



Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja SMA Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional

Made Rania Artyanti Kita¹, Ni Made Ari Wilani²

^{1,2}Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstract

Received: 17 Oktober 2024
Revised: 24 Oktober 2024
Accepted: 31 Oktober 2024

Anxiety is a state when an individual feels anxious, uncertain, afraid of reality or perceived as a threat from an unknown source. This paper aims to provide information about the factors that cause anxiety in adolescents who will take the national exam, because many teenagers experience anxiety before the national exam. This paper uses a descriptive method by taking a literature review approach to previous research. The search was carried out using Google Scholar, Neliti and Garuda with journal publications in 2012-2022. Factors that cause anxiety in adolescents who will take national exams include social support, introverted and extroverted personality types, single parents, gender, anxiety traits, internal and external aspects, age and coping responses, family factors, social factors and institutional factors. Anxiety is a natural psychological condition when individuals experience anxiety, therefore social support is needed from both family and peers to increase attention to individual adolescents who are experiencing anxiety

Keywords: *Factors that cause; National exam; Teenager ;Worry*

(*) Corresponding Author: artyanti.kita@student.unud.ac.id

How to Cite: Kita, M. R. A., & Wilani, N. M. A. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Remaja SMA Yang Akan Melaksanakan Ujian Nasional. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14488732>.

PENDAHULUAN

Di kehidupan yang modern ini remaja akan banyak ada tuntutan untuk mempunyai kesiapan dan ketangguhan fisik maupun psikologis. Selain itu remaja juga dituntut untuk memiliki ketangguhan di bidang akademis maupun non akademis yang tepat dengan bidangnya. Pada usia 15 – 18 tahun remaja akan sering mendapatkan banyak masalah. Banyaknya masalah yang dihadapi itu akan membuat remaja menjadi cemas dan stres. Para siswa akan mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi karena adanya harapan orang tua yang tidak realistis dengan kemampuan yang dimiliki anaknya. Kecemasan siswa akan meningkat sejalan dengan tingkatan kelas yaitu ketika menghadapi evaluasi atau ujian, perbandingan sosial dan beberapa pengalaman yang gagal (Santrock, 2007).

Ujian Akhir Nasional merupakan salah satu sumber kecemasan para siswa. Astuti & Purwanto (2014) menyatakan bahwa bagi siswa, ujian nasional adalah sebuah penentu untuk kelulusan pendidikan formal, sehingga itu menjadikan beban tersendiri untuk para siswa yang akan membuat pikiran menjadi resah. Selain itu, rasa takut ketika menghadapi Ujian Nasional menjadikan banyak siswa kehilangan kepercayaan diri saat mengerjakan soal ujian nasional karena takut mendapatkan nilai yang jelek dan menjadikan tidak lulus (Walgito, 200: 69). Perasaan takut akan kegagalan, akan selalu muncul pada siswa yang mempunyai kecemasan. Menurut Bandalas, Yates dan Thorndike (dalam Salvin: 2009) menyatakan bahwa kecemasan akan menutupi beberapa performa siswa di sekolah.

Saat menjelang ujian nasional, ada banyak tekanan yang diberikan dari berbagai pihak, yang mana tekanan tersebut akan menjadikan kecemasan pada siswa saat

