

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Nevid, kecemasan yaitu kondisi emosional dan ditandai dengan gairah fisik, ketegangan yang tidak menyenangkan, dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹ Kecemasan didefinisikan dalam psikologi sebagai perasaan campur aduk yang mengandung ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan, tidak memiliki alasan khusus bagi ketakutan dan berkarakter perseorangan.²

Pada teori kecemasan yang dikutip oleh Ghufron dan Risnawita, kecemasan ialah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dari kecemasan atau ketegangan yang bermanifestasi sebagai perasaan cemas, tenang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan (*state anxiety*) yang menghadapi ketidakpastian dan ketidakpastian tentang kemampuan menghadapi suatu masalah atau objek tertentu. Ini adalah bentuk emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu daripada kecemasan yang merupakan karakteristik yang melekat pada kepribadian.³

Komponen-komponen yang terdapat dalam Pendidikan meliputi kurikulum, proses pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran. Kegiatan evaluasi

¹ Jeffery Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Erlangga, 2005), 163.

² Zalfa Mufidah, Maharani Amelia Putri, dan Meity Suryandari, "Meningkatkan Keterampilan Presentasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Komunikasi Dan Penyiaran Islam," *JSER* 5 (2023): 215.

³ M. Nur Ghufron dan S. Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Arruzz Media, 2009), 141.

mempunyai peranan penting dalam pendidikan, begitu pula proses pembelajaran, karena dengan evaluasi dapat diketahui hasil dari kegiatan pembelajaran yang telah dilaksanakan dan untuk mengetahui perkembangan pendidikan, khususnya sistem pembelajaran bagi siswa selama mengikuti pendidikan, baik ditingkat dasar, menengah, maupun sekolah kejuruan. Salah satu evaluasi yang terdapat dalam dunia Pendidikan adalah ujian, baik ujian harian maupun ujian Nasional.⁴

Matematika memegang peranan penting dalam pendidikan karena pemerintah terus berupaya memperbaiki kualitas pendidikan melalui evaluasi pembelajaran. Matematika adalah disiplin ilmu yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan belajar matematika, siswa dilatih untuk berpikir kreatif, kritis, jujur, dan mampu menerapkan ilmu matematika untuk menyelesaikan berbagai masalah, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam disiplin ilmu lainnya.

Pendidikan matematika sangatlah penting karena matematika merupakan ilmu dasar yang digunakan secara luas dalam berbagai bidang. Belajar matematika dengan pemahaman yang baik merupakan komponen utama dalam penguasaan kemampuan, bersama dengan pengetahuan faktual dan prosedural. Pemahaman yang mendalam sangat diperlukan agar siswa dapat menyelesaikan masalah-masalah yang akan mereka hadapi di masa depan.

Namun, belajar matematika juga bisa menimbulkan kecemasan pada siswa. Kecemasan tersebut muncul sebagai keadaan emosional yang tidak

⁴ Y. A. Zahro dan D. Purwaningsih, "Pengaruh Kecemasan Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Mengerjakan Soal Ujian Nasional," *FIDUSIA* 5 (2018): 72.

nyaman, seperti perasaan tertekan ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan latihan atau ujian matematika. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan siswa dalam memahami dan menyelesaikan soal-soal matematika.⁵

Menurut Nofrialdi, kecemasan adalah suatu hal yang wajar dan pernah dialami oleh setiap individu, termasuk dalam konteks belajar. Kecemasan terhadap matematika yang dialami oleh siswa dapat memicu reaksi positif maupun negatif. Reaksi positif dapat mendorong siswa untuk lebih giat belajar dan meningkatkan usaha mereka dalam memahami materi matematika. Sebaliknya, reaksi negatif dapat menghambat kemampuan siswa untuk berkonsentrasi dan memahami pelajaran, sehingga berdampak buruk pada prestasi akademis mereka.⁶ Dengan memahami bahwa kecemasan adalah hal yang normal dan dapat dikelola, baik siswa maupun pendidik dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan tersebut.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahro dan Purwaningsih, tidak ada perbedaan antara kinerja matematika siswa laki-laki dan perempuan. Mereka menemukan bahwa kecemasan pada tingkat rendah dan sedang bisa berdampak positif pada belajar siswa, seperti meningkatkan motivasi belajar.

⁵ N. Anfus, "Perbandingan Kecemasan dan Hasil Belajar Matematika Antara Siswa SMP dan MTs," *Pediamatika: Journal of Mathematical Science and Mathematics Education* 1 (2019): 29.

⁶ I. Nofrialdi, "Tingkat Kecemasan Matematika Siswa SMA Negeri 2 Kerinci Kelas X MIA Sebelum Menghadapi Tes Matematika Berdasarkan Gender dan Hubungannya dengan Hasil Belajar," *Edumatika Jurnal Riset Pendidikan Matematika* 1 (2018): 34.

