



Kecemasan Ujian pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul

¹Arif Budi Prasetya, ²Rohmatius Naini, ³Ulfa Danni Rosada, ⁴Siti Muyana, ⁵Dian Ari Widyastuti
^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
arif.prasetya@bk.uad.ac.id

Submitted: 13-07-2023/ Reviewed: 14-07-2023 / Accepted: 24-07-2023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi kecemasan ujian siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. Subyek penelitian yang terlibat dalam studi ini sebanyak 316 siswa dengan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif. Hasil studi ini menunjukkan bahwa siswa SMP di kabupaten Bantul mengalami kecemasan ujian mayoritas pada kategori sedang. Ditinjau dari jenis kelamin, siswa perempuan memiliki kecemasan ujian kategori sedang lebih banyak daripada siswa laki-laki. Selain itu, siswa SMP yang tinggal di perkotaan menunjukkan kecemasan ujian lebih tinggi daripada siswa yang tinggal di pedesaan. Hasil studi ini diharapkan dapat berimplikasi pada dasar penyusunan dan pelaksanaan intervensi bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata Kunci: Kecemasan Ujian, Siswa

ABSTRACT

This study aims to analyze the prevalence of exam anxiety in junior high school students in Bantul Regency. The research subjects involved in this study were 316 students using a purposive sampling technique. Data analysis used is descriptive analysis. The results of this study indicate that the majority of junior high school students in Bantul district experience exam anxiety in the moderate category. In terms of gender, female students have a moderate category of exam anxiety more than male students. In addition, junior high school students who live in urban areas show higher exam anxiety than students who live in rural areas. The results of this study are expected to have implications for the basis for the preparation and implementation of guidance and counseling interventions in schools.

Keywords: Exam Anxiety, Students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periodisasi yang krusial dalam beberapa aspek perkembangan. Salah satunya yakni perkembangan emosional remaja yang berada dalam setting akademik. Stres akademik tentu dijumpai para remaja di sekolah salah satunya yakni saat ujian hingga menyebabkan kecemasan ujian. Kecemasan ujian merupakan salah satu bentuk kecemasan yang berlebih pada individu ketika akan melakukan ujian, sebelum, saat hingga setelah ujian selesai (Akinsola & Nwajei, 2013). Hal ini diperkuat oleh Nemati (2012) bahwa kecemasan ujian menimbulkan kegelisahan dan perasaan takut. Kegelisahan tersebut menyebabkan pemeriksaan. Mengalami kecemasan teks tidak jarang, itu adalah emosi dasar

ketidaknyamanan diri, dan berdampak pada kondisi fisiologis dan emosional serta psikologis peserta tes tersebut (Cassady & Johnson, 2002; Udochukwu, Obodo & Obadar, 2008). Bahkan, siswa yang akan mengikuti tes jika mengalami kecemasan ujian memunculkan keinginan untuk tidak hadir ke sekolah maupun berpura-pura sakit saat ujian.

Beberapa dampak ketika individu mengalami kecemasan akademik diantara yakni berhubungan negatif dengan tekanan psikologis, prestasi akademik yang rendah, ketidakamanan dan berujung pada kegagalan dalam bidang akademik (Olufemi-Olabisi dan Akomolafe 2013). Dampak lainnya diantaranya yakni berkaitan dengan komponen fisiologis dan psikologis mengalami gangguan (Paul, Elam, dan Verhulst, 2007). Tentu, dampak ini akan menghambat kinerja sehingga produktivitas menurun (Farooqi, Ghani, dan Spielberger, 2012).

