

Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Siswa-Siswi SMPN 2 Loceret Kabupaten Nganjuk Tahun 2025 (Studi Kasus)

Oriza Sativa Alnidano Sakha Natha Niela ^{1*}, Endah Tri Wijayanti ¹, Muhammad Mudzakkir ¹

¹ Jurusan Keperawatan, Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri, Indonesia.

*Email: nathaniellaa2@gmail.com

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history Received August 01, 2025 Revised August 02, 2024 Accepted August 03, 2025 Published August 07, 2025 Keywords Anxiety Final Semester Exams Junior High School Students Anxiety Levels Adolescent Psychology  License by CC-BY-SA Copyright © 2025, The Author(s).	<i>Anxiety is one of the most common mental disorders in human life and can affect anyone, regardless of age, gender, or social background. This study aims to describe the levels of anxiety experienced by students of SMPN 2 Loceret in facing last exams semester. This research design uses a descriptive quantitative approach, an approach that emphasizes the collection and analysis of data in the form of numbers or numerical data, which are then analyzed to describe a particular phenomenon. The results and discussion regarding the levels of anxiety experienced by students of SMPN 2 Loceret in facing last exams semester are presented in this chapter. To answer the research questions and achieve the research objectives, data collection and analysis were conducted, and the results outline the main findings. Tables, graphs, and statistics with detailed explanations accompany the findings from the data analysis, which followed the procedures outlined above. Based on the research results, it can be concluded that students experience varying levels of anxiety when facing final exams. Most students fall into the moderate anxiety category, followed by low anxiety, and only a small percentage experience high anxiety.</i>

How to cite: Niela, O, S, A, S, N., Wijayanti, E, T., & Mudzakkir, M. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Siswa-Siswi SMP N 2 Loceret Kabupaten Nganjuk Tahun 2025 (Studi Kasus). *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 151-157. doi: <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.256>

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi dalam kehidupan manusia dan dapat dialami oleh siapa saja, tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial. Dalam konteks psikologi, kecemasan didefinisikan sebagai suatu kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, serta ketakutan terhadap kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi (Mawarizka et al., 2023). American Psychological Association (APA) menegaskan bahwa kecemasan adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap stres, yang ditandai dengan gejala seperti detak jantung meningkat, tekanan darah naik, dan pikiran yang cenderung negatif (Sari et al., 2023).

Secara umum, kecemasan memiliki sifat subjektif yang kompleks, di mana seseorang dapat merasa takut atau gelisah tanpa mengetahui secara pasti penyebabnya. Kecemasan dapat bermanifestasi dalam bentuk gejala fisik, kognitif, hingga perilaku, seperti kesulitan berkonsentrasi, rasa tidak nyaman yang terus-menerus, hingga menghindari situasi sosial atau pekerjaan tertentu. Kurniawati et al. (2021) menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat persepsi subjektif terhadap ketidakmampuan mengendalikan lingkungan, yang kemudian memicu perubahan baik secara mental maupun fisik.

Berdasarkan Data di Indonesia banyak terjadi hal yang berkaitan dengan Kecemasan. Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 6,1% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, yang umumnya ditandai dengan gejala kecemasan dan depresi. Masalah ini tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Menurut (dr. Nova Riyanti Yusuf, SpKJ,) gangguan kecemasan dapat muncul sejak usia sekolah dasar akibat tekanan akademik dan sosial. Sementara itu, (Dr. Ratih Ibrahim,) Psikolog Klinis, menyebut bahwa remaja sering mengalami kecemasan karena pengaruh

media sosial dan tuntutan lingkungan. Di usia produktif, tekanan pekerjaan dan kehidupan keluarga menjadi faktor pemicu utama kecemasan, sebagaimana dijelaskan oleh (dr. Andri, SpKJ (K).

