

INTISARI

Kecemasan merupakan hal yang biasa dialami dalam kehidupan sehari-hari. Namun kecemasan dapat mempengaruhi kehidupan jiwa seseorang. Kecemasan adalah suatu antisipasi terhadap hal yang dianggap mengancam bagi seseorang dan menyadarkan untuk segera mengambil tindakan untuk menghadapi bahaya tersebut.

Bila kecemasan ini datang pada saat siswa akan menghadapi ujian, tentu saja akan mengganggu siswa dalam mengerjakan soal-soal ujian. Seperti sudah diketahui, arti ujian sangat penting bagi siswa dalam suatu pendidikan. Sebab ujian merupakan cara menilai seorang siswa untuk mengetahui sejauh mana tujuan pendidikan telah tercapai. Dengan kata lain siswa dituntut untuk bersungguh-sungguh dalam mengerjakan ujian. Dengan demikian ujian merupakan tekanan mental (Stresor) bagi siswa. Tekanan inilah yang kemudian menghasilkan suatu kecemasan.

Gejala dari kecemasan antara lain gugup, tergesa-gesa, khawatir, tidak berkonsentrasi, palpitasi, berkeringat dan sebagainya. Bila gejala-gejala tersebut muncul pada saat siswa menghadapi ujian, akan memburamkan konsentrasinya, bahkan siswa dapat menjadi sama sekali lupa dengan apa yang telah dipelajari. Sebagai hasilnya akan menurunkan prestasi belajar siswa yang tentu saja merugikan siswa sendiri, juga orang tua, guru dan masyarakat. Sebab semuanya ikut bertanggung jawab dalam pendidikan anak sekolah.

Tidak terlalu berlebihan bila siswa yang mempunyai sifat kecemasan baik yang menetap maupun yang tidak menetap, diberikan perhatian yang lebih dan selalu diberi bimbingan agar timbul rasa percaya diri dan keinginan untuk terus berusaha agar mencapai prestasi belajar sesuai yang diharapkan.

Kata kunci: Stersor- Kecemasan- Ujian

ABSTRACT

Feeling of anxiety is usual thing in daily life, But anxiety can influence people's psychical mental health. Anxiety is anticipation the stressors that threatens someone and realizes him to prevent.

If it comes when the students will take exam, of course it will annoy or stress them in doing the exam. It is already known that examination is very important for the students in education. On the other hand the students are demanded to do the examination properly. So the exam is a Stressor for them. The Stressor will cause anxiety.

The indications of anxiety are nervous, in a hurry, restless, can't concentrate, sweating, etc. If these indications come when the student takes the examination, the indication will disturb their concentration, even they could forget all lessons that they ever studied. So their record will decrease and of course, it will have bad impact for the student, parents, then teachers and society. Because all of them should be responsible in education.

It is usual if the student has feeling of stable or dynamic anxiety had to be given special attention and more care in education in order they have strong self-confidence willing to try to achieve their best record.

Key words: Stressors Anxiety-Examination