Namun, kecemasan yang sangat tinggi justru bisa mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa.⁷

Kecemasan siswa terhadap matematika bisa disebabkan oleh banyak hal. Tidak hanya siswa yang kurang pandai dalam matematika yang merasa cemas, tetapi juga mereka yang sebenarnya cukup pintar. Ada berbagai faktor dari lingkungan sekitar yang juga bisa membuat siswa merasa cemas saat belajar matematika. Misalnya ada tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai bagus, metode pengajaran guru yang kurang sesuai, atau suasana kelas yang tidak mendukung bisa mempengaruhi kecemasan siswa. Jadi, bukan hanya kemampuan matematika siswa yang menentukan tingkat kecemasan mereka, tetapi juga hal-hal di sekitar mereka yang bisa mempengaruhinya.⁸

Jadi ada siswa yang dapat dengan mudah memahami ketika menerima suatu penjelasan, tetapi ada pula siswa yang tidak. Jika siswa yang tidak mengerti tersebut merasa cemas maka mereka tidak akan ragu untuk berusaha lebih keras untuk memahami. Lalu, kecemasan yang berlebih juga berdampak buruk pada diri mereka karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang mereka lakukan. Ketika kecemasan meningkat pada diri siswa maka siswa tersebut akan berusaha lebih keras, tetapi pemahaman mereka justru semakin memburuk yang berakibat kecemasan mereka justru semakin meningkat.⁹

⁷ Zahro dan Purwaningsih, "Pengaruh Kecemasan Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Mengerjakan Soal Ujian Nasional," 73.

⁸ N. E. Indiyani dan A. Listiara, "Efektivitas Metode Pembelajaran Gotong Royong (Cooperative Learning) Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Pelajaran Matematika (Suatu studi Eksperimental pada Siswa di SMP 26 Semarang)," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3 (2006): 40.

⁹ A. B. Wicaksono dan M. Saufi, "Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika," *Prosiding 2* (2013): 93.

Dikarenakan sifat matematika yang dianggap sulit oleh sebagian besar siswa dan menimbulkan rasa cemas pada saat berhadapan dengan matematika, baik dalam pembelajaran ataupun dalam menghadapi evaluasi pembelajaran. Hal tersebut berakibat pada rata-rata nilai ujian matematika siswa pada tahun sebelumnya selalu rendah.¹⁰

Maka, setiap orang tua berusaha mendorong anaknya agar berprestasi atau menjadi juara kelas. Tentu saja, hal ini akan berdampak pada anak itu sendiri (khususnya remaja) yang mengalami putus asa, karena tidak diperhitungkan prestasinya pada bidang atau keahlian yang lain selain pada bidang akademik. Berbeda dengan siswa yang merasa kurang cemas karena siswa tersebut mengetahui bahwa ia mampu mengatasi masalah yang dihadapi maka ia akan dapat menggunakan kecemasannya dalam menyelesaikan masalah.¹¹

Berdasarkan hasil studi tersebut terlihat bahwa kecemasan yang dialami siswa dapat dijadikan stimulus yang berguna bagi siswa itu sendiri. Menanamkan rasa percaya diri kepada siswa bahwa mereka bisa memahami dan menyelesaikan persoalan matematika, serta menghilangkan prasangka negatif mengenai pelajaran matematika merupakan hal yang dapat dilakukan untuk meminimalkan kecemasan siswa pada pelajaran matematika.

Siswa atau peserta didik ialah mereka yang khusus dipasrahkan oleh orang tua mereka guna ikut kedalam proses pembelajaran yang dilaksanakan di

¹⁰ Zahro dan Purwaningsih, "Pengaruh Kecemasan Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Mengerjakan Soal Ujian Nasional," 72.

¹¹ A. B. Wicaksono dan M. Saufi, "Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika," *Prosiding 2* (2013): 92.

sekolah, dimana tujuannya untuk menjadi manusia yang mempunyai ilmu pengetahuan, memiliki keterampilan, mempunyai pengalaman, memiliki kepribadian, memiliki akhlak mulia, serta mandiri. Siswa merupakan pribadi yang “unik” dimana mereka memiliki potensi serta alami proses dalam mengembangkan dirinya. Ketika proses berkembangnya siswa maka butuh sebuah bantuan dimana sifat serta contohnya tak ditetapkan oleh gurunya, melainkan oleh siswa itu sendiri di dalam sebuah kehidupan bersama dengan berbagai individu lainnya.¹²

Anak tingkat SD juga mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester pada salah satu mata pelajaran yaitu matematika, yang terdapat pada SDN 2 Ngrimbi Bareng Jombang terletak di Wonorejo, Ngrimbi, Bareng, Jombang. Hasil asesmen awal mengatakan bahwa salah satu kelas di sekolah tersebut yaitu kelas 4 yang terdiri dari 4 siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester, dan kelas 5 yang terdiri dari 4 siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian semester.

