



Memahami Kecemasan Siswa SD Menghadapi Ujian Semester Melalui Pendekatan Humanistik: Studi Kualitatif Deskriptif Di SD Negeri 1 Lolu

Understanding Elementary School Students' Anxiety In Facing Semester Exams Through A Humanistic Approach: A Descriptive Qualitative Study At SD Negeri 1 Lolu-Sigi.

Faldy Arianto¹, Hermawan², Ilham Bintang Putra Larama³, Lusiana⁴, Moh. Ishak Ali⁵, Nurmahsyar⁶, Nur Safira⁷, Rashelya Frederica⁸, Syahrin A. Lolangi⁹, Erniati¹⁰

Pendidikan Agama Islam, FTIK, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu

Email : faldyarianto4@gmail.com, hm8018034@gmail.com, bintanglarama@gmail.com, lusianahidayat69@gmail.com, moh.ishak86ali@gmail.com, mahsyarnurmahsyar@gmail.com, nursafira934@gmail.com, alyaa2206042004@gmail.com, lolangisyahrin@gmail.com, erniati@uindatokarama.ac.id

Article Info

Article history :

Received : 25-12-2025

Revised : 27-12-2025

Accepted : 29-12-2025

Published : 02-01-2026

Abstract

Exam anxiety is a common psychological condition experienced by students at various levels of education and has the potential to hinder the learning process, academic achievement, and emotional well-being. This research aims to examine in-depth the experiences of anxiety among elementary school students facing semester exams through a humanistic theoretical perspective, with the research location being Elementary School 1 Lolu, Sigi Biromaru District. A descriptive qualitative approach was used to explore subjective meanings, socio-cultural backgrounds, and the dynamics of relationships between students, teachers, and parents. The results are expected to provide a comprehensive understanding of the factors triggering anxiety, the forms of symptom manifestation in children, and practical implications for the development of humanistic-based interventions in elementary schools.

Keywords : Exam Anxiety, Elementary School, Humanistic Approach.

Abstrak

Kecemasan ujian merupakan kondisi psikologis yang lazim dialami peserta didik pada berbagai tingkat pendidikan dan berpotensi menghambat proses pembelajaran, capaian akademik, serta kesejahteraan emosional anak. Penelitian ini diarahkan untuk mengkaji secara mendalam pengalaman kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester melalui perspektif teori humanistik, dengan lokasi penelitian di SD Negeri 1 Lolu, Kecamatan Sigi Biromaru. Pendekatan kualitatif deskriptif digunakan guna menggali makna subjektif, latar sosial-budaya, serta dinamika relasi antara siswa, guru, dan orang tua. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor pemicu kecemasan, bentuk manifestasi gejala pada anak, serta implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis humanistik di lingkungan sekolah dasar.

Kata Kunci : Kecemasan, Sekolah Dasar, Pendekatan Humanistik.

PENDAHULUAN

Kecemasan yang dialami siswa sekolah dasar saat menghadapi ujian semester merupakan persoalan yang sejak lama menjadi perhatian dalam bidang pendidikan dan psikologi. Dalam sepuluh tahun terakhir, *test anxiety* dipahami sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap capaian akademik siswa. Dampaknya tidak hanya terlihat pada hasil ujian, tetapi juga berkaitan



erat dengan kondisi psikologis dan kesehatan mental peserta didik (Erniati, 2021, Anirah dkk, 2024).

Menurut Zeidner (1998), menjelaskan bahwa kecemasan ujian termasuk bentuk stres akademik yang paling sering dialami oleh siswa. Temuan Hembree (1988), melalui studi meta-analisis menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tingkat kecemasannya lebih rendah. Selain itu, Spielberger (1980) mengembangkan test anxiety inventory sebagai instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi situasi ujian.

Fenomena serupa juga ditemukan dalam konteks pendidikan di indonesia. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan siswa di sd negeri 1 lolu, diketahui bahwa menjelang ujian semester siswa sering mengalami berbagai keluhan, seperti sulit tidur, rasa takut tidak berhasil, serta kesulitan berkonsentrasi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan dari orang tua, tuntutan akademik dari guru, serta harapan yang dibebankan oleh siswa kepada dirinya sendiri. Oleh karena itu, kecemasan dalam menghadapi ujian semester tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis individu, tetapi juga dipengaruhi oleh sistem pendidikan dan budaya belajar yang berkembang di lingkungan sekolah. Oleh kerena itu, maka perlu ada pendekatan humanistik dalam mengurangi kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian.