Kecemasan terbagi menjadi beberapa tingkatan, mulai dari ringan, sedang, berat, hingga panik (Peplau dalam Silva & Garcia, 2023). Masing-masing tingkatan memiliki dampak yang berbeda terhadap kemampuan seseorang dalam berfungsi secara normal. Pada tingkat kecemasan ringan dan sedang, individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan sedikit gangguan. Namun, pada tingkat berat hingga panik, kecemasan dapat mengganggu proses berpikir rasional, hubungan sosial, bahkan fungsi dasar tubuh.

Faktor penyebab kecemasan sangat beragam, mulai dari kondisi lingkungan yang tidak mendukung, tekanan emosi yang dipendam, hingga masalah fisik atau biologis seperti perubahan hormonal dan penyakit tertentu (Muyasaroh et al., 2020). Selain itu, persepsi individu terhadap suatu situasi, kemampuan mengelola emosi, dan tingkat ketahanan mental turut berperan dalam memengaruhi munculnya kecemasan (Ifdil & Anissa, 2016).

Gejala kecemasan dapat dikenali dari berbagai aspek, mulai dari fisik seperti gemetar, jantung berdebar, hingga kognitif seperti pikiran negatif berulang, rasa takut kehilangan kendali, dan ketidakmampuan berkonsentrasi (Kanygin & Koretckaia, 2021). Dampaknya pun tidak bisa diabaikan, karena kecemasan dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat prestasi akademik atau pekerjaan, dan menyebabkan gangguan dalam hubungan sosial (Tunnell et al., 2024).

Melihat kompleksitas dan luasnya dampak kecemasan, maka penting untuk memahami konsep dasar, tingkatan, faktor penyebab, gejala, dan dampaknya secara menyeluruh. Pemahaman ini menjadi dasar penting dalam upaya pencegahan, deteksi dini, serta intervensi yang tepat terhadap individu yang mengalami kecemasan.

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan metode kualitatif, yaitu suatu pendekatan yang menekankan pada pengumpulan dan analisis data, yang selanjutnya dianalisis untuk menggambarkan suatu fenomena tertentu. Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah tingkat kecemasan siswa-siswi kelas VII dan VIII SMPN 2 Loceret Kabupaten Nganjuk dalam menghadapi ujian akhir semester tahun 2025.

B. Definisi Oprasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur
1	Variabel Independen (bebas) : Menghadapi ujian akhir sekolah	Dalam penelitian ini, variabel "menghadapi ujian akhir sekolah" diartikan sebagai fase menjelang pelaksanaan ujian akhir (biasanya dalam 1–2 bulan sebelum ujian dilaksanakan) yang dialami oleh siswa kelas 7 dan 8 di SMPN 2 Loceret tahun 2025	1. Tingkat kesiapan belajar 2. Tingkat pemahaman materi 3. Harapan dan tekanan dari lingkungan 4. Kekhawatiran terhadap hasil ujian 5. Perespsi terhadap ujian 6. Waktu menjelang ujian	kuesioner
2	Variabel Dependen (terikat) : Tingkat	Tingkat kecemasan siswa-siswi dalam penelitian ini diartikan sebagai reaksi emosional dan fisiologis siswa yang muncul menjelang ujian akhir sekolah yang	1. Gejala fisiologis (reaksi tubuh) 2. Gejala kognitif(pikiran dan persepsi)	kuesioner

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat ukur
	kecemasan siswa – siswi	berupa perasaan cemas, khawatir, dan tertekan. Kecemasan ini diukur berdasarkan indikator-indikator kecemasan , yang mencakup gejala fisik, kognitif, dan perilaku .	3. Gejala perilaku (perubahan perilaku) 4. Gejala emosional (perasaan dan mood)	