menghadapi ujian nasional. Cemas adalah hal yang muncul akibat adanya respon kondisi atau konflik (Hilgard, 1997). Jika kecemasan terjadi secara berlebihan akan memberikan pengaruh terhadap kehidupan akademik siswa dan memberikan dampak pada rendahnya motivasi siswa, kemampuan koping, strategi yang buruk dalam belajar, evaluasi diri yang negatif, kesulitan berkonsentrasi serta persepsi kesehatan yang buruk (Lewis, 1997; Aysan, Thomson dan Hamarat; 2001). Selain itu hasil penelitian membuktikan bahwa tingginya kecemasan siswa dalam menghadapi ujian memberikan efek yang buruk terhadap cara belajar, kompetisi akademik, kepercayaan diri, penerimaan diri maupun konsep diri siswa (Briggs dan Ribinch, 1999; Anderson, 1999).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggarawati (2017) mengenai fenomena kecemasan pada siswa kelas XII di SMA X Simo menjelang melakukan *try out*, didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa mengalami tanda kecemasan seperti kurang fokus ketika proses pembelajaran di kelas, gugup saat diberikan pertanyaan oleh guru di kelas, jantung berdebar, gemetaran, keluar keringat dingin jika sadar bahwa ujian nasional sudah semakin dekat. Beberapa siswa mengatakan pada saat menghadapi latihan ujian siswa merasakan tegang, gelisah, muncul pikiran buruk akan mendapatkan nilai yang buruk, dan merasa khawatir pada saat menjawab pertanyaan. Berdasarkan yang sudah dipaparkan di atas yang menunjukkan jika ujian nasional masih menjadi salah satu sumber dari kecemasan di sekolah. Meskipun perasaan cemas ketika menghadapi Ujian Nasional adalah hal yang dapat dikatakan normal namun, peneliti ingin mencari tahu apa saja faktor yang bisa menyebabkan terjadinya kecemasan pada siswa.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan kajian literatur deskriptif. Pencarian literatur ini dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "kecemasan pada remaja", "faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja" "kecemasan pada remaja saat ujian" "faktor yang mempengaruhi kecemasan pada siswa SMA saat akan ujian". Pemilihan artikel dalam *literature review* ini sudah mulai tahap seleksi yang memenuhi kriteria inklusi diantaranya meneliti faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja yang akan melaksanakan ujian dilihat dari pengaruh dan peran suatu variabel, subjek penelitian merupakan remaja dengan usia 15 – 18 tahun, artikel menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, artikel dapat diunduh, dan artikel dipublikasikan antara tahun 2012-2022. Kriteria eksklusi, antara lain subjek bukan remaja berusia 15 – 18 tahun dan artikel tidak lengkap. Judul penelitian, tujuan penelitian, variabel penelitian, subjek penelitian, serta hasil penelitian pada artikel-artikel penelitian secara detail terdapat pada tabel.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

TABEL 1
Artikel yang dipergunakan pada *literature review*

No.	Nama Penulis, Tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil dalam Penelitian
1	Ningrum, D., Andriani, E, 2020. Hubungan <i>Social Support</i> dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.	STKIP SILIWANGI Journals	Dari hasil penelitian dapat didapatkan bahwa Siswa membutuhkan dukungan sosial berupa pujian, sikap dari lingkungan dan motivasi dari

			orang sekitar. Siswa yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan baik orangtua, keluarga atau teman akan cenderung menilai ujian ini sebagai sesuatu yang menyenangkan begitu pun sebaliknya siswa yang tidak mendapatkan dukungan dari orangtua, keluarga atau teman akan menilai ujian sebagai sesuatu yang menakutkan dan membuat cemas.
2	Loren, Y., Wilson., Kahtan, M. 2016. Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional	Garuda Kemendikbud	Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara siswa dengan ciri kepribadian <i>introvert</i> dan <i>ekstrovert</i> . bahwa sifat sifat kepribadian mempengaruhi tidak hanya sekedar kesuksesan di sekolah dan hasil jangka panjang lainnya tapi juga perasaan yang dialami seseorang. Jadi jika individu memiliki tipe kepribadian <i>introvert</i> cenderung akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dibanding oleh individu yang memiliki tipe kepribadian <i>ekstrovert</i> .
3	Agatha, I. 2016. Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mempunyai Orang Tua Tunggal Dalam Menghadapi Ujian. 3(2). 148-153.	Jurnal Ners dan Kebidanan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87% siswa mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil, ada tiga hal yang menonjol, yaitu timbulnya gangguan kecemasan tidur (tidur tidak nyenyak) 30%, gangguan kecerdasan (memori miskin, sulit berkonsentrasi) 26%, dan kecemasan (perasaan buruk sebelum ujian) 17%.
4	Astuti, A., Taufik., Ifdil. (2017). Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi Ujian	Creative Commons Attribution License	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik dalam menghadapi ujian antara siswa

