

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS V DALAM MENGHADAPI ASESMEN SUMATIF DI SDIT ATIKAH MUSADDAD AL- WASILAH GARUT

Indah Permata Sari¹, Maulida Aulia Rahman², Muhammad Nurjamaludin³

¹PGSD FPISBS Institut Pendidikan Indonesia

[1indahpsari335@gmail.com](mailto:indahpsari335@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of academic anxiety of fifth-grade students facing summative assessments at SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut in the 2024/2025 academic year. Academic anxiety is understood as a psychological condition that arises when students face academic demands in the form of exams or tests, characterized by fear, worry, and emotional stress. This study used a quantitative approach with a descriptive survey method. The instrument used was an academic anxiety questionnaire compiled based on physical, cognitive, and behavioral aspects. Data analysis was carried out through validity, reliability, normality tests, and descriptive analysis with the help of SPSS version 27 software. The results showed that the level of academic anxiety of students was in the fairly high category, with a distribution of 20% in the low category, 50% in the moderate category, and 30% in the high category. The dominant symptoms experienced by students included difficulty concentrating, excessive nervousness during exams, worry about getting low grades, and pressure due to parental and teacher expectations. These findings indicate that academic anxiety has the potential to affect the learning process, reduce self-confidence, and impact assessment results. Therefore, intervention strategies are needed that involve teachers, schools, and parents in helping students manage their academic anxiety more effectively.

Keywords: Academic Anxiety; Elementary School Students; Summative Assessment,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut tahun ajaran 2024/2025. Kecemasan akademik dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik berupa ujian atau tes, yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, serta tekanan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Instrumen yang digunakan berupa angket kecemasan akademik yang disusun berdasarkan aspek fisik, kognitif, dan perilaku. Analisis data dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, normalitas, serta analisis deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik peserta didik berada pada kategori cukup tinggi, dengan

distribusi 20% pada kategori rendah, 50% pada kategori sedang, dan 30% pada kategori tinggi. Gejala dominan yang dialami peserta didik meliputi kesulitan berkonsentrasi, rasa gugup berlebih saat ujian, kekhawatiran memperoleh nilai rendah, serta tekanan akibat ekspektasi orang tua maupun guru. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpotensi memengaruhi proses belajar, menurunkan kepercayaan diri, dan berdampak pada hasil asesmen. Oleh karena itu, diperlukan strategi intervensi yang melibatkan guru, sekolah, dan orang tua dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademiknya secara lebih efektif.

Kata Kunci: Asesmen Sumatif; Kecemasan Akademik; Peserta Didik Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Kurikulum Merdeka sebagai kurikulum yang saat ini diterapkan di Indonesia memberikan ruang bagi peserta didik untuk berkembang sesuai potensi dan kebutuhan belajar. Kurikulum merdeka yang sebelumnya dikenal sebagai kurikulum prototype, dirancang sebagai kerangka yang lebih fleksibel dengan penekanan pada materi penting serta pengembangan karakter dan kemampuan pendidik (Suriansyah, 2022). Secara substantif terdapat beberapa jenis asesmen yang dipraktikkan dalam kurikulum merdeka. Penilaian/ asesmen adalah suatu proses atau kegiatan yang sistematis dan berkesinambungan untuk mengumpulkan informasi tentang proses dan hasil belajar peserta didik dalam rangka membuat keputusan-keputusan berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu

(Nasution, 2022). Namun demikian, keberadaan asesmen sebagai alat evaluasi tetap menjadi bagian penting dalam menilai capaian pembelajaran.

Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan yang dialami oleh peserta didik di sekolah dapat dilihat dari proses belajarnya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya proses belajar yang terjadi dengan perubahan tingkah laku yang dilakukan dengan adanya sebuah penilaian atau disebut asesmen yang dilakukan oleh seorang guru dalam mengukur sejauh mana tingkat penguasaan materi seorang peserta didik. Ujian yang dikerjakan dengan suasana hati yang tidak nyaman sering kali menimbulkan kecemasan yang dapat mengganggu kelancaran peserta didik dalam mengerjakan ujian. Kegelisahan dapat dirasakan oleh peserta didik jika penilaian tersebut dikaitkan pada situasi

pembelajaran disekolah, karena mereka tahu jika kemampuannya di nilai. *“Situation which involve performing and being evaluated, such as exams, cause stress for almost everyone”* (Djiwandono, 2006)

Konsep kecemasan merupakan konstruksi psikologis dan fenomena umum yang dikenal pada abad ke-20 dan terus menerus berkembang (Cambre & Cook, 1985). Kecemasan digambarkan oleh Epstein (1972) sebagai keadaan di mana seseorang merasa terancam karena ketakutan terhadap sesuatu hal yang dianggap olehnya belum dapat terselesaikan. Kecemasan yang terjadi di sekolah, yaitu munculnya perasaan takut dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi yang dialami oleh individu yang beraktfitas di sekolah.

Menurut Mahato dan Jangir (2012) kecemasan akademik adalah keadaan mental dimana seseorang merasa gelisah dan kesusahan terhadap keadaan sekolah atau perguruan tinggi. Dalam hal ini kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi,

dan kenyamanan Peserta didik dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup peserta didik. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman teman. Gejala kecemasan yang timbul akan dapat mengganggu Peserta didik sehingga menyebabkan ketidakmampuan Peserta didik dalam berkonsentrasi saat berhadapan atau menyelesaikan ujian. Dengan kata lain, kecemasan ini akan berdampak pada pencapaian hasil ujian yang didapatkan oleh Peserta didik.

Berawal dari konsep Freud dalam Purwanto (2019), kecemasan adalah ketakutan yang tidak diketahui dengan jelas objeknya, sehingga banyak individu yang sering merasa kesulitan untuk mengungkapkan dan menjelaskan faktor kecemasan mereka secara detail. Kecemasan adalah sebuah bentuk dari berbagai macam proses emosi yang berbaur saat individu mengalami perasaan stres serta konflik batin. Selanjutnya pengertian akademik ialah merupakan kondisi individu yang bisa menjelaskan dan dapat menerima suatu gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan berusaha secara

jujur, terbuka. Aktivitas akademik mencakup tugas tugas yang disebutkan didalam pembelajaran, diskusi, observasi serta pengerjaan tugas. Kecemasan akademik menurut Prawitasari (2012) itu mengacu pada kegugupan dan ketakutan peserta didik terhadap apa yang akan terjadi. yang akhirnya perasaan tersebut bisa mengganggu kegiatan dan tugas akademik Peserta didik.

Menurut Winarsunu (2022) mengatakan bahwa tekanan dan harapan orang tua yang tidak realistis pada hasil ujian anak ialah penyebab peserta didik memiliki kecemasan tinggi di suatu tes atau ujian. Kecemasan yang peserta didik rasakan dapat semakin meninggi karena mereka harus menerima nilai dan hasil yang baik, dibandingkan secara sosial, dan karena telah mengalami sebelumnya. Sejalan dengan pendapat Winarsunu (2022) menjelaskan adanya faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik Peserta didik dalam menghadapi asesmen sumatif, sebagai berikut.

1. Faktor internal peserta didik yang meliputi gangguan atau ketidakmampuan psiko-fisik Peserta didik yang dapat bersifat kognitif (rendahnya intelektual/

inteligensi Peserta didik), afektif (labilnya emosi dan sikap), dan psikomotor (terganggunya alat indera Peserta didik).

2. Faktor eksternal peserta didik yang meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar Peserta didik (lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah);
3. Kejenuhan belajar yaitu rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.

Kecemasan di sekolah mengganggu fungsi kognitif, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan self-regulated learning. Terjadinya kecemasan akademik dapat mengganggu pola berpikir, fisik, dan perilaku peserta didik, sehingga mengakibatkan performa tidak diterima secara baik (Herawati, 2023).

