654	17.279	3.389	-61.633	-47.675	-16.129	25	.000

Tabel di atas menunjukkan uji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terdapat nilai *mean* sebesar -54.654, standar

deviasi 17.279, standar eror 3.389. Nilai *Sig (2- tailed)* 0,000< 0,05. Apabila nilai *Sig (2- tailed)* < 0,05 maka $H_a$diterima.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) setelah diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

c. Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Pengujian hipotesis untuk *posttest* pada kelompok kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan uji *independent sample t test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20, sebagai berikut:

Tabel 4.9
Uji Hipotesis *Posttest* Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Skor	Equal variances assumed	2.114	.152	-7.168	55	.000	-21.38834	2.98369	-27.36779	-15.40888
	Equal variances not assumed			-7.072	49.667	.000	-21.38834	3.02417	-27.46356	-15.31311

Tabel di atas menunjukkan skor *equal variances assumed* terdapat nilai F sebesar 2.114, *sig* sebesar 0,152 . Untuk nilai *Sig (2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti $H_a$diterima.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

D. Pembahasan

1. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Pretest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Hasil *pretest* (pengukuran awal) kelompok kontrol dengan jumlah sampel 31 orang sebelum diberikan layanan informasi, jumlah skor *pretest* pada kelompok kontrol yaitu 3640 dengan *mean* nya adalah 117,42 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 146, dan nilai terendah 101. Standar deviasi sebesar 12,07, dan varian sebesar 145,65. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sangat rendah sebanyak 2 orang, kategori sedang sebanyak 11 orang kategori rendah sebanyak 18.

Hasil *pretest* (pengukuran awal) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 26 orang, jumlah skor *pretest* kelompok eksperimen adalah 2162 sebelum diberikan layanan informasi, *mean* nya adalah 83,15 yang

merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori tinggi, sedangkan nilai tertinggi adalah 103, dan nilai terendah 69. Standar deviasi sebesar 9,78, dan varian sebesar 95,66. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal sebelum diberikan layanan informasi tergolong pada kriteria tinggi. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 11 orang, dan kategori tinggi sebanyak 15 orang.

Kecemasan merupakan perasaan dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi. Kecemasan dirasakan. Kecemasan dirasakan oleh seseorang secara umum karena bersumber dari pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem, dan ujian-ujian.[58]

Kecemasan yang dirasakan beberapa siswa saat menghadapi ujian tergolong sangat tinggi sebelum diberikannya layanan informasi terkait pelaksanaan ujian dan bahkan kecemasan itu sendiri pada kelompok eksperimen dan tanpa diberikan perlakuan pada kelompok kontrol. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian, peneliti akan memberikan layanan informasi terkait dengan ujian dan kecemasan itu sendiri.

Layanan informasi merupakan layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan. Informasi yang perlu

[58] Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009), h. 14

disampaikan kepada siswa terutama mengenai hal-hal yang amat berguna bagi kehidupan siswa. [59] Layanan informasi bertujuan agar individu (siswa) mengetahui menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan individu yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.[60] Dengan pemberian layanan informasi tersebut diharapkan kecemasan siswa menghadapi ujian dapat berkurang.

2. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Posttest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Hasil *posttest* (pengukuran akhir) kelompok kontrol dengan jumlah sampel 31 orang, jumlah skor *posttest* kelompok kontrol adalah 3609 setelah diberikan layanan informasi pada kelompok eksperimen, *mean* nya adalah 116,42 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 148, nilai terendah 100, standar deviasi sebesar 10,41, dan varian sebesar 108,38. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian pada pengukuran awal tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang, sedang sebanyak 10 dan kategori rendah sebanyak 20 orang.

---

[59] Elfi Mu'awanah, dkk, *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), h. 66-67

[60] Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Raja Wali Pers, 2009), h. 147-148

Hasil *posttest* (pengukuran akhir) kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 26 orang, jumlah skor posttest kelompok eksperimen adalah 3583 setelah diberikan layanan informasi, *mean* nya adalah 137,81 yang merupakan rata-rata kecemasan siswa menghadapi ujian yang tergolong pada kategori rendah, sedangkan nilai tertinggi adalah 154, dan nilai terendah 111. Standar deviasi sebesar 12,12, dan varian sebesar 146,88. Maknanya kategori kecemasan siswa menghadapi ujian setelah diberikan layanan informasi tergolong pada kriteria rendah. Jumlah siswa yang memiliki kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 14 orang, kategori sangat rendah sebanyak 12 orang.

Kecemasan yang merupakan perasaan dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi. Kecemasan dirasakan oleh seseorang secara umum karena bersumber dari pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem, dan ujian-ujian.[61]

Kecemasan yang dirasakan beberapa siswa saat menghadapi ujian memiliki perubahan dan menjadi tergolong rendah setelah diberikannya layanan informasi terkait pelaksanaan ujian pada kelompok eksperimen dan tanpa diberikan perlakuan pada kelompok kontrol.