Beberapa tanda dan gejala kecemasan saat menghadapi ujian diantaranya yakni fisik (sakit kepala, mual, diare, keringat berlebih, sesak nafas, detak jantung cepat, pusing, pingsan, kontraksi perut, mengunyah kuku dan penutup pen, jari patah, telapak tangan berkeringat, dll), gejala emosional (perasaan marah, pikiran berpacu, ketakutan, perasaan tidak berdaya, perasaan bingung, perasaan kecewa, detak jantung meningkat, pengalaman panik dan, sensasi ada benjolan di tenggorokan. Sedangkan gejala perilaku/kognitif kecemasan ujian diantaranya yakni ketidakmampuan berkonsentrasi, reaksi negatif seperti tidur selama ujian, menangis, gelisah, membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kurang percaya diri, gelisah, dll. (Porto 2013).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ujian diantaranya yakni manifestasi dari permasalahan emosional dari efek negatif pembelajaran (Alvarez, et al., 2008). Namun, beberapa faktor lainnya seperti yang disampaikan oleh NúñezPeña et al. (2016) menjelaskan perbedaan kecemasan ujian didasarkan dan dipengaruhi oleh jenis tes dan jenis kelamin. Penelitian tersebut menemukan bahwa anak perempuan memiliki lebih banyak kecemasan. Selain itu tingkat kecemasan meningkat pada kedua jenis kelamin menurut jenis tes dengan perhitungan, tes terbuka, lisan presentasi.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat prevalensi kecemasan ujian pada siswa SMP di kabupaten Bantul. Hasil riset ini diharapkan dapat dijadikan rekomendasi penelitian selanjutnya dan juga dasar pengembangan intervensi layanan bimbingan dan konseling khususnya terkait kecemasan ujian.

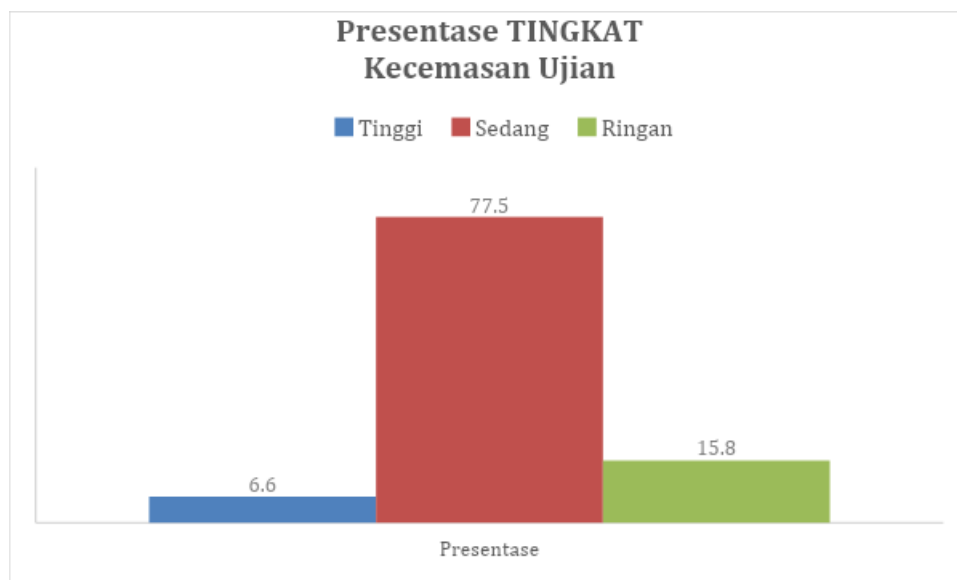
METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan ujian yang dikembangkan oleh Pizzie (Pizzie & Kraemer, 2019). Pengambilan sampel penelitian menggunakan purposive sampling. Sampel penelitian yang digunakan adalah peserta didik sekolah menengah pertama (SMP) di Kabupaten Bantul. Pada penelitian ini, analisis data yang digunakan deskriptif dengan memberikan gambaran tentang kecemasan ujian yang ditinjau dari jenis kelamin dan lingkungan tempat tinggal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bantul dengan subjek penelitian yaitu peserta didik sekolah menengah pertama dengan rentan usia 11-15 tahun. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan tingkat kecemasan ujian peserta didik yang ditinjau dari jenis kelamin dan lingkungan tempat tinggal. Berdasarkan hasil skala kecemasan ujian yang telah disebarluaskan, terdapat 316 peserta didik dengan 126 laki-laki dan 190 perempuan yang mengalami kecemasan ujian. Hasil data yang tersebut diolah dalam bentuk persentase (%). Berikut adalah hasil penelitian tentang gambaran kecemasan ujian peserta didik SMP di Kabupaten Bantul.