Menurut Chatterjee dan Sinha (2013) mengemukakan bahwa harapan orang tua juga mempengaruhi kinerja anak dengan memberikan hasil terbaik sesuai keinginan orang tua, namun ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi, hal ini saya jelaskan dapat menimbulkan kecemasan di sekolah. Kecemasan akademik Peserta didik membuat

mereka sulit berkonsentrasi pada berbagai tugas akademik seperti membaca, menulis, mendengarkan, dan berbicara.

Permendikbud (2014) menyatakan bahwa asesmen atau penilaian adalah proses mengumpulkan informasi, menafsirkan, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan bukti hasil pengukuran yang selaras dengan ungkapan Siregar dan Nara (2010), penilaian adalah suatu proses untuk mengambil keputusan dengan menggunakan informasi yang diperoleh melalui pengukuran. Jadi dapat disimpulkan penilaian adalah proses interpretasi atau penafsiran data hasil pengukuran yang berupa skor untuk menjadi pertimbangan dalam mengambil keputusan. Penilaian atau evaluasi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas suatu program dengan memberikan informasi tentang efektivitas, efisiensi, dan relevansi program tersebut. Informasi ini dapat digunakan untuk membuat keputusan tentang apakah program tersebut harus dihentikan, diperbaiki, diteruskan, atau dihentikan.

Pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, asesmen sumatif

dilakukan dengan membandingkan pencapaian hasil belajar peserta didik dengan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran.

Menurut Kemendikbudristek (2024) Asesmen sumatif adalah penilaian yang dilakukan pada akhir suatu periode pembelajaran untuk menilai pencapaian tujuan pembelajaran dan/atau Capaian Pembelajaran (CP) peserta didik. Hasil asesmen sumatif digunakan sebagai dasar penentuan kenaikan kelas dan/atau kelulusan dari satuan pendidikan. Maka sebagian peserta didik menganggap bahwa asesmen sumatif ini direpresentasikan sebagai sesuatu yang menakutkan dan memunculkan kecemasan akademik.

Fenomena ini juga ditemukan di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut, di mana observasi awal menunjukkan beberapa peserta didik kelas V merasa tertekan ketika menghadapi asesmen sumatif. Wawancara bersama guru menunjukkan bahwa sebagian siswa kehilangan fokus, mudah panik, bahkan enggan mengerjakan soal dengan optimal karena diliputi kecemasan. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik peserta

didik secara lebih sistematis dan mendalam.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu pendekatan penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme yaitu pandangan bahwa realitas dapat diukur, diamati, dan dijelaskan melalui data numerik yang objektif. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel umumnya dilakukan secara random. Data dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian yang telah terstandar, dan analisis dilakukan dengan metode statistik sehingga hasilnya bersifat objektif serta dapat digeneralisasikan. Metode yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan metode survei deskriptif, menurut Kerlinger (2000) menyatakan bahwa survei deskriptif bertujuan untuk mengumpulkan informasi mengenai variabel, gejala, atau keadaan tertentu dalam suatu populasi agar dapat digambarkan secara faktual dan cermat. Survei ini tidak dimaksudkan untuk memberikan perlakuan atau intervensi terhadap

variabel yang diteliti, melainkan untuk memotret kondisi nyata sebagaimana adanya. Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2010) yang mengemukakan bahwa survei deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat, serta hubungan antar fenomena yang diteliti. Melalui metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, kecenderungan, serta persepsi responden terhadap fenomena yang sedang dikaji tanpa melakukan manipulasi. Dengan demikian, pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif dapat dipahami sebagai penelitian yang berupaya menggambarkan fenomena empiris secara objektif melalui pengumpulan data berupa angka dari sampel populasi, kemudian dianalisis dengan statistik untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam hal ini subjek penelitian merupakan peserta didik kelas V SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut pada tahun ajaran 2024/2025. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan akademik yang dikembangkan berdasarkan teori

Mahato & Jangir (2012), mencakup tiga aspek utama, yaitu

1. Aspek fisik meliputi gejala jantung berdebar, keringat berlebih dan kesulitan tidur.
2. Aspek kognitif meliputi kesulitan konsentrasi, rasa khawatir dan takut gagal.
3. Aspek perilaku meliputi kecenderungan menghindari belajar, diam karena takut salah dan mudah panik.