Menurut Abraham Maslow kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, dan penghargaan perlu dipenuhi agar siswa terdorong untuk mencapai potensi mereka melalui pembelajaran (Habsy et al. 2023). Maka dari itu guru dapat mengurangi kecemasan siswa dengan memastikan lingkungan sekolah aman dan mendukung, sehingga termotivasi belajar tanpa tekanan. Selanjutnya Carl R. Rogers menekankan untuk kebebasan belajar dan memperlakukan satu sama lain dengan toleransi tanpa prasangka untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupan. Guru perlu memastikan siswa merasa dihargai, mandiri, dan tidak dikontrol ketat, kerena guru berperan sebagai fasilitator yang membangun hubungan interpersonal penuh empati.

Kajian mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian telah dilakukan melalui berbagai pendekatan keilmuan. Dari sudut pandang psikologis, Spielberger (1980) mengklasifikasikan kecemasan ujian ke dalam dua bentuk, yaitu *state anxiety* yang bersifat situasional dan *trait anxiety* yang berkaitan dengan karakter kepribadian. Putwain (2009) menemukan adanya hubungan yang kuat antara kecemasan ujian dan *self-efficacy*, di mana rendahnya keyakinan diri siswa berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan saat menghadapi ujian.

Dari perspektif pedagogis, Cassady dan Johnson (2002) meneliti keterkaitan antara strategi belajar dan kecemasan ujian. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan strategi belajar secara terstruktur cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Penelitian di Indonesia oleh Wulandari (2018) juga menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis proyek mampu membantu menurunkan kecemasan siswa karena pendekatan ini mendorong siswa untuk lebih fokus pada proses belajar daripada semata-mata pada nilai ujian.



Sementara itu, pendekatan sosial dan budaya menekankan peran lingkungan dalam membentuk kecemasan siswa. Sarason (1984) menyatakan bahwa kecemasan ujian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh tuntutan dan ekspektasi sosial. Penelitian Prasetyo (2020) di Indonesia memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan dari orang tua dan guru sering memperburuk kecemasan siswa. Selain itu, budaya akademik yang menempatkan nilai ujian sebagai tolok ukur utama keberhasilan belajar turut memperkuat munculnya kecemasan (Vira Yuniar, 2021).

Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ujian merupakan fenomena yang bersifat multidimensional, melibatkan aspek psikologis, pedagogis, serta sosial budaya (Siti Rahma, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih membahas satu aspek tertentu dan belum mengintegrasikan berbagai faktor tersebut secara menyeluruh, khususnya dalam konteks pendidikan dasar. Meskipun kajian tentang kecemasan ujian telah banyak dilakukan, masih terdapat sejumlah celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Pertama, penelitian yang mengintegrasikan aspek psikologis, pedagogis, dan sosial budaya secara bersamaan masih relatif terbatas. Kedua, penelitian di indonesia umumnya bersifat deskriptif dan belum banyak mengkaji secara mendalam proses terbentuknya kecemasan, mulai dari pengalaman subjektif siswa hingga pengaruh lingkungan sosial. Ketiga, upaya penanganan yang ditawarkan sebagian besar masih berfokus pada strategi belajar, sementara aspek dukungan sosial dan pendekatan humanistik belum banyak mendapat perhatian.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memahami kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester melalui pendekatan humanistik. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai individu yang utuh dengan kebutuhan emosional, sosial, dan akademik yang saling berkaitan dalam proses pembelajaran. Secara khusus, penelitian ini difokuskan pada dua pertanyaan utama, yaitu: faktor-faktor apa saja yang melatarbelakangi munculnya kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester? Dan bagaimana pendekatan humanistik dapat berperan dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan tersebut?.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi baik secara empiris maupun konseptual. Dari sisi empiris, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan siswa di sd negeri 1 lolu, kecamatan sigi biromaru. Dari sisi konseptual, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *test anxiety* dengan menambahkan perspektif humanistik yang selama ini belum banyak dikembangkan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan lembaga pendidikan dalam merancang program pendampingan yang lebih efektif, seperti layanan konseling akademik, pelatihan manajemen stres, serta kebijakan evaluasi pembelajaran yang lebih berorientasi pada kebutuhan siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (moleong 2012:8). Menekankan pada proses mendalamai informasi terkait pemasalahan yang