Gambar 1. Presentase Tingkat Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh persentase kategori tinggi sebanyak 6,6% sedangkan pada kategori sedang 77,5% dan rendah 15,8% kecemasan ujian peserta didik SMP di Kabupaten Bantul.



Gambar 2. Presentase Kecemasan Ujian berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, diperoleh data kecemasan ujian peserta didik SMP laki-laki di Kabupaten Bantul sebesar 4,7% kategori tinggi, 73,02% kategori sedang, dan 22,22% kategori rendah. Sedangkan pada peserta didik perempuan diperoleh data kecemasan ujian sebesar 7,89% kategori tinggi, 80,53 kategori sedang, dan 11,58 kategori rendah. Hasil tersebut menerangkan bahwa peserta didik SMP perempuan di Kabupaten Bantul memiliki kecemasan ujian lebih tinggi daripada perempuan.

Tabel 1. Kecemasan Ujian berdasarkan Lingkungan

Lingkungan	Presentase (%)		
	Ringan	Sedang	Tinggi
Daerah Periver	100,00	0,00	0,00
Lainya	33,33	66,67	0,00
Pedesaan	14,29	78,97	6,75
Pegunungan	0,00	100,00	0,00
Perkampungan	50,00	50,00	0,00
Perkotaan	20,93	69,77	9,30

Perumahan	16,67	83,33	0,00
Pinggiran Kota	0,00	100,00	0,00
Pondok Pesantren	0,00	100,00	0,00
Semi Desa dan Kota	100,00	0,00	0,00

Berdasarkan hasil analisis data tersebut, terlihat lingkungan perkotaan mendapat peringkat teratas pada kecemasan ujian kategori tinggi sebesar 9,30% dan disusul lingkungan pedesaan sebesar 6,75.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih adanya permasalahan yang timbul terkait kecemasan ujian. Hal ini menandakan masih terdapat potensi permasalahan yang timbul diakibatkan kecemasan ujian sebanyak 6,6%, potensi permasalahan yang timbul seperti depresi dan penurunan prestasi (Anzanni & Dewi, 2023; Laska, Habibaj, Ahmeti, & Qamili, 2023). Oleh karena itu maka, guru bimbingan dan konseling di Kabupaten Bantul perlu memperhatikan hal ini untuk mencegah peningkatan potensi permasalahan yang disebabkan oleh kecemasan akademik yang tinggi.

Selain itu, kondisi geografis dan jenis kelamin juga mempengaruhi. Hal ini selaras dengan penelitian tentang kondisi kesehatan mental, detail informasi seperti jenis kelamin, letak geografis, dan usia adalah hal yang penting (Nguyen, Kim, & Abramson, 2023; Zwar, König, & Hajek, 2023). Berikut adalah gambaran tingkat kecemasan akademik yang ditinjau dari jenis kelamin. Perempuan memiliki kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Daniali, Martinussen, & Flaten, 2023; Saputra, Akib, Patty, Hartanti, & Hardianti, 2023; Shyr, Chen, Lee, & Su, 2021). Penelitian kecemasan dengan memperhatikan letak geografis juga menjadi hal penting (Kasturi, Oguoma, Grant, Niyonsenga, & Mohanty, 2023; Mahmud, Mohsin, Dewan, & Muyeed, 2023). Berikut ini adalah gambaran kecemasan ujian yang ditinjau dari letak geografis.

Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa kecemasan pada lingkungan perkotaan lebih tinggi daripada pedesaan atau lingkungan lain (Coldwell & Evans, 2018; McKenzie, Murray, & Booth, 2013; Peen, Schoevers, Beekman, & Dekker, 2010). Hal ini dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti gaya hidup, aktivitas fisik yang tidak teratur, konsumsi layer ponsel atau komputer, ketidakpuasan tidur, dan persepsi



terhadap tubuh (Anjum, Hossain, Hasan, Uddin, & Sikder, 2022). Sedangkan kecemasan yang dialami oleh individu pada lingkungan pedesaan lebih rendah daripada perkotaan karena faktor dukungan keluarga, dan komunitas lebih tinggi didapatkan di lingkungan pedesaan (Seffren et al., 2018).

KESIMPULAN

Remaja seringkali mengalami suatu kondisi tertekan dan stress salah satunya saat ujian yang menimbulkan kecemasan ujian. Gejala yang nampak diantaranya gejala fisik, emosional dan psikologis. Hasil penelitian ini mendeskripsikan bahwa prevalensi siswa SMP di kabupaten Bantul memiliki kecemasan ujian yang sedang. Temuan menarik bahwa siswa perempuan memiliki kecemasan ujian kategori sedang lebih banyak daripada siswa laki-laki. Selain itu, siswa SMP yang tinggal di perkotaan menunjukkan kecemasan ujian lebih tinggi daripada siswa yang tinggal di pedesaan.

Implikasi dari riset ini dalam bidang bimbingan dan konseling yakni sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pemberian layanan konseling untuk membantu siswa mengatasi kecemasan ujian dapat diberikan secara individual maupun kelompok. Selain itu, upaya preventif perlu untuk dilakukan guna meminimalisir kecemasan saat menghadapi ujian dengan diberikan layanan bimbingan kelompok maupun klasikal. Rekomendasi penelitian selanjutnya diantaranya perlu pengembangan model inovasi bimbingan maupun konseling sebagai upaya responsif terhadap isu kecemasan ujian. Penelitian pengembangan maupun pengujian intervensi tertentu dapat dilakukan dengan berbasis teknologi maupun riset multikultural.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, E. & Nwajei, A. (2013). Test Anxiety, Depression and Academic Performance: Assessment and Management Using Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques. *Psychology*, 4, 18-24. doi: [10.4236/psych.2013.46A1003](https://doi.org/10.4236/psych.2013.46A1003).
- Álvarez, J., Aguilar, J. M., and Lorenzo, J. J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: relaciones con variables personales y académicas. *Electron. J. Res. Educ. Psychol.* 10, 333–354.
- Anjum, A., Hossain, S., Hasan, M. T., Uddin, M. E., & Sikder, M. T. (2022). Anxiety among urban, semi-urban and rural school adolescents in Dhaka, Bangladesh: Investigating

