

PERAN GURU DALAM UPAYA PENANGANAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA

Oleh :

Bertha Kristiyanti¹⁾, Norhendra Ardhanaputra²⁾

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

¹email: tyabertha@gmail.com

²email: norhendrap.id@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 3 Mei 2025

Revisi, 3 Agustus 2025

Diterima, 6 Agustus 2025

Publish, 15 September 2025

Kata Kunci :

Kecemasan,
Kecemasan Akademik,
Peran Guru,
Sekolah.



ABSTRAK

Reaksi gugup, tegang ataupun reaksi kecemasan lainnya yang terjadi secara intens akan memunculkan terjadinya gangguan kesehatan mental berbasis kecemasan atau gangguan kecemasan. Ketika siswa merasa tertekan, akan memicu rasa takut, putus asa, dan situasi yang tidak dapat dikendalikan. Penelitian dilaksanakan dalam rangka untuk mengetahui dan menjelaskan peran guru dalam upaya menangani kecemasan akademik yang dialami oleh para siswa. Metode penelitian yang digunakan berupa *scoping review*. Penerapan situasi didaktis, *discovery learning*, layanan bimbingan konseling kelompok, dan teknik disensitasi sistematis dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya. Lingkungan kondusif yang diciptakan oleh guru dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license



Corresponding Author:

Nama: Bertha Kristiyanti

Afiliasi: Universitas Diponegoro

Email: tyabertha@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kecemasan menjadi pengalaman umum bagi manusia, hal ini dapat terjadi atas reaksi dari adanya tantangan perkembangan dalam keluarga, sosial, akademik, maupun pribadi. *American Psychological Association* mendefinisikan kecemasan sebagai sebuah "emosi" yang ditandai dengan adanya rasa tegang, kekhawatiran, dan perubahan fisik (Silverman & Van Schalkwyk, 2019). Reaksi gugup, tegang ataupun reaksi kecemasan lainnya yang terjadi secara intens akan memunculkan terjadinya gangguan kesehatan mental berbasis kecemasan atau gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan ini sering dialami oleh anak sekolah (Tobin & House, 2020).

Menurut Kaur dkk. (2021) kecemasan akademik dapat muncul karena lingkungan belajar yang tidak mendukung dan kebiasaan belajar siswa yang kurang tepat. Kebiasaan belajar yang buruk membuat siswa tidak mampu mencapai tujuan dan dapat mengakibatkan frustrasi. Siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung kesulitan memahami pertanyaan dengan benar, mudah lupa

dengan materi, dan mengerjakan ujian tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga prestasi akademiknya menjadi buruk. Gangguan kecemasan akademik yang biasa terjadi pada siswa sekolah meliputi tekanan untuk memenuhi nilai yang tinggi, standar yang berasal dari orang tua serta masyarakat, hingga kurangnya dukungan emosional (Prasetyaningtyas dkk., 2022).

Studi yang telah dilakukan oleh Farrasia dkk. (2023) dengan melibatkan partisipan siswa di Indonesia ditemukan bahwa para siswa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibanding para siswa laki-laki, dan hal tersebut bisa dipengaruhi oleh perbedaan gaya belajar. Serupa dengan studi dari Nag dkk. (2019) dengan melibatkan partisipan siswa di India, siswa perempuan lebih banyak mengalami gejala kecemasan berat dibandingkan siswa laki-laki. Hal tersebut berarti bahwa siswa perempuan lebih memerlukan perhatian khusus dalam penanganan kecemasan. Namun demikian, baik siswa laki-laki maupun perempuan kecemasan tetap harus ditangani supaya tidak memengaruhi kinerja siswa dan menimbulkan

gangguan lainnya. Selain itu, kecemasan berdampak pada prestasi akademik siswa karena dapat menurunkan kemampuan belajar siswa.