Perubahan pada *posttest* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan layanan informasi menunjukkan bahwa layanan

[61] Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit*, h. 14

informasi merupakan layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan. Informasi yang perlu disampaikan kepada siswa terutama mengenai hal-hal yang amat berguna bagi kehidupan siswa. [62] Layanan informasi bertujuan agar individu (siswa) mengetahui menguasai informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan individu yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.[63] Dengan adanya perubahan tingkat kecemasan siswa menghadapai ujian *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maka layanan informasi dapat mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

3. Perbedaan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian *Pretest* dan *Posttest* Bagi Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Uji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20.0 terdapat nilai *mean* sebesar 1.00000, standar deviasi 12. 09132, standar eror 2. 17167. Nilai *Sig (2-tailed)* 0,648> 0,05. Apabila nilai *Sig (2- tailed)* > 0,05 maka H_0diterima, yang artinya kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian

[62] Elfi Mu'awanah, dkk, *Op.Cit*, h. 66-67
[63] Tohirin, *Op.Cit*, h. 147-148

pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

Sedangkan hasil pengujian hipotesis untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *paired sample t test* yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 20, didapatkan hasil uji hipotesis *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terdapat nilai *mean* sebesar -54.654, standar deviasi 17.279, standar eror 3.389. Nilai *Sig (2- tailed)* 0,000< 0,05. Apabila nilai *Sig (2-tailed)* < 0,05 maka $H_a$diterima yang artinya kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) setelah diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

Pengujian hipotesis untuk *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *independent sample t test* pada aplikasi SPSS versi 20 didapatkan hasil yaitu skor *equal variances assumed* terdapat nilai F sebesar 2.114, *sig* sebesar 0,152 . Untuk nilai *Sig (2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti $H_a$diterima yang artinya kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayalan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidak pastian

dimasa mendatang. Kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut. Kecemasan dapat dikatakan juga sebagai perasaan yang dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi.[64]

Kecemasan dirasakan oleh seseorang secara umum karena bersumber dari pergaulan, kesehatan, anak-anak, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem, dan ujian-ujian.[65]

Pada dasarnya ujian / evaluasi hasil belajar adalah suatu proses berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi untuk menilai *(assess)* keputusan-keputusan yang dibuat dalam merancang suatu sistem pengajaran.[66] Dengan ujian / evaluasi belajar siswa dapat dinilai mengenai kemampuan dan pengetahuannya dan untuk menaikkan tingkat pendidikan siswa. Sebelum pelaksanaan ujian / evaluasi belajar beberapa guru memberitahu kepada siswa, agar siswa memiliki persiapan dalam pelaksanaan ujian nantinya.

Layanan informasi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan, informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk

---

[64] Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit,* h. 14
[65] Namora Lumongga Lubis, *ibid,* h. 14-15
[66] Oemar Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2010), h. 210

kepentingan peseta didik (klien).[67] Dalam menjalami kehidupan dan perkembangan dirinya, individu memerlukan berbagai informasi baik untuk keperluan kehidupannya sehari-hari, sekarang, maupun untuk perencanaan kehidupannya ke depan. Individu bisa mengalami masalah dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam memenuhi kebutuhannya di masa depan, akibat tidak menguasai dan tidak mampu mengakses informasi. Melalui layanan bimbingan dan konseling individu dibantu memperoleh atau mengakses informasi.[68] Pelaksanaan layanan informasi salah satu bentuk pelayanannya adalah memberi bantuan untuk masalah pribadi, sosial, belajar, dan karir siswa.[69]

Dengan demikian, upaya untuk mengurangi kecemasan siswa saat melaksanakan ujian dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi kepada siswa. Informasi yang dapat berguna bagi diri siswa yang berkaitan dengan informasi mengenai ujian dan menghindari rasa cemas saat ujian tersebut. Pada penelitian ini peliti memberikan layanan informasi terkait dengan pelaksanaan ujian dan kecemasan (RPL terlampir).

Pertemuan pertama peneliti memberikan materi mengenai apa itu pelaksanaan ujian yang menjelaskan pengertian, tujuan dan fungsi dari ujian. Dengan tujuan agar siswa memahami mengenai ujian serta mendapatkan informasi mengenai ujian serta memudahkan dalam menghadapi ujian.

---

[67] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: AMZAH, 2013), h. 287
[68] Tohirin, *Op.Cit*, h. 147
[69] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 61

Pertemuan kedua peneliti memberikan layanan informasi dengan materi alasan perlunya ujian dengan tujuan agar siswa mengetahui perlunya pelaksanaan ujian. Pertemuan ketiga, peneliti memberikan materi mengenai persiapan menghadapi ujian, yaitu mulai dari persiapan fisik, akademik, persiapan mental, persiapan sebelum ujian, saat ujian dan setelah ujian, dengan tujuan siswa memiliki persiapan untuk menghadapi ujian.