Instrumen penelitian ini divalidasi melalui uji ahli dan uji coba terbatas sebelum digunakan pada penelitian utama. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu 1 = sangat setuju, 2 = setuju, 3 = tidak setuju dan 4 = sangat tidak setuju. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu

1. Uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas instrumen.
 - a. Uji Validitas

Untuk memperoleh instrument data yang valid maka alat mengukurnya harus menggunakan alat ukur yang valid. Validitas atau kesahihan

merupakan segala sesuatu tentang sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya. Menurut Djali dan Mulyono (2018) untuk instrument yang valid adalah instrument yang tepat untuk mengukur suatu objek. Dalam hal ini validitas dibutuhkan untuk memperkirakan apakah instrument yang peneliti susun sudah mampu mengukur variable yang akan diukur. Instrument dinyatakan valid jika r hitung $>$ r tabel (sig. 0,05). Untuk melakukan uji coba, peneliti memilih peserta didik kelas VI di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut sebanyak 10 orang untuk mengisi angket atau kuisioner. Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS *Statistics* 27. Dengan uji coba 23 item pernyataan angket, ada beberapa butir item yang tidak valid, diantaranya butir item pernyataan nomor 5, 12 dan 23 yang dapat dilihat pada gambar berikut,

No.	r tabel	r hitung (Pearson Correlation)	Keputusan
1	0,632	0,986	Valid
2	0,632	0,889	Valid
3	0,632	0,953	Valid
4	0,632	0,884	Valid
5	0,632	0,584	Tidak Valid
6	0,632	0,920	Valid
7	0,632	0,852	Valid
8	0,632	0,895	Valid
9	0,632	0,911	Valid
10	0,632	0,938	Valid
11	0,632	0,920	Valid
12	0,632	0,614	Tidak Valid
13	0,632	0,851	Valid
14	0,632	0,986	Valid
15	0,632	0,890	Valid
16	0,632	0,862	Valid
17	0,632	0,860	Valid
18	0,632	0,889	Valid
19	0,632	0,852	Valid
20	0,632	0,949	Valid
21	0,632	0,962	Valid
22	0,632	0,933	Valid
23	0,632	0,621	Tidak Valid

Gambar 1. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *SPSS Statistic 27* maka dinyatakan ada 20 pernyataan yang dikatakan valid karena nilai dari *r* hitung yang tersaji lebih besar dari *r* tabel.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata Reliability yang mempunyai asal kata *Rely* dan *Ability*. Menurut Ananda (2018), reliabilitas adalah keterpercayaan atau keterhandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi. Instrument yang reliabel adalah instrument yang digunakan ketika beberapa kali diukur untuk objek yang sama 53 maka diperoleh hasil data yang sama pula.

Pengambilan keputusan apakah suatu item atau pernyataan reliabel jika nilai $\alpha > 0,6$ artinya reliabilitas mencukupi. Setelah dilakukan hasil perhitungan maka skala kecemasan tersebut reliabel dan dapat digunakan. Setelah peneliti lakukan uji coba analisis ternyata didapatkan butir item yang sah yang mampu mewakili semua indikator dengan reliabilitas sebesar 0,989. Sehingga instrument tersebut dapat digunakan untuk mengumpulkan data terpercaya. Pengujian reliabilitas ini menggunakan *SPSS Statistic 27* sebagai berikut,

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of item
.989	23

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *SPSS Statistic 27* menunjukan bahwa reliabilitas skala kecemasan akademik peserta didik kelas V terhadap asesmen sumatif menunjukan hasil koefisien reliabilitas dengan α 0,989 yang memiliki klasifikasi, bahwa skala kecemasan akademik peserta didik kelas V terhadap asesmen sumatif tersebut reliabilitas dengan tingkat sangat tinggi.