Pada penelitian Salter dkk. (2024) menyebutkan bahwa komunikasi antara guru dan siswa yang baik, mampu menurunkan kecemasan siswa. Dukungan dari guru dapat meningkatkan kemandirian siswa, membuat siswa mampu memilih dan mengambil keputusan sendiri, membuat siswa nyaman dalam belajar tanpa rasa malu, dan dapat lebih memahami perasaan siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Dacholfany dkk. (2023) menunjukkan bahwa pengelolaan kelas yang baik juga dapat mengurangi kecemasan siswa melalui upaya preventif dan kuratif yang mendorong siswa untuk berkonsentrasi pada pelajaran dan membuat siswa siap untuk belajar. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilaksanakan dalam rangka untuk mengetahui dan menjelaskan peran guru dalam upaya menangani kecemasan akademik yang dialami siswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *scoping review* yang mengeksplorasi hasil penelitian empiris terkait peran guru dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan akademik. *Scoping review* dilakukan dengan tujuan mengumpulkan, mendeskripsikan, dan menyusun daftar hasil penelitian yang berhubungan dengan pertanyaan yang menarik dengan cara yang transparan (Pollock dkk., 2024). Tahap *scoping review* menurut metodologi JBI dilakukan dalam beberapa tahap, yakni menentukan judul dan pertanyaan penelitian, menentukan kriteria inklusi, penyaringan dan pemilihan bukti berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, melakukan ekstraksi data, analisis data, dan penyajian hasil (Peters dkk., 2020).

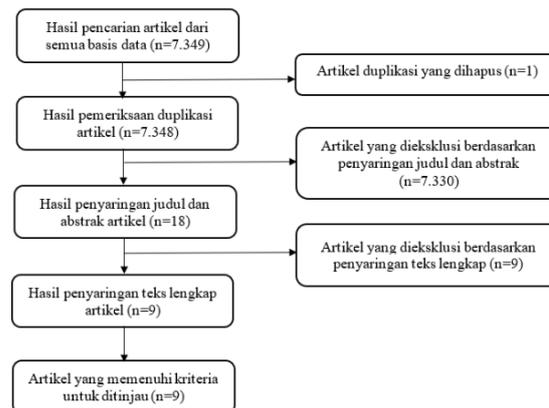
Pada penelitian ini menggunakan basis data berupa SpringerLink, JSTOR, ProQuest, EBSCO, dan Google Scholar. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel penelitian diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir dan membahas peran guru dalam menangani kecemasan akademik siswa.

Kata kunci yang digunakan untuk melakukan pencarian artikel adalah "peran guru (role of teacher)" AND "kecemasan akademik (academic anxiety)" AND "sekolah (school)". Pada setiap pencarian artikel dalam basis data yang digunakan, peneliti menerapkan beberapa filter untuk menentukan hasil pencarian. Seluruh hasil pencarian dirangkum dalam tabel proses penyaringan, dari mulai penyaringan filter setiap basis data, penyaringan judul dan abstrak, hingga akhirnya penyaringan teks artikel secara lengkap.

Analisis dalam penelitian dilakukan secara kualitatif dengan melakukan pengecekan kesesuaian artikel-artikel penelitian yang terpilih. Seluruh informasi dari hasil telaah tentang peran guru dalam menangani kecemasan akademik siswa dicatat dan

diintegrasikan untuk mendapat hasil menyeluruh dari pertanyaan penelitian yang telah disusun sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Diagram Alir Penyaringan Artikel

Hasil dari pencarian artikel ditemukan sejumlah 7.349 artikel dari lima basis data, yakni SpringerLink, JSTOR, ProQuest, EBSCOhost, dan Google Scholar. Pada basis data SpringerLink menggunakan filter berupa tahun terbit, bahasa, dan jenis konten. Pada basis data JSTOR menggunakan filter berupa tahun terbit, bahasa, dan jenis konten. Pada basis data ProQuest menggunakan filter berupa tahun terbit, bahasa, jenis dokumen, dan sumber. Pada basis data EBSCOhost menggunakan filter berupa tahun terbit, bahasa, jenis sumber. Pada basis data Google Scholar menggunakan filter berupa rentang tahun penerbitan 10 tahun terakhir dan pencarian dihentikan ketika tidak ditemukan artikel relevan dalam 10 halaman secara berturut-turut. Penghentian ini didasarkan pada asumsi bahwa relevansi artikel dengan kata kunci pencarian semakin rendah (Oktawirawan & Kristiyanti, 2024).

Setelah menerapkan filter pencarian maka diperoleh 18 artikel. Artikel tersebut selanjutnya ditinjau secara keseluruhan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria untuk ditinjau berjumlah 9 artikel. Alur proses penyaringan sudah tercantumkan dengan lengkap beserta jumlah artikel yang dimasukkan dan dikeluarkan di setiap tahap penyaringan dan dapat dilihat pada Bagan 1. Selanjutnya hasil artikel yang ditinjau dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Daftar Artikel Terpilih

Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Metode	Hasil Penelitian
(Yuliani, 2017)	Desain situasi didaktis untuk mengantisipasi kecemasan matematika siswa pada pembelajaran konsep aljabar di sekolah menengah pertama	Desain penelitian: <i>Didactical Design Research</i> Subjek penelitian: 94 siswa SMP diikutsertakan dalam analisis prospektif dan 88 siswa mengikuti tahap metapedadidaktik (30 siswa)	Langkah-langkah guru dalam melakukan situasi didaktis mampu menjadi bentuk antisipasi kecemasan siswa.