Pada pertemuan keempat, materi yang peneliti berikan adalah perasaan cemas yang menjelaskan mengenai pengertian kecemasan dan reaksi dari kecemasan. Tujuannya adalah agar siswa memahami mengenai perasaan cemas. Pertemuan kelima, materi yang diberikan adalah penyebab perasaan cemas saat ujian dengan tujuan agar siswa mengetahui penyebab timbulnya perasaan cemas saat ujian. Dan pada pertemuan keenam, peneliti memberikan materi mengurangi perasaan cemas saat ujian dengan tujuan agar perasaan cemas siswa saat ujian berkurang.

Hasil dari pemberian layanan terkait ujian dan kecemasan, menunjukkan bahwa kecemasan siswa berkurang pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen saat menghadapi ujian dengan pemberian layanan informasi.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. *Pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat nilai *mean* sebesar 1.00000, standar deviasi 12. 09132, standar eror 2. 17167. Nilai *Sig (2- tailed)* 0,648> 0,05. Apabila nilai *Sig (2- tailed)* > 0,05 maka H_0diterima, maka kecemasan siswa tidak berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok kontrol sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) tanpa diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.
2. *Pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terdapat nilai *mean* sebesar -54.654, standar deviasi 17.279, standar eror 3.389. Nilai *Sig (2- tailed)* 0,000< 0,05. Apabila nilai *Sig (2- tailed)* < 0,05 maka $H_a$diterima, maka kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) setelah diberikan perlakuan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.
3. *Posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki nilai skor *equal variances assumed* yang terdapat nilai F sebesar 2.114, *sig* sebesar 0,152 . Untuk nilai *Sig (2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti $H_a$diterima, maka kecemasan siswa berkurang dalam menghadapi ujian pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan informasi

dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan informasi di kelas VII SMPN 1 Candung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang tela dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Siswa

   Diharapkan siswa melakukan persiapan untuk menghadapi ujian baik secara materil maupun non materil agar terhindar dari perasaan cemas yang mengganggu saat dilaksanakan ujian sehingga tidak memberikan dampak negatif terhadap hasil ujian.

2. Guru BK

   Guru BK dapat memberikan layanan yang tepat untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapai ujian agar siswa tidak terganggu pada saat ujian dan memberikan dampak negatif terhadap hasil ujian siswa.

3. Wali Kelas

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi menjadi dasar bagi wali kelas untuk dapat memberikan pengarahan dan semangat kepada siswa-siswinya untuk menghadapi ujian dengan baik.

4. Kepala Sekolah

   Hasil ini diharapakan menjadi dasar pertimbangan bagi kepala sekolah untuk memberikan jadwal kepada guru BK untuk memberikan layanan kepada siswa-siswi sesuai kebutuhannya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah

Hadi, Amirul, dkk. 2003. *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: Rineka Cipta

Hallen. 2005. *Bimbingan & Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching

Hamalik, Oemar. 2010. *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. Jakarta: PT.Bumi Aksara

Hartono dan Boy Soedarmadji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenada Media Group

Hildayati, Rini, dkk. 2014. *Penanganan Anak Berkelainan (Anak dengan Kebutuhan Khusus).* Tanggerang Selatan:Universitas Terbuka

Ibrahim, R dan Nana Syaodih S. 2006. *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan PT. Rineka Cipta

Imro, Ali. 2011. *Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara

Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Matondang, Zulkifli. 2009. "*Jurnal Tabularasa PPS UNIMED-Validitas dan Reliabelitas Suatu Instrumen Penelitian*". Medan: UNIMED

Margono. 1997. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Mu'awanah, Elfi, dkk. 2009. *Bimbingan Konseling Islami di Sekolah Dasar*, Jakarta: PT. Bumi Aksara

Muhidin, Sambas Ali, dkk. 2009. *Analisis Korelasi Rgresi dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia

Nevid, Jeffrey S, dkk. 2003. *Psikologi Abnormal.* Jakarta: Erlangga

Republik Indonesia, *" Undang-undang Dasar 1945 Nomor 20 Tahun 2003* tentang Tujuan Pendidikan Nasional "

Riduwan & Sunarto. 2007. *Pengantar Statistika Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta

Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara

Sugiyono. 2009. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. (Bandung: CV. Alfabeta

----------.2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

----------.2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Supratiknya. 2003. *Mengenal Prilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius

Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Wali Pers

Wahyuni, Santri. 2017. Jurnal *Pengaruh Layanan Informasi dalam Mengatasi Tingkat Stres Siswa sebelum Menghadapi Ujian Semester di SMPN 4 Sijunjung*

Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: Prenada media Group

Zain, Badudu. 1996. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Sinar Harapan

http://www.Jtptunimus-gdl-rinnatrisn-6553-3-babii.pdf.ac.id. (Diakses pada 28 April 2017, jam 07:02 WIB)