2. Uji normalitas untuk menguji kelayakan data

Pengujian normalitas data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik pengujian normalitas Kolmogorov Smirnov. Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji persyaratan normalitas yang digunakan penelitian ini menggunakan SPSS Statistic 27.

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		Var
		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	49.27
	Std. Deviation	5.464
Most Extreme Differences	Absolute	.158
	Positive	.158
	Negative	-.140
Text Statistic		.158
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.053
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig	.053
	99% Confidence Interval	Lower Bound .047
		Upper Bound .058

Gambar 2. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil pengujian normalitas Kolmogorov-Smirnov melalui *SPSS Statistic 27* didapatkan nilai signifikansi 0,053 lebih dari 0,05 maka H_0 diterima yang artinya data yang didapatkan oleh peneliti berdistribusi normal.

3. Analisis deskriptif kuantitatif dengan menentukan kategori tingkat kecemasan akademik peserta didik yang dikelompokkan kedalam

kategori sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi

Hasil penelitian yang berpanduan pada data yang berasal dari hasil kuesioner tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut yang berjumlah 30 orang sebagai berikut,

Kategori Tingkat Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Asesmen Sumatif

Kategori	Interval Nilai	Jumlah	Total
Sangat Rendah	41-45	9 Orang	30 %
Rendah	46-50	6 Orang	20 %
Tinggi	51-55	11 Orang	36,6 %
Sangat Tinggi	56-61	4 Orang	13,4 %

Gambar 3. Analisis Deskriptif Kuantitatif

Hasil penelitian ini dijelaskan dalam bentuk tabel supaya mudah untuk dipahami dan dimengerti. Ditemukan dari 30 Peserta didik yang mengisi kuesioner terdapat 30% peserta didik tingkat kecemasan akademiknya sangat rendah, 20% peserta didik tingkat kecemasan akademiknya rendah, 36,6% peserta didik tingkat kecemasan akademiknya tinggi dan 13,4% peserta didik tingkat kecemasan akademiknya sangat tinggi. Sehingga tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V

tergolong tinggi yang dibuktikan dengan adanya pengkategorisasian tingkat kecemasan berdasarkan data yang telah didapatkan.

Deskripsi data dari hasil kuesioner tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut meliputi mean, median, modus, distribusi frekuensi dan simpangan baku. Hasil pengujian statistic melalui *SPSS Statistic 27* sebagai berikut,

Nilai Tertinggi	: 61
Nilai Terendah	: 41
Jumlah Data (N)	: 30
Mean	: 49,27
Median	: 48
Modus	: 54
Simpangan Baku	: 5,464
Menentukan Tingkatan Kecemasan Akademik	
- $M + 1,5 SD = 49,27 + 1,5 (5,464) = 57,466$	
- $M + 0,5 SD = 49,27 + 0,5 (5,464) = 52,002$	
- $M - 0,5 SD = 49,27 - 0,5 (5,464) = 46,538$	
- $M - 1,5 SD = 49,27 - 1,5 (5,464) = 41,074$	

Gambar 4. Hasil Pengujian Statistik Melalui SPSS 27

Mean	Interval Nilai	Kategori
49,27	52,002 – 57,466	Sangat Tinggi
	46,538 – 52,002	Tinggi
	41,074 – 46,538	Rendah
	0 – 41,074	Sangat Rendah

Gambar 5. Pengukuran Tingkat Kecemasan Akademik

Berdasarkan pengujian yang dilakukan dengan *SPSS Statistic 27* maka ditemukan mean (49,27),

median (48), modus (54), distribusi frekuensi (20) dan simpangan baku (5,464) yang selanjutnya dilakukan pengukuran tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut terletak pada 46,538 - 52,002 dengan kategori tinggi. Maka bisa kita simpulkan tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut tahun ajaran 2024-2025 pada kategori tinggi, atas hasil pengujian yang telah dilakukan oleh peneliti berdasarkan indikator yang telah disampaikan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui angket kecemasan akademik, diketahui bahwa tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut pada tahun ajaran 2024/2025 secara umum berada pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 30% peserta didik berada pada kategori sangat rendah, 20% berada pada kategori rendah, 36,6% berada pada kategori tinggi, dan 13,4% berada pada kategori sangat

tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik mengalami kecemasan dalam pembelajaran, khususnya dalam konteks menghadapi ujian atau asesmen, dengan proporsi terbesar berada pada kategori sedang. Distribusi data tersebut menggambarkan bahwa meskipun terdapat sebagian kecil peserta didik yang mampu mengendalikan kecemasan akademiknya (kategori sangat rendah), namun lebih dari setengah jumlah peserta didik berada pada kondisi yang memerlukan perhatian, baik pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Hal ini memperlihatkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup menonjol dan berpotensi menghambat kesiapan belajar peserta didik di kelas V.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa gejala yang paling dominan muncul adalah kesulitan berkonsentrasi saat menghadapi ujian, diikuti oleh rasa gugup yang berlebihan ketika mengerjakan soal serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan orang tua. Gejala tersebut menegaskan bahwa aspek kognitif dan emosional lebih menonjol

dibandingkan dengan gejala fisik maupun perilaku. Dengan kata lain, kecemasan akademik yang dialami peserta didik lebih banyak berakar pada pikiran negatif (misalnya rasa takut gagal atau khawatir tidak mampu mengerjakannya) dan tekanan psikologis, dibandingkan sekadar reaksi fisik atau perilaku menghindar. Secara umum, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan akademik peserta didik kelas V tidak hanya sebatas reaksi sesaat terhadap ujian, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti rasa percaya diri yang rendah serta faktor eksternal berupa tuntutan dari lingkungan, terutama orang tua. Kondisi ini berimplikasi pada pentingnya strategi pembelajaran yang mendukung kenyamanan psikologis peserta didik serta peran guru dan orang tua dalam mengurangi tekanan berlebih terhadap capaian akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut berada pada kategori tinggi, dengan proporsi terbesar berada pada kategori tinggi (36,6%), diikuti oleh kategori sangat rendah (30%), selanjutnya kategorisasi

rendah (20%) dan sisanya sangat tinggi (13,4%). Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Mahato dan Jangir (2012), bahwa kecemasan akademik mencakup tiga aspek utama yaitu fisik, kognitif, dan perilaku, di mana aspek kognitif umumnya lebih dominan karena berhubungan langsung dengan cara individu menilai, mengingat, dan merespon tuntutan akademik. Dalam penelitian ini, gejala yang paling menonjol adalah kesulitan berkonsentrasi saat ujian, rasa gugup berlebih ketika mengerjakan soal, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi atau harapan orang tua. Hal ini menguatkan bahwa faktor kognitif dan emosional memiliki kontribusi besar terhadap munculnya kecemasan akademik pada peserta didik.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang menemukan bahwa siswa sekolah dasar cenderung mengalami kecemasan akademik dalam menghadapi ujian atau asesmen, terutama terkait dengan rasa takut gagal dan khawatir mengecewakan orang tua. Selain itu, penelitian oleh Yusuf dan Sugiharto (2018) juga