diteliti yaitu bagaimana starategi guru dalam mengembangkan keterampilan kolaborasi siswa. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi guru untuk mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor-faktor pemicu kecemasan, bentuk manifestasi gejala pada anak, serta implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis humanistik di lingkungan sekolah dasar. Subjek dalam penelitian ini siswa yang berada di sdn 1 lolu. Terkait yang mendasari pemilihan subjek ini ada pada keterlibatan langsung dalam lingkup sekolah.

Teknik pengumpulan data dan analisis data dilakukan melalui observasi dan wawancara secara kualitatif dengan analisis data (Moleong 2012:186), yaitu penyajian data dan penarikan kesimpulan dalam menyelesaikan rumusan masalah faktor-faktor apa saja yang melatarbelakangi munculnya kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester? Dan bagaimana pendekatan humanistik dapat berperan dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan (Basrowi and Suwandi 2008).

Tabel. 1.1 (Kelengkapan data)

Sumber data	Insturmen penelitian	Tehnik Pengumpulan data	Analisis data
25 Siswa dari Kelas V dan VI	Teks wawancara Microphone Buku catatan	Observasi dan wawancara	Peranikan kesimpulan terkait rumusan masalah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah peneliti mengumpulkan data di lapangan, berikutnya peneliti menuangkan data hasil penelitian yang nantinya akan menjawab faktor-faktor apa saja yang melatarbelakangi munculnya kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester? Dan bagaimana pendekatan humanistik dapat berperan dalam membantu siswa mengelola dan mengurangi kecemasan?, yang telah dirumuskan sebagai berikut:

Tabel. 2.1 Indikator Kecemasan Sebelum Ujian

Hasil Pertanyaan Wawancara Siswa	Hasil Verifikasi
Gejala susah tidur sebelum melakukan ujian	Sebagian peserta didik tidak mengalami gangguan tidur menjelang ujian karena memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kondisi ini didukung oleh kesiapan belajar yang matang, penguasaan materi yang baik, serta adanya dukungan positif dari guru dan orang tua. Sebaliknya, peserta didik lainnya justru mengalami kesulitan tidur akibat memikirkan ujian, yang dipicu oleh rasa takut, kecemasan, dan perasaan belum siap dalam menghadapi evaluasi akademik tersebut.



Kecemasan berpengaruh terhadap keinginan belajar siswa.	Kondisi cemas memengaruhi keinginan belajar siswa, karena saat merasa cemas mereka cenderung mengalihkan perhatian dengan bermain, sehingga motivasi dan minat belajar rendah.
Siswa mengalami reaksi fisik saat ujian dimulai	Beberapa peserta didik mengalami reaksi fisik, seperti keringat berlebih ditangan, dan merasa gugup
Siswa memiliki ketakutan akan mendapat nilai yang rendah	Ketakutan bersumber dari tekanan orang tua, kurang paham akan materi ujian, dan kurang yakin pada kea kemampuan diri.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat dipahami bahwa kecemasan siswa sekolah dasar dalam menghadapi ujian semester dipengaruhi oleh berbagai penyebab, seperti tingkat kepercayaan diri, kesiapan belajar, penguasaan materi, serta dukungan dari guru dan orang tua. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan kesiapan belajar matang cenderung tidak mengalami gangguan tidur dan tetap termotivasi untuk belajar. Di sisi lain, siswa yang merasa cemas seringkali mengalami kesulitan tidur, dan reaksi fisik seperti keringat berlebih, serta rentan mengalihkan konsentrasi dengan bermain, sehingga motivasi belajar mereka menurun.