	Berdasarkan Jenis Kelamin.		laki-laki dan siswa perempuan. Dimana stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki diduga karena perempuan lebih mudah terpengaruh oleh perasaan sedangkan laki-laki cenderung banyak menggunakan logika dalam bertindak.
5	Solehah, L. (2012). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. 25.	Perspektif Ilmu Pendidikan	Dari data hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat A-trait pada siswa SMA N 19 Jakarta ada pada kategori tinggi, tingkat A-Trait yang tinggi membuat individu melihat segala situasi lebih berbahaya daripada individu yang memiliki A-Trait rendah.
6	Rosmawati., Febriani, Y. (2021). Ujian Nasional Sebagai Wacana Pendidikan. 2460-5697. 7(1).	Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton	Hasil dari penelitian ini adalah beban moral yang diakibatkan oleh rasa cemas yang berlebihan seperti adanya rasa takut akan kegagalan, mendapatkan nilai yang jelek, takut tidak bisa menjawab soal ujian.
7	Ariyani, A. D., Masroni, M., & Ristiani, N. K. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Akan Menghadapi Ujian Di Sman 1 Giri Tahun 2022. <i>Journal of Nursing Care and Biomoleculer</i> , 7(1), 31-37.	<i>Jurnal of Nursing Care & Biomoleculer</i>	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh kecemasan pada siswa SMA kelas 12. Selain itu yang mempengaruhi terjadinya kecemasan adalah respon <i>coping</i> yang dimiliki oleh siswa.
8	Arumsari, A., Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri Akademik dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa	Jurnal Empati	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 67.37% siswa kelas XII SMA N 3 Magelang mayoritas memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa kelas XII SMA

	Kelas XII SMA N 3 Magelang.		N 3 Magelang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yang ditandai seperti ketika Ujian Nasional mulai dekat.
9	Lastina, F., Abidin, Z. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.	Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip	Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang adalah dukungan sosial, yaitu dengan koefisien determinasi sebesar 0,338 yang artinya bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 33,80 % terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.
10	Istiantoro, D. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI	Lambung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yaitu faktor pribadi berada dalam kategori sedang (71.74%) yaitu sebanyak 132 siswa, faktor keluarga berada dalam kategori sedang (50.54%) yaitu sebanyak 93 siswa, faktor Sosial berada dalam kategori rendah (64.67%) yaitu sebanyak 119 siswa, dan faktor kelembagaan berada dalam kategori sedang (89.67%) yaitu sebanyak 165 siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian literatur didapatkan faktor yang berperan dalam kecemasan pada remaja menjelang ujian nasional, yakni sebagai berikut:

1. Dukungan Sosial

Pada jurnal Ningrum (2020) yang berjudul *Hubungan Social Support dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian*, didapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada remaja yang akan melaksanakan ujian nasional adalah dukungan sosial. Dalam jurnal ini ditemukan hasil pada setiap siswa memberikan respon yang berbeda terhadap kecemasan yang dialami sebagai sesuatu yang mengancam. Berdasarkan hasil penelitian, nilai korelasi antara dukungan sosial dengan kecemasan yaitu -0,53 hal ini menunjukkan bahwa sifat hubungannya adalah negatif, artinya semakin tinggi dukungan