menunjukkan bahwa gejala kognitif, seperti kesulitan konsentrasi dan pikiran negatif, lebih sering muncul dibandingkan gejala fisik. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa kecemasan akademik bukan hanya bersumber pada kondisi fisiologis, melainkan lebih banyak terkait dengan tekanan psikologis dan sosial yang dialami peserta didik. Lebih jauh, kecemasan akademik yang cukup tinggi pada peserta didik kelas V dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal, seperti beban tugas yang semakin kompleks, persiapan menghadapi ujian atau asesmen, serta tuntutan prestasi dari orang tua maupun guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Spielberger (2010) yang menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul sebagai respon terhadap tekanan lingkungan akademik, baik berupa tuntutan pencapaian maupun ekspektasi sosial. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menciptakan suasana belajar yang kondusif, memberikan bimbingan akademik yang menekankan pada proses, serta mengurangi tekanan berlebihan yang dapat memicu rasa cemas pada peserta didik.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi kecemasan akademik peserta didik tidak hanya dapat dilakukan melalui intervensi individu, melainkan juga melalui peran guru dan orang tua dalam memberikan dukungan emosional, motivasi, serta strategi pembelajaran yang menumbuhkan rasa percaya diri. Temuan ini memberikan implikasi praktis bagi sekolah untuk memperhatikan aspek psikologis peserta didik sebagai bagian integral dari proses pembelajaran, sehingga capaian akademik dapat diperoleh tanpa menimbulkan tekanan berlebihan bagi peserta didik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut tahun ajaran 2024/2025, dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik secara umum berada pada kategori cukup tinggi, dengan sebagian besar siswa berada pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga memerlukan perhatian serius dari pihak sekolah dan orang tua. Gejala kecemasan yang dominan

meliputi kesulitan berkonsentrasi, rasa gugup berlebihan saat mengerjakan asesmen, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua, yang menunjukkan bahwa aspek kognitif dan emosional lebih berperan dibandingkan gejala fisik atau perilaku. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik bukan sekedar kondisi sementara, melainkan fenomena yang mempengaruhi kesiapan dan kualitas belajar peserta didik, sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan lingkungan belajar yang kondusif. Sejalan dengan hal tersebut, guru diharapkan mampu mengurangi tekanan berlebih dalam pembelajaran dan evaluasi melalui penerapan metode yang aktif, kreatif, dan menyenangkan, pemberian umpan balik positif, serta bimbingan pengelolaan stres untuk menumbuhkan rasa percaya diri siswa. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang konstruktif dengan menggantikan tuntutan prestasi yang berlebihan menjadi motivasi positif, penghargaan terhadap proses belajar, serta pendampingan dalam manajemen waktu belajar, istirahat, dan aktivitas rekreasi. Pihak sekolah juga

diharapkan menyusun program pendampingan psikologis yang sistematis melalui layanan bimbingan konseling, literasi kesehatan mental, serta penguatan kolaborasi antara guru, orang tua, dan konselor guna memantau perkembangan peserta didik secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan pendekatan kualitatif, metode campuran, maupun eksperimen agar dapat menggali faktor penyebab kecemasan akademik secara lebih mendalam serta menguji efektivitas berbagai intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cambre, M. &. (1985). Computer Anxiety : Definition, Measurement and Correlates. *Journal of Educational Computing Reserach*.
- Chatterjee, I. &. (2013). Perception of academic expectations of parents among high school boys and girls and their psychological consequences. *International Journal of Multidisciplinary Educational*

Research.

- Djiwandono, S. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Epstein, S. (1972). *The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy*. In C.D. Spielberger, *Anxiety : Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Indonesia, K. P. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 104 Tahun 2014 tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Pendidik pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Ira Herawati, U. M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*.
- Kementerian Pendidikan, K. R. (2024). *Panduan pembelajaran dan asesmen: Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Menengah (Edisi revisi)*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kerlinger, F. (2000). *Foundations of behavioral research (4th ed.)*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

- Mahato, B. &. (2012). Academic anxiety of secondary school students in relation to gender and achievement. *Internasional Jurnal of Social Science & Interdisciplinary Research*.
- Nasution, S. (2022). *Asesmen dan Evaluasi Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Prawitasari. (2012). *Psikologi Terapan : Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Perilaku Menyontek Mahasiswa. *Doctoral Dissertation, UNIKA Soegijapranata Semarang*.
- Putri, D. (2020). Hubungan antara kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Siregar, E. &. (2010). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Bogor: Ghaila Indonesia.
- Spielbelger, C. (2010). *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriansyah, A. (2022). Implementasi Kurikulum Merdeka Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Universitas Lambung Mangkurat Press*.
- Winarsunu, T. (2022). Mempersiapkan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Yusuf, A. &. (2018). Kecemasan akademik siswa dalam menghadapi ujian sekolah dasar. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.