Dapat diketahui bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang umum dialami individu, termasuk siswa kelas 4 dan 5 di SDN Ngrimbi 2 Bareng Jombang dalam konteks belajar, terutama pada mata pelajaran matematika. Menurut berbagai teori, kecemasan dapat berdampak positif atau negatif pada proses belajar siswa. Perkembangan pendidikan dan evaluasi pembelajaran, seperti ujian, sering kali menjadi sumber kecemasan, khususnya pada mata pelajaran matematika yang dianggap sulit.

¹² Ghufro dan Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, 141.

Menurut Stuart ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh individu yaitu ringan, sedang, berat dan panik. Yang meliputi tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal yang biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

Kemudian tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala.

Selanjutnya ada tingkat kecemasan berat sangat mengurangi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung,

menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat banyak , bicara cepat, rahang menegang, menggertakkan gigi, mondar mandir dan gemetar.

Yang terakhir panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahannya, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional.¹³

Jadi di SDN Ngrimbi 2 Bareng Jombang, ditemukan bahwa siswa kelas 4 dan 5 mengalami kecemasan ringan saat menghadapi ujian semester dengan melakukan observasi terlebih dahulu. Kecemasan ini bisa memengaruhi kemampuan mereka dalam memahami dan menyelesaikan soal matematika, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini mengidentifikasi dan memahami gambaran kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti melakukan sebuah penelitian dengan judul “Gambaran Simptom dan Faktor Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Mata Pelajaran Matematika pada Siswa SDN 2 Ngrimbi Bareng Jombang.”

¹³ Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. Buku Saku Keperawatan Jiwa. (Edisi 5). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2007. Hal. 105

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran simptom kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SDN Ngrimbi 2?
2. Apa saja faktor kecemasan ketika menghadapi ujian pada siswa SDN Ngrimbi 2?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran simptom kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa SDN 2 Ngrimbi.
2. Untuk mengetahui apa saja faktor kecemasan menghadapi ujian pada siswa SDN 2 Ngrimbi.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Harapannya hasilnya penelitian ini akan memberikan berbagai sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu psikologi, terutama perihal gambaran serta faktor dari kecemasan dalam menghadapi ujian.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa

Harapan dari hasil penelitian ini bisa jadi bahan mempertimbangkan serta bisa tingkatkan kualitas lembaga SDN Ngrimbi 2 Bareng Jombang dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian.

b Bagi Guru

Sebagai bahan referensi dalam menerapkan inovasi dan motivasi pembelajaran berlangsung sehingga ketika menghadapi ujian tidak mengalami kecemasan.

c Bagi Peneliti lain

Hasil dari penelitian ini harapannya dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya dan dapat membantu peneliti lain yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan suatu kajian penelitian yang digunakan oleh peneliti sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian berupa referensi ilmiah berbentuk skripsi, tesis, ataupun jurnal penelitian yang pernah membahas mengenai topik yang akan diteliti yang telah dilakukan. Peneliti mengambil beberapa hasil penelitian-penelitian relevan yang mengkaji tentang gambaran dan factor kecemasan dalam menghadapi ujian semester matematika pada siswa SDN 2 Ngrimbi. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nabilah Fauziah, dan Heni Pujiastuti dengan judul **“Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian**

Matematika”¹⁴ tahun 2020 memakai metode penelitian studi kasus dengan kualitatif. Hasil dari penelitian terdahulu ini yakni menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa terhadap ujian matematika sangat rendah. Kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Karena kecemasan yang dialami siswa dapat dijadikan stimulus yang berguna bagi siswa itu sendiri. Menanamkan rasa percaya diri kepada siswa bahwa mereka bisa memahami dan menyelesaikan persoalan matematika serta menghilangkan prasangka negative mengenai pelajaran matematika.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif serta meneliti tentang kecemasan dalam menghadapi ujian, sedangkan perbedaannya yaitu objek serta lokasi yang dilakukan penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto dan Heris Hendriana dengan judul **“Gambaran Siswa SMP yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK)”**¹⁵ tahun 2020 dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kedua siswa tersebut memiliki gambaran kecemasan yang berlebihan menghadapi UNBK sehingga mengakibatkan keluar

¹⁴ Nabilah Fauziah, dan Heni Pujiastuti, ‘Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Matematika’ FKIP, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (2020) <<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/transformasi>> [Accessed 13 Januari 2023]