		SMP percobaan percontohan dan 58 siswa SMP eksperimen mengajar).	
(Umayah, 2019)	Penerapan model <i>discovery learning</i> dalam mengatasi kecemasan matematika siswa SMP	Desain Penelitian: Model John Elliot Subjek penelitian: 14 partisipan laki-laki dan 18 partisipan perempuan.	Metode <i>discovery learning</i> mampu menurunkan kecemasan matematika siswa.
(Conner dkk., 2014)	<i>How many teachers does it take to support a student? Examining the relationship between teacher support and adverse health outcomes in high-performing, pressurecooker high schools</i>	Desain Penelitian: kuantitatif Subjek penelitian: 5.557 siswa dari 14 sekolah menengah atas Analisis data: Pemodelan Linier Hirarkis (HLM)	Dukungan lebih banyak guru dapat menjadi faktor pelindung yang kuat bagi siswa di sekolah.
(Darwanto, 2022)	Upaya mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian sekolah melalui penerapan teknik layanan bimbingan kelompok	Pengumpulan data: angket, observasi, wawancara Desain penelitian: Model Kurt Lewin Subjek penelitian: siswa kelas IX SMP	Bimbingan dan konseling yang menggunakan pendekatan berbasis kelompok mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa ketika menghadapi ujian sekolah.
(Zahro ¹ , 2022)	Penerapan teknik disensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada siswa kelas IX di MTs Negeri 10 Nganjuk	Desain penelitian: kualitatif Pengumpulan data: wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan memo, gambar (foto), dan dokumen resmi lainnya Subjek penelitian: 5 orang siswa SMP yang mengalami kecemasan	Teknik disensitisasi sistematis efektif dalam mengurangi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian akhir.
(Azizpour & Gholami, 2022)	<i>Foreign language classroom anxiety, positive orientation, and perceived teacher and student emotional support among Iranian EFL learners</i>	Desain penelitian: korelasional Subjek penelitian: 127 remaja (berusia 12-15 tahun) yang belajar di EFL dan 86 dewasa (rata-rata usia 19 tahun)	Pentingnya dukungan guru dalam meminimalisir kecemasan yang dialami oleh siswa dengan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.
(Febriati & Naqiyah, 2023)	Layanan konseling individu untuk menangani kecemasan matematika siswa SMP	Desain penelitian: kualitatif Subjek penelitian: 3 siswa SMP yang memiliki kecemasan matematika dan 2 guru BK	Layanan bimbingan dan konseling diberikan dengan teknik pemberian motivasi dan relaksasi untuk menangani siswa yang mengalami kecemasan matematika.

			Tingkat kecemasan matematika siswa setelah diberikan layanan konseling individu berada pada tingkat rendah.
(Hastuti & Yoenanto, 2019)	Pengaruh <i>self regulated learning</i> , kecemasan matematika, dukungan sosial guru matematika, dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prestasi belajar siswa SMP Negeri "X" Surabaya	Desain penelitian: kuantitatif Subjek penelitian: 169 siswa SMP	Dukungan sosial guru di sekolah dalam memahami matematika memiliki dampak positif pada prestasi hasil belajar siswa tersebut.
(Maningrum & Syarafuddin, 2019)	Pengaruh teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas viii di SMPN 2 Praya	Desain penelitian: <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> group Subjek penelitian: 20 siswa dengan kecemasan belajar tinggi	Penerapan metode belajar <i>role playing</i> dapat menurunkan kecemasan belajar siswa dalam menghadapi ujian.