Tabel. 2.2 Reaksi Siswa Terhadap Implementasi Pendekatan Humanistik Sebelum Ujian

Temuan hasil Observasi dan Wawancara Siswa	Hasil Verifikasi
Emosional	Siswa merasa lebih tenang, dan tidak tegang, dan tertekan.
Psikologis	Siswa menunjukkan kepercaya diri, merasa diperhatikan, dan yakin mendapat nilai baik.
Perilaku	Siswa menaati aturan dan petunjuk ujian, tertib, dan berani bertanya jika petunjuk ujian kurang jelas.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ditemukan bahwa implementasi pendekatan humanistik menunjukkan pengaruh baik terhadap siswa sebelum ujian. Siswa merasa lebih tenang, tidak tegang, dan tidak merasa tertekan secara emosional. Dari segi psikologis, mereka menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi, merasa diakui, serta percaya mampu meraih nilai baik. Dilihat dari perilaku, siswa menunjukkan perilaku tertib, ketaatan pada aturan, serta inisiatif bertanya apabila petunjuk ujian kurang jelas.

KESIMPULAN

Pendekatan humanistik memberi dampak positif dalam membantu siswa mengelola kecemasan sebelum ujian. Faktor pendukung seperti kepercayaan diri, kesiapan belajar, dan dukungan lingkungan sangat menentukan tingkat kecemasan siswa. Dengan pendekatan humanistik, siswa tidak hanya lebih tenang secara emosional, tetapi juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kedisiplinan dalam menghadapi ujian.



DAFTAR PUSTAKA

- Anirah dkk, *Strengthening the Disciplinary Character Education of Santri through Discipline Development in Islamic Boarding Schools*, QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama, 2024.
- Basrowi, and Suwandi. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cassady, J. C., Johnson, R. E. 2002. *Cognitive test anxiety and academic performance*. Contemporary Educational Psychology.
- Habsy, Bakhrudin Al, Falisa Oktafiani, Dona Maretta Salsabila, and Chintya Inayatus Zahro. 2023. Teori Humanistik Dalam Proses Pembelajaran. *JTP Jurnal Teknologi Pendidikan* 21--12.
- Hembree, R. 1988. *Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety*. Review of Educational Research.
- Erniati, *Effectiveness of Teacher Professional Education Program (PPG) of UIN Datokarama Palu from Students' Perspective (A Mixed Method Approach)*, QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama, 2025.
- Erniati, *Evaluasi Kinerja Guru Pendidikan Agama Islam*. Pustaka Learning Center. ISBN 978-623-6591-31-4, <http://repository.uindatokarama.ac.id/id/eprint/1530>, 2021.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prasetyo, A. 2020. *Tekanan sosial dan kecemasan ujian siswa SD*. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia.
- Putwain, D. 2009. *Assessment and examination stress in Key Stage 4*. British Educational Research Journal.
- Siti Rahma, *Problematika Guru Pendidikan Agam Islam (Pai) Dalam Menyusun Soal Berbasis Higher Order Thinking Skill (HOTS) Di SMP Negeri 2 Palu*, Journal on Education, <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6251>, 2024.
- Sarason, I. G. 1984. *Stress, anxiety, and cognitive interference Reactions to tests*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Spielberger, C. D. 1980. *Test Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Salahuddin dkk, *Development of a Web-Based Assessment of Pancasila Student Character in Senior High Schools*, Jurnal Pendidikan Progresif, e-ISSN: 2550-1313 | p-ISSN: 2087-9849, 2025.
- Wulandari, S. 2018. *Pengaruh pembelajaran berbasis proyek terhadap kecemasan ujian siswa*. Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Vira Yuniar dkk, *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Berbasis HOTS (Higher Order Thingking Skills) Pada Kurikulum 2013 di SMA Negeri 2 Palu*, AL-TAWJIH, Jurnal Pendidikan Islam, 2021.
- Zeidner, M. 1998. *Test anxiety The state of the art*. Springer Publishing.
- Nurfatia dkk, *Peningkatan Daya Kritis Peserta Didik Melalui Metode Pembelajaran Brainstorming Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 5 Bolanjo*: Lambunu, Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2024.