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur adalah rumah bagi SMPN 2 Loceret, yang menjadi lokasi penelitian berikutnya. Para siswa yang sedang bersiap-siap menghadapi ujian akhir semester di kelas tujuh dan delapan akan berpartisipasi dalam penelitian ini. Pihak sekolahan adalah SMPN 2 Loceret. Lokasi Kecamatan Loceret, Kabupaten Nganjuk, Jawa Timur, Jalan Raya Loceret No. 123. Siswa Siswa kelas tujuh dan delapan SMPN 2 Loceret yang sedang belajar untuk ujian akhir tahun 2025. 3 Juni 2025 adalah tanggal yang ditetapkan untuk penelitian.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini sebuah kuesioner, mengukur tingkat kecemasan siswa dalam kaitannya dengan ujian akhir. Berbagai karakteristik tercakup dalam pertanyaan pilihan ganda kuesioner, termasuk kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Sebelum pengumpulan data, kuesioner ini telah melalui uji coba untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner didapatkan dari Pengembangan Instrumen Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Smp (Marina Dililla 2020), penelitian sebelumnya yang sudah diuji realibilitasnya.

E. Analisis Data

Setelah menghitung skor, peneliti melakukan analisis deskriptif untuk memahami data yang diperoleh. Frekuensi dan Persentase (Palikhe & Phuyal 2025) : Mentukan jumlah responden yang masuk dalam kategori tertentu. Ini membantu melihat sebaran kondisi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan siswa SMPN 2 Loceret ketika menghadapi ujian akhir semester disajikan dalam bab ini. Untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian, pengumpulan dan analisis data dilakukan, dan hasilnya menguraikan temuan-temuan utama. Tabel hasil kuesioner dari hasil murid yang di teliti.

Selanjutnya, pembahasan dalam bab ini mengaitkan temuan penelitian dengan teori-teori yang telah diuraikan dalam tinjauan pustaka, serta membandingkannya dengan hasil-hasil penelitian terdahulu. Dengan demikian, pembahasan ini tidak hanya menjelaskan makna dari hasil penelitian, tetapi juga menunjukkan kontribusi penelitian dalam memperluas pemahaman mengenai tingkat kecemasan siswa menjelang ujian, apakah hasilnya mendukung, bertentangan, atau memberikan perspektif baru terhadap studi-studi sebelumnya.

1. Karakteristik responden

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 2. Karakteristik Usia Responden

Usia Responden	Frekuensi (F)	Presentase
12	8	22,85
13	10	28,57
14	15	42,85
15	2	5,71
Total	35	100%

Berdasarkan table diatas, dapat diketahui bahwa responden dengan usia 12 tahun sebanyak 8 orang atau sebesar 22,85%, responden dengan usia 13 tahun sebanyak 10 orang atau sebesar 28,57%, responden dengan usia 14 tahun sebanyak 15 orang atau sebesar 42,85%, responden dengan usia 15 tahun sebanyak 2 orang atau sebesar 5,71%.

b. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Tabel 3. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin Responden	Frekuensi (F)	Presentase
Laki-laki	23	65,72
Perempuan	12	34,29
Total	35	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang atau sebesar 65,72%, dan responden perenpuan sebanyak 12 orang atau sebesar 34,29%

c. Kelas Responden

Tabel 4. Kelas Responden

Kelas Responden	Frekuensi (F)	Presentase
7	18	51,42
8	17	48,57
Total	35	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa responden dengan kelas 7 sebanyak 18 orang atau sebesar 51,42%, dan responden kelas 8 sebanyak 28 orang atau sebesar 48,57%.

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya tidak gugup ketika mengerjakan soal	4	13	14	2
Saya merasa kesulitan dan kebingungan ketika saya sedang megerjakan soal	10	12	10	3
Saya selalu santai saat mengerjakan soal ujian	21	9	5	
Saya merasa cemas ketika saya maju di depan kelas	13	7	10	5
Saya merasa mules ketika diberikan pertanyaan		2	18	15
Saya merasa pusing jika mengerjakan soal matematika	5	10	9	11
Saya merasa sakit perut ketika ditunjuk kedepan kelas	2	5	15	13
Saya merasa sedih saat tidak bisa mengerjakan soal dengan baik	17	13	3	2
Saya tidak merasa kesal ketika diberikan tugas	2	25	5	3
Ketika saya mendapat nilai kecil saya merasa kurang baik	4	12	14	5
Saya akan pergi istirahat setelah menyelesaikan tugas saya	7	28		
Ketika besok akan ujian saya sering tidak merasa tenang	15	15	5	
Saya tidak merasa capek ketika diberikan tugas yang banyak	4	20	1	10
Ketika saya mengerjakan pr saya suka menunda sejenak	12	13	5	5
Saya merasa kehilangan kepercayaan diri ketika saya belum belajar	18	10	7	