¹⁵ Sugiarto & Heris Hendriana, ‘Gambaran Siswa SMP Yang Mengalami Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK)’ Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP Siliwangi (2020) <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/download/4309/1586> [Accessed 13 Januari 2023]

keringat dingin saat pelajaran yang diujikan, susah konsentrasi sehingga materi yang diberikan guru susah dimengerti, sering ijin ke toilet untuk buang air keci/besar, kurang tenaga/tidak berdaya, khawatir, rendah diri, tegang, tidak bisa konsentrasi, kesempitan jiwa ketakutan, kegelisahan, berkeluh kesah, kepanikan, tidur tidak nyenyak, terancam, dan kebingungan/linglung dan malas untuk berangkat ke sekolah.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif dan guna mengetahui gambaran tentang kecemasan. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu meneliti tentang menghadapi UNBK dan penelitian ini tentang menghadapi ujian semester ganjil dan semester genap pada siswa SD.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Desy Anggarawati, & Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi, dengan judul “**Kontrol Diri Dan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional**”¹⁶ tahun 2018 dengan menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian diperoleh r sebesar $-0,075$; $(p) = 0,218$ artinya tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. Variabel kecemasan memiliki Rerata Empirik = 71,17 dan Rerata Hipotetik = 70, artinya tingkat kecemasan tergolong sedang. Variabel kontrol diri memiliki Rerata Empirik = 66,31 dan Rerata Hipotetik = 52,5, artinya tingkat control diri tergolong tinggi. Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap kecemasan sebesar 5,625%, sisanya 94,375% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan.

¹⁶ Desy Anggarawati, & Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si, Psi. ‘*Kontrol Diri Dan Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Nasional*’. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (2018) <http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/brilliant> [Accessed 14 Januari 2023]

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah meneliti kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu meneliti siswa SMA yang menghadapi ujian Nasional, dan menggunakan metode kuantitatif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri & Nuri Dewi Muldayanti dengan judul **“Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi UAS Pada Mata Pelajaran IPA KelasVII Mts. Raudlatul Firdaus”**¹⁷ tahun 2018 dengan menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfitri dan Nuri Dewi Muldayanti menunjukkan bahwa dari 56 siswa, 42 siswa mengalami kecemasan ringan dan 14 siswa mengalami kecemasan sedang, dan faktor penyebab tingkat kecemasan siswa yaitu tingkat kesulitan materi, kurangnya kepercayaan diri, tuntutan orang tua, persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit dan waktu yang terbatas. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berada pada tingkat kecemasan ringan dan faktor penyebab tingkat kecemasan siswa yaitu persepsi siswa tentang mata pelajaran IPA yang dianggap sulit dan waktu yang terbatas.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu dengan peneliti ini yaitu meneliti tentang kecemasan yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian.

¹⁷ Nurfitri & Nuri Dewi Muldayanti “*Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi UAS Pada Mata Pelajaran IPA KelasVII Mts. Raudlatul Firdaus*”. Program Studi Pendidikan Biologi (2018) <http://openjurnal.unmuhpnk.ac.id/index.php/bioed/article/view/1000> [Accessed 15 Januari 2023]

5. Penelitian yang dilakukan oleh Hadiya Risyadi dengan judul **“Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitasi Sistematis Pada Siswa Kelas X Di SMA N 1 Pleret”**,¹⁸ tahun 2016 dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah; 1) kecemasan siswa dapat diturunkan melalui teknik desensitisasi sistematis, hal ini dibuktikan dengan perolehan rata-rata pada kategori tinggi menjadi kategori rendah pada *post-test*. 2) Proses menurunkan kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis yaitu dengan mengidentifikasi kondisi yang menyebabkan kecemasan, kemudian mengubahnya dengan kondisi yang nyaman melalui relaksasi dengan proses berulang-ulang, sehingga membuat rasa cemas perlahan menurun bahkan sampai tidak mengalami kecemasan lagi.

Persamaan dari penelitian terdahulu dengan peneliti ini adalah meneliti tentang kecemasan ujian semester. Sedangkan perbedaannya penelitian terdahulu dengan peneliti ini yaitu metode yang di gunakan penelitian.

Permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran simptom dan faktor kecemasan. Penelitian ini dilakukan secara kualitatif, dengan mengambil delapan orang subjek penelitian. Jurnal ilmiah ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu membahas mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian semester terutama pada

¹⁸ Hadiya Risyadi “Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Teknik Desensitasi Sistematis Pada Siswa Kelas X Di SMA N 1 Pleret”. Yogyakarta (2016) < <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/909>> [Accesed 15 Januari 2015]

pelajaran matematika. Adapun perbedaanya adalah objek dan lokasi penelitian yaitu di SDN 2 Ngrimbi Bareng.