Peran Guru dalam Mengatasi Kecemasan Matematika

Salah satu bentuk kecemasan akademik adalah kecemasan matematika, yang mana peserta didik memiliki perasaan cemas ketika menghadapi pelajaran matematika. Yuliani (2017) menyebutkan bahwa upaya guru dalam melakukan interaksi persuasif kepada siswa sangatlah dibutuhkan. Guru dapat mengimplementasikan desain situasi didaktis untuk menurunkan kecemasan siswa. Adapun tahapan dalam melakukan desain situasi didaktis menurut Yuliani (2017) diawali dengan guru memberikan situasi/masalah dengan melibatkan bahan ajar dan proses komunikasi. Selanjutnya, secara berkelompok siswa menyelesaikan permasalahan yang diberikan. Kemudian siswa diminta untuk saling berpendapat dan berinteraksi antar siswa, hingga akhirnya di tahap validasi, siswa diarahkan untuk memberikan pertimbangan kesimpulan. Pada tahap akhir, guru dapat berperan untuk membantu meluruskan apabila terdapat kesalahpahaman siswa. Adanya validasi dari guru dapat membantu menguatkan pendapat siswa bahwa pertimbangan yang mereka pilih sudah sesuai. Dengan demikian mereka tidak akan ragu-ragu dan mengalami kecemasan akademik, melainkan mereka mulai berproses membangun pengetahuan baru.

Adapun peran lain dari guru adalah dengan membuat metode belajar *discovery learning* dengan langkah mengarahkan siswa untuk melakukan diskusi dalam kelompok kemudian mempresentasikan jawaban bersama kelompok di depan kelas (Umayah, 2019). Febriati dan Naqiyah (2023) menambahkan bahwa kasus kecemasan matematika dapat ditangani dengan layanan bimbingan dan konseling melalui guru BK. Layanan bimbingan konseling ini dilakukan dengan memberikan teknik relaksasi dan

pemberian motivasi pada siswa yang mengalami kecemasan. Hadirnya guru sebagai sosok yang selalu mendukung dan memberikan dorongan bagi siswa yang memiliki kekurangan ketika memahami matematika memiliki dampak positif pada prestasi hasil belajar siswa tersebut (Hastuti & Yoenanto, 2019).

Peran Guru dalam Mengatasi Kecemasan menghadapi Ujian

Tak sedikit siswa mengalami kecemasan di saat akan menghadapi ujian. Salah satu metode yang dapat dilaksanakan oleh para guru untuk membantu siswa dalam menurunkan kecemasaannya yakni melakukan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok. Peran seorang guru BK sangat penting untuk memimpin kegiatan bimbingan kelompok karena adanya keterlibatan guru BK dapat memberikan peningkatan keaktifan peserta (Darwanto, 2022).

Selain itu, layanan konseling dengan teknik disensitasi sistematis juga efektif dalam rangka menurunkan kecemasan siswa ketika menghadapi ujian akhir sekolah. Dalam menerapkan teknik ini, penting untuk memperhatikan komunikasi antara konselor dan siswa. Teknik tersebut dapat diterapkan oleh Guru BK saat menemui siswa yang mengalami kecemasan (Zahro', 2022).

Menurut Maningrum dan Syarafuddin (2019) pembelajaran dengan menerapkan teknik *role playing* mampu menurunkan kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Dengan adanya teknik *role playing* mampu membantu siswa mengenali lingkungan sosial dengan sikap emosional yang memadai. Dalam hal ini, guru BK dapat melakukan teknik *role playing* secara intensif dan terprogram dengan memberikan kesempatan pada siswa untuk maju di depan kelas ketika proses pembelajaran supaya siswa memiliki motivasi meningkatkan keberanian dan percaya diri sehingga hal tersebut dapat menurunkan rasa kecemasan belajar.

Peran guru secara dalam penanganan kecemasan akademik secara umum

Menurut Conner dkk. (2014) guru memiliki peran penting untuk memberi dukungan kepada siswa dengan mengajak bicara siswa saat mereka memiliki suatu masalah. Setidaknya dalam satu sekolah ada satu guru yang dapat dijadikan tempat cerita bagi siswa. Namun, dengan banyaknya guru yang peduli dengan para siswanya akan meningkatkan kesehatan mental siswa menjadi lebih baik.

Dukungan dari guru sangat penting untuk mengurangi kecemasan para siswanya. Dengan guru memberikan lebih banyak pengalaman positif, akan membuat siswa lebih percaya diri dan nyaman. Guru dapat mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan kesempatan belajar dengan menciptakan lingkungan yang kondusif dan tidak mengancam (Azizpour & Gholami, 2022).