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya merasa gelisah ketika teman-teman saya bisa menjawab soal	7	13	3	12
Saya merasa cemas ketika teman saya mengumpulkan lembar jawaban terlebih dahulu dibandingkan saya	9	25		1
Saya merasa tidak menyangka ketika saya mendapat nilai ujian 100	12	13	2	3
Saya merasa tidak menyangka bisa mendapatkan nilai tertinggi di kelas	3	18	9	5
Saya merasa kurang nyaman ketika berkelompok dengan orang-orang pintar	7	13	15	
Saya merasa panik ketika ujian mendadak	27	3	1	4
Saya tetap fokus mengerjakan soal-soal ujian	20	15		
Saya senang mendapat soal ujian yang sesuai dengan kemampuan saya	22	13		
Saya merasa gugup ketika pengawas ujian ketat	3	22	1	9
Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit	15	15		5

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Berdasarkan dari hasil angket, yang di berikan kepada Murid, terdapat 25 pertanyaan yang mana terdapat 67% Murid mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester, dan 33% menunjukkan ketenangan dan bisa di bilang tidak gugup. Dari hasil ini, peneliti meyakini bahwa kecemasan terhadap murid untuk menghadapi ujian akhir semester masih besar, ini di sebabkan beberapa faktor kesiapan diri dan lingkungan yang kurang kondusif.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi SMPN 2 Loceret, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Dari total 35 responden, sebanyak Murid yang cemas 67% dan Murid yang tidak cemas terdapat 33%.

Temuan ini menunjukkan bahwa 67% siswa mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan, sementara hanya sebagian kecil yang benar-benar bebas dari tekanan psikologis saat menghadapi ujian. Fakta ini cukup mengkhawatirkan karena ujian akhir merupakan momen penting dalam proses evaluasi akademik, dan kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap performa belajar siswa.

Secara teoritis, kecemasan adalah respons emosional yang timbul dari persepsi terhadap ancaman atau tekanan, baik nyata maupun imajiner (Mawarizka et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, kecemasan ujian diklasifikasikan sebagai bentuk kecemasan situasional, yaitu kecemasan yang muncul karena tekanan akademik dan harapan sosial yang tinggi (Bisarya, 2023).

Penelitian Palikhe & Phuyal (2025) menyatakan bahwa tingkat kecemasan siswa berkorelasi dengan kesiapan belajar dan dukungan sosial. Kecemasan yang tinggi biasanya terjadi pada siswa yang kurang persiapan menghadapi ujian, kurang mendapat motivasi belajar, atau merasa tertekan oleh ekspektasi dari lingkungan, termasuk guru dan orang tua. Dalam konteks SMPN 2 Loceret, hasil ini bisa mencerminkan bahwa strategi penguatan mental dan pendampingan belajar masih perlu ditingkatkan, terutama menjelang masa evaluasi besar seperti ujian akhir semester.

Beberapa kemungkinan penyebab kecemasan pada siswa yaitu kurangnya bimbingan belajar yang terstruktur, tidak cukupnya simulasi ujian. tingginya tekanan dari orang tua atau lingkungan dan rendahnya keterampilan mengelola stres atau kecemasan pribadi.

Temuan ini memberikan sinyal bahwa kesehatan mental siswa merupakan bagian penting dalam keberhasilan akademik, dan bukan semata-mata capaian nilai. Sekolah yang memperhatikan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis siswa cenderung menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif.

Hasil penelitian pada siswa SMPN 2 Loceret menunjukkan bahwa 67% siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian akhir, sementara 33% tidak. Kecemasan ini disebabkan oleh tekanan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi performa belajar. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, guru, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung serta memperhatikan kesehatan mental siswa agar mereka lebih siap dan percaya diri menghadapi ujian.