sosial maka kecemasan yang dialami siswa akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan yang didapatkan siswa maka kecemasan yang dialaminya akan semakin tinggi. Hal tersebut sama dengan yang dikemukakan oleh Tildon pada tahun 1983 (dalam Sarason) yang meneliti tentang hubungan dengan berbagai dukungan (emosional, informasi dan tangible) dengan keseimbangan emosional, indeks komposit *state anxiety*, *trait anxiety*, depresi dan harga diri. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Albert dan Rankin, 1989 (dalam Sarason) yang juga meneliti hubungan antara dukungan sosial terkait dengan *state anxiety* dan *trait*. Dalam studi ini, dukungan diukur sebagai keintiman, perawatan, integrasi sosial, harga diri dan bimbingan. Secara keseluruhan dukungan sangat berkorelasi negatif dengan *trait anxiety* dan marginally berkorelasi negatif dengan *state anxiety*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Arumsari pada tahun 2018, diperoleh tiga kesimpulan. Pertama ada hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri akademik dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA N 3 Magelang, semakin rendah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, maka akan menunjukkan tingginya dukungan sosial orang tua yang diterima siswa dan efikasi diri akademik yang dimiliki siswa kelas XII SMA N 3 Magelang, begitu juga sebaliknya. Kedua, dukungan sosial orang tua tidak signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Ketiga, efikasi diri akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA N 3 Magelang, semakin rendah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional yang dialami, maka akan menunjukkan tingginya efikasi diri akademik siswa kelas XII SMA N 3 Magelang. Penelitian yang dilakukan oleh Lastina dan Abidin (2013) juga hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Hubungan antara kedua variabel yang signifikan terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar -0,581 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p=0,00$ ($p<0,05$).

2. Tipe Kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert*

Di dalam penelitian yang dilakukan Loren (2016) yang berjudul Hubungan Tipe Kepribadian *Introvert* dan *Ekstrovert* dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional, didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 01 Capkala dalam menghadapi ujian nasional 2016. Hasil penelitian yang didapatkan sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati yaitu remaja dengan kepribadian *introvert* akan memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi daripada remaja dengan kepribadian *ekstrovert*. Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Aryani yaitu adanya hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert* dengan kejadian stres pada koasisten angkatan tahun 2011 FK UNUD. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Manovia, mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat depresi yang signifikan antara mahasiswa dengan ciri kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Pada penelitian ini juga didukung oleh teori dari Feist dan Feist, yaitu sifat kepribadian mempengaruhi tidak hanya sekedar kesuksesan di sekolah dan hasil jangka panjang lainnya tetapi juga perasaan yang dialami seseorang.

3. Orangtua tunggal

Berdasarkan hasil penelitian Agatha (2016), didapatkan hasil penelitian yaitu kebanyakan siswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 87% yaitu bisa ditarik kesimpulan bahwa anak belum bisa berfokus pada pikiran dan perhatiannya selama ini. Salah satunya itu adalah adanya perpecahan yang terjadi di keluarga sehingga

menyebabkan adanya penyempitan lapangan persepsi anak walaupun masih bisa diarahkan oleh orang lain, sedangkan kecemasan ringan 6,5%, anak-anak yang mengalami kecemasan ringan merasa bahwa kecemasan yang dirasakan adalah sebuah ketegangan yang dialami sehari-hari atau merupakan hal yang biasa dan kecemasan ringan yang memiliki sifat memotivasi anak untuk belajar menjadi lebih baik dan bisa memecahkan permasalahannya secara efektif. Sehingga, walaupun ujian sudah semakin dekat, anak merasa adanya semangat dalam diri untuk menjadi lebih giat untuk belajar, dan kecemasan berat 6,5% dalam hal ini anak sulit untuk membagi perhatiannya antara ujian dan keadaan keluarga sehingga anak mengalami kesulitan untuk berpikir, jadi anak memerlukan banyak bimbingan dan arahan agar anak bisa fokus dalam menghadapi ujiannya.

4. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian dari Astuti, dkk pada tahun 2017 ditemukan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan perempuan. Dapat disimpulkan bahwa 29,3% siswa mengalami stres akademik yang tinggi dan sangat tinggi, lalu ada sebanyak 29,7% siswa mengalami stres akademik yang rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan jika masih banyak siswa yang mengalami stres akademik tingkat tinggi dan rendah sebelum menghadapi UN. Menurut penelitian terdahulu oleh Rahmawati (2012) stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan dimana akan terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin dibebani oleh banyak tekanan dan tuntutan akademik. Stres akademik yang dialami oleh perempuan akan lebih tinggi dibandingkan oleh laki-laki karena perempuan lebih mudah terpengaruh oleh perasaan dibandingkan siswa laki-laki. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Misra dan Mc. Kean (2000) bahwa siswa perempuan mempunyai stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan oleh laki-laki dikarenakan perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas (Fatningsaliska, C. D., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015), maka dari itu remaja perempuan lebih gampang untuk diidentifikasi jika mengalami kondisi stres.

5. *A Trait (Anxiety Trait)*

Berdasarkan penelitian Solehah (2012), dapat dikatakan bahwa siswa SMAN 19 Jakarta akan mengalami cemas ketika para siswa mempresentasikan ujian nasional sebagai sumber stres (*stressor*). Hal ini sejalan dengan teori Spielberger (1972: 43) yang menyebutkan jika kecemasan terjadi akibat adanya penilaian kognitif terhadap faktor eksternal sebagai bahaya yang mengancam. Penilaian kognitif yang dimaksudkan adalah aspek psikologis dari persepsi, yaitu dalam proses penginterpretasian yang merupakan penilaian kognitif seseorang. Menurut Gloud (2003:1) persepsi terhadap ujian nasional adalah proses seleksi, organisasi dan interpretasi terhadap ujian nasional yang ujungnya individu akan menilai positif atau negatif terhadap ujian nasional. Dari data hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *A-trait* pada siswa SMAN 19 Jakarta ada pada kategori tinggi. *A-trait* tinggi menurut Mandler dan Sarason menjelaskan jika siswa yang mempunyai *A-trait* tinggi cenderung akan menunjukkan performa yang buruk sehingga siswa akan sulit untuk menyelesaikan tugas, terutama tugas yang mempunyai resiko kegagalan seperti ujian nasional. Dengan performa yang buruk dapat terlihat pada orang yang tinggi dalam *A-trait* dikarenakan siswa tersebut mempunyai perasaan dan pemikiran negatif tentang dirinya (Spelberger, 1979:86).

6. Aspek Internal dan Eksternal

Dalam penelitian Rohmawati (2021) menyatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan menjelang ujian nasional yaitu aspek internal yang mana kondisi internal yang ada di dalam diri siswa akan membawa pengaruh besar terhadap kesiapan menghadapi ujian nasional. Untuk itu, beban moral yang diakibatkan oleh rasa cemas yang terlalu berlebih akan membuat para peserta didik merasa tertekan seperti takut mengalami kegagalan, mendapatkan nilai jelek, takut tidak bisa menjawab soal. Lalu yang kedua aspek eksternal, dasarnya ujian nasional memberikan pengaruh pada lingkungan keluarga dan sekolah. Peran dalam menyiapkan diri untuk menghadapi ujian nasional membawa pada aspek beban moral yang memberikan dampak pada kemampuan menerima informasi mengenai perkembangan pelaksanaan ujian nasional yang semakin hari semakin meningkat syarat angka kelulusannya.

7. Usia dan Respon Koping

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariyani dkk pada tahun 2022, menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan pada siswa SMA kelas 12 adalah usia. Usia memberikan pengaruh pada psikologis suatu individu karena semakin tinggi usia semakin baik tingkat kecemasan dan kemampuan seseorang saat diberikan bermacam masalah. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Sammy, dkk pada tahun 2015 yang menunjukkan jika rata-rata siswa yang mengalami kecemasan dalam usia 17 tahun. Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada siswa yaitu respon coping. Pada penelitian ini menghasilkan bahwa *coping response* yang menuju pada *maladaptive coping* dengan responden sebanyak 87 orang. Hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Stuart pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa *coping response* ini sangat memberikan bantuan kepada individu saat terjadinya kecemasan, itu karena ketidakmampuan individu untuk menghadapi kecemasan secara konstruktif sebagai penyebab perilaku patologis.