- prevalence and associated factors. *PLoS ONE*, 17(1 January), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262716>
- Anzanni, S., & Dewi, D. N. (2023). The Correlation between Vocational Students' Speaking Anxiety and Speaking Performances in Learning English. *IDEAS: Journal on English Language Teaching and Learning, Linguistics and Literature*, 10(2), 1849–1862. <https://doi.org/10.24256/ideas.v10i2.3148>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002) cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology*, 27 (2), 270- 295
- Coldwell, D. F., & Evans, K. L. (2018). Visits to urban green-space and the countryside associate with different components of mental well-being and are better predictors than perceived or actual local urbanisation intensity. *Landscape and Urban Planning*, 175(February), 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.02.007>
- Daniali, H., Martinussen, M., & Flaten, M. A. (2023). Supplemental Material for A Global Meta-Analysis of Depression, Anxiety, and Stress Before and During COVID-19. *Health Psychology*, 42(2), 124–138. <https://doi.org/10.1037/hea0001259.supp>
- Egbochukwu, E. O., Obodo, B., & Obadan, N. O. (2008). Efficacy of rational - emotive behaviour therapy on the reduction of test anxiety among adolescents in secondary schools. *European journal of social sciences*. 6, (4): 152 – 164
- Farooqui, Y. N., Ghanl, R., & Spielberger, C. D. (2012). Gender differences in test anxiety and academic performance of medical students. *International journal of psychology and behavioural sciences*, 2, 38-43.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. New York: Plenum
- Kasturi, S., Oguoma, V. M., Grant, J. B., Niyonsenga, T., & Mohanty, I. (2023). Prevalence Rates of Depression and Anxiety among Young Rural and Urban Australians: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010800>
- Laska, L., Habibaj, A., Ahmeti, A., & Qamili, S. (2023). The Relationship Between the Level of Depression and Anxiety in Parents with Primary School Children, and Preschool Children Diagnosed with Neuro-Developmental Disorders. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi*, 13(2), 21–27. <https://doi.org/10.47750/pegegog.13.02.03>
- Mahmud, S., Mohsin, M., Dewan, M. N., & Muyeed, A. (2023). The Global Prevalence of Depression, Anxiety, Stress, and Insomnia Among General Population During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. *Trends in Psychology*, 31(1), 143–170. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00116-9>
- McKenzie, K., Murray, A., & Booth, T. (2013). Do urban environments increase the risk of anxiety, depression and psychosis? An epidemiological study. *Journal of Affective Disorders*, 150(3), 1019–1024. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.05.032>
- Núñez-Peña, M. I., Suárez-Pellicioni, M., and Bono, R. (2016). Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. *Proc. Soc. Behav. Sci.* 228, 154–160. doi: 10.1016/j.sbspro.2016.07.023



- Nguyen, A. M., Kim, Y., & Abramson, D. M. (2023). Neighborhood Socioeconomic Status and Women's Mental Health: A Longitudinal Study of Hurricane Katrina Survivors, 2005–2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20020925>
- Olorufemi-Olabisi, F. A. & Akomolafe, M. J., (2013). Effect of self management technique on academic self concept of under achievers in secondary schools. *Journal of education and practice*. 4, (6): 138- 141
- Paul, G., Elam, B., & Verhulst, S. J. (2007). A longitudinal study of students' perceptions of using deep breathing meditation to reduce testing stresses. *Teaching and learning medicine*, 19, (3), 287-292
- Peen, J., Schoevers, R. A., Beekman, A. T., & Dekker, J. (2010). The current status of urban-rural differences in psychiatric disorders. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 121(2), 84–93. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2009.01438.x>
- Pizzie, R. G., & Kraemer, D. J. M. (2019). The Academic Anxiety Inventory: Evidence for dissociable patterns of anxiety related to math and other sources of academic stress. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02684>
- Porton, A. (2013). Definition and classification of NANDA nursing diagnoses. *NANDA International*. 68
- Saputra, D., Akib, M., Patty, A., Hartanti, R., & Hardianti, R. (2023). *Anxiety in Speaking English ; Student ' S Attitude and the Role*. 6356.
- Seffren, V., Familiar, I., Murray, S. M., Augustinavicius, J., Boivin, M. J., Nakasujja, N., ... Bass, J. (2018). Association between coping strategies, social support, and depression and anxiety symptoms among rural Ugandan women living with HIV/AIDS. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 30(7), 888–895. <https://doi.org/10.1080/09540121.2018.1441969>
- Shyr, W. J., Chen, I. M., Lee, J. C., & Su, T. J. (2021). Applying interactive teaching experience and technology action puzzles in disaster prevention education. *Sustainability (Switzerland)*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/su13094788>
- Zwar, L., König, H. H., & Hajek, A. (2023). Gender Differences in Mental Health, Quality of Life, and Caregiver Burden among Informal Caregivers during the Second Wave of the COVID-19 Pandemic in Germany: A Representative, Population-Based Study. *Gerontology*, 69(2), 149–162. <https://doi.org/10.1159/000523846>