Ara, I., Yaqoob, S., Raja, B. Y., Bukhari, B., & Maqbool, M. (2020). Managing Anxiety Disorders : a Short Communication. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 9(3), 1919–1928. <https://doi.org/10.20959/wjpps20203-15802>.

Bahri, S. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis Lengkap dengan teknik Pengolahan Data SPSS*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.

Bartle, R. (2025). *Qualified Medication Aide (QMA) Training Curriculum Student Manual*.

Bian, W., Zhang, X., & Dong, Y. (2022). Autonomic Nervous System Response Patterns of Test-Anxious Individuals to Evaluative Stress. *Frontiers in Psychology*, 13(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.824406>.

Bisarya, S. (2023). *DEVELOPING DATA IN THE CONTEXT OF SOCIAL SCIENCE*. (June).

Kanygin, G., & Koretckaia, V. (2021). Analytical coding: Performing qualitative data analysis based on programming principles. *Qualitative Report*, 26(2), 316–333. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4342>.

Kurniawati, R., Wulandari, T. S., & A, R. L. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Smk) Dalam Menghadapi Ujian Nasional. 7, 1–6.

Lins-Kusterer, L., de Azevedo, C. F., Netto, E. M., Menezes, M. S., Aguiar, C. V. N., de Azevedo, R. A., ... Brites, C. (2023). Impact of Anxiety on Health-Related Quality of Life and Symptoms of Burnout in Multi-Professional Residents in Brazil During the COVID-19 Pandemic. *Applied Research in Quality of Life*, 18(1), 229–247. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10117-0>.

Mawarizka, Timur, H., Fasikhah, & Suminarti, S. (2023). Menurunkan kecemasan dengan Cognitive Behavior Therapy pada penderita Posttraumatic Stress Disorder. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 01–07. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.24047>.

Nyberg, J., Henriksson, M., Wall, A., Vestberg, T., Westerlund, M., Walser, M., ... Åberg, M. (2021). Anxiety severity and cognitive function in primary care patients with anxiety disorder: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03618-z>.

Palikhe, A., & Phuyal, S. (2025). Ethical Consideration on Editing of Data in Research. *PAAN Journal*, 31, 1854–1872. <https://doi.org/10.3126/paanj.v31i01.73613>.

Rasmuin, R. (2022). Does the policy regarding the role of the national examination in determining graduation affect student achievement? *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 26(2), 160–176. <https://doi.org/10.21831/pep.v26i2.54422>.

Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA KEBIDANAN; LITERATURE REVIEW. *Jurnal PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 87(1,2), 149–200. Retrieved from <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%202023.pdf>

2C LUCINEIA CARLA. pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proeas.

- Silva-garcia, A. (2023). Participation in a Positive Education Curriculum and Symptoms of Anxiety in Students.
- Sumirta, I. N., Rasdini, I. A., & Candra, I. W. (2019). Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(2), 96–102. Retrieved from <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/download/1017/362>.
- Tiwary, T. A. D., Cho, Hyein, Myruski, & Sarah. (n.d.). moderation by symptom severity. (Time 1).
- Tunnell, N. C., Corner, S. E., Roque, A. D., Kroll, J. L., Ritz, T., & Meuret, A. E. (2024). Biobehavioral approach to distinguishing panic symptoms from medical illness. *Frontiers in Psychiatry*, 15(May), 1–21. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1296569>.
- Verkuil, B., Brownlow, B. N., Vasey, M. W., Brosschot, J. F., & Thayer, J. F. (2023). A brief scale of pathological worry that everyone already has. *Current Psychology*, 42(4), 2868–2879. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01603-z>.
- Zhang, N., & Henderson, C. N. R. (2014). Test anxiety and academic performance in chiropractic students*. *Journal of Chiropractic Education*, 28(1), 2–8. <https://doi.org/10.7899/jce-13-20>.