4. KESIMPULAN

Guru memegang peranan penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat berbentuk dalam berbagai hal, misalnya kecemasan matematika, kecemasan menghadapi ujian, dan lain-lain. Penerapan situasi didaktis, *discovery learning*, layanan bimbingan konseling kelompok, dan teknik disensitasi sistematis dapat membantu siswa dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya. Secara keseluruhan, dukungan guru, komunikasi positif, dan lingkungan yang kondusif yang diciptakan oleh guru dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

5. REFERENSI

- Azizpour, S., & Gholami, J. (2022). Foreign language classroom anxiety, positive orientation, and perceived teacher and student emotional support among Iranian EFL learners. *Research in English Language Pedagogy*, 10(2). <https://doi.org/10.30486/relp.2022.1943978.1313>
- Conner, J. O., Miles, S. B., & Pope, D. C. (2014). How many teachers does it take to support a student?: Examining the relationship between teacher support and adverse health outcomes in high-performing, pressure-cooker high schools. *The High School Journal*, 98(1), 22–42. <https://doi.org/10.1353/hsj.2014.0012>
- Dacholfany, M. I., Retno W, B., Havidotinnisa, S., & Harini, H. (2023). Classroom management and teacher intervention can reduce student anxiety levels. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 219–226. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i2.1>
- Darwanto, D. (2022). Upaya mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian sekolah melalui penerapan teknik layanan bimbingan kelompok. *Journal of Social Studies Arts and Humanities (JSSAH)*, 2(2), 090–094. <https://doi.org/10.33751/jssah.v2i2.6182>
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Febriati, S., & Naqiyah, N. (2023). Layanan konseling individu untuk menangani kecemasan matematika siswa smp. *Jurnal BK UNESA*, 13(2), 130–137.
- Hastuti, W. H., & Yoenanto, N. H. (2019). Pengaruh self-regulated learning, kecemasan matematika, dukungan sosial guru matematika, dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prestasi belajar matematika siswa smp negeri “x” Surabaya. *Jurnal*

- Psikologi Integratif*, 6(2), 116–130.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1524>
- Kaur, V., Grewal, Dr. K. K., & Saini, Dr. S. (2021). Correlates of academic anxiety among adolescents. *Journal of Psychology and Political Science*, 12, 10–14.
<https://doi.org/10.55529/jpps.12.10.14>
- Maningrum, R. A., & Syarafuddin, H. M. (2019). Pengaruh teknik role playing terhadap kecemasan belajar pada siswa kelas viii di smpn 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
<https://doi.org/10.33394/realita.v4i2.2169>
- Nag, K., Ghosh, B., Datta, A., Karmakar, N., & Bhattacharjee, P. (2019). A cross-sectional study on the prevalence of anxiety among school students in Teliamura municipality area of Tripura. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(5), 491.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_415_18
- Oktawirawan, D. H., & Kristiyanti, B. (2024). Kawan dalam keberagaman: Realitas hubungan pertemanan beda agama di Indonesia. *Jurnal EMPATI*, 13(2), 54–64.
<https://doi.org/10.14710/empati.2024.43412>
- Peters, M. D. J., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., McInerney, P., Godfrey, C. M., & Khalil, H. (2020). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBIE Evidence Synthesis*, 18(10), 2119–2126.
<https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167>
- Pollock, D., Evans, C., Menghao Jia, R., Alexander, L., Pieper, D., Brandão De Moraes, É., Peters, M. D. J., Tricco, A. C., Khalil, H., Godfrey, C. M., Saran, A., Campbell, F., & Munn, Z. (2024). “How-to”: Scoping review? *Journal of Clinical Epidemiology*, 176, 111572.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2024.111572>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114.
- Salter, D., Neelakandan, A., & Wuthrich, V. M. (2024). Anxiety and teacher-student relationships in secondary school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01665-7>
- Silverman, W. K., & Van Schalkwyk, G. I. (2019). What is anxiety? Dalam *Pediatric Anxiety Disorders* (hlm. 7–16). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813004-9.00002-5>
- Tobin, R. M., & House, A. E. (2020). *DSM-5 diagnosis in the schools* (Paperback edition). The Guilford Press.
- Umayah, Y. (2019). Penerapan model discovery learning dalam mengatasi kecemasan matematika siswa smp. *GAUSS: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 74.
<https://doi.org/10.30656/gauss.v2i2.1778>
- Yuliani, R. E. (2017). Desain situasi didaktis untuk mengantisipasi kecemasan matematika siswa pada pembelajaran konsep aljabar di sekolah menengah pertama. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 2(1), 105–120.
- Zahro', U. A. (2022). Penerapan tehknik disensitiasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir pada siswa kelas ix di MTs Negeri 10 Nganjuk. *SHINE: JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING*, 3(1), 14–18.
<https://doi.org/10.36379/shine.v3i1.197>