8. Faktor Pribadi, Faktor Keluarga, Faktor Sosial dan Faktor Kelembagaan

Berdasarkan hasil penelitian Istiantoro pada tahun 2018 menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul yaitu faktor pribadi yang meliputi indikator seperti gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan diri, kebiasaan belajar yang buruk berada dalam kategori sedang (71.74%) yaitu sebanyak 132 siswa, faktor keluarga yang menyebabkan kecemasan akademik yang meliputi indikator orangtua yang otoriter, kurangnya bimbingan dari orangtua, adanya masalah keluarga, pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak berada dalam kategori sedang (50.54%) yaitu sebanyak 93 siswa, faktor Sosial yang meliputi indikator penolakan lingkungan, diskriminasi, persepsi siswa yang salah terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya berada dalam kategori rendah (64.67%) yaitu sebanyak 119 siswa, dan faktor kelembagaan yang meliputi indikator kompetisi antar siswa yang ketat, hubungan siswa dengan guru yang kurang baik, fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memenuhi berada dalam kategori sedang (89.67%) yaitu sebanyak 165 siswa.

KESIMPULAN

Ujian nasional merupakan suatu ujian yang menjadi penentu kelulusan bagi siswa yang berada di tingkat akhir pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) ataupun sekolah menengah atas (SMA). Saat akan menjelang ujian nasional, para siswa akan mendapatkan tekanan dari berbagai arah. Dari tekanan tersebut akan menyebabkan kecemasan pada siswa. Kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu merasa

gelisah, takut, gugup dan perasaan negatif lainnya. Oleh sebab itu agar siswa tidak mengalami kecemasan, siswa perlu mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, teman sebaya serta dari lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, I. 2016. Tingkat Kecemasan Siswa Yang Mempunyai Orang Tua Tunggal Dalam Menghadapi Ujian. 3(2). 148-153.
- Astuti, A., Taufik., Ifdil. 2017. Stres Akademik Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Berdasarkan Jenis Kelamin.
- Ellyza., Novi. 2016. Pengaruh Stressor dan Konflik Peran Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Daya Karsa Wiguna Kudus. Undergraduate thesis, STAIN Kudus.
- Istiantoro, D. 2018. Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI
- Lastina, F., Abidin, Z. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Malang.
- Loren, Y., Wilson., Kahtan, M. 2016. Hubungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert dan Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional.
- Mardiana, N. 2017. Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. Sosio-E-Kons. 9(2). 139-151.
- Mukhlis, H., Koentjoro. 2015. Pelatihan Kebesyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology. 1(3). 203-215.
- Ningrum, D., Andriani, E, 2020. Hubungan *Social Support* dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian.
- Novena, O., Dinata, K. 2016. Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. E-Jurnal Medika, 5(10).
- Pangastuti, M. 2014. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia. 3(1). 32-41.
- Putri., Dwi, W & Hadiati., Titis & Widodo, S. 2017. Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang Berasal Dari Semarang dan Non Semarang. Undergraduate thesis, Faculty of Medicine.
- Putri, S., Risnawati, R., Handayani, D. 2017. Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. 1(2). 111-124.
- Revilla, L. (no date). Kecemasan Menghadapi Tes (*Test Anxiety*) dan Dampaknya Terhadap Aktivitas Belajar
- Rohmawati, S., Irnawati, R., Firmiana, M. 2017. Pelatihan Motivasi Bagi Siswa Kelas XI SMA dalam Mempersiapkan Diri Menghadapi Ujian Nasional. 4(1).
- Rosmawati., Febriani, Y. (2021). Ujian Nasional Sebagai Wacana Pendidikan. 2460-5697. 7(1).
- Solehah, L. (2012). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. 25.
- Walasary, S., Dundu, a., Kaunang, T. 2015. Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCl)*, 2(1)

- Winata., Kartika, M. (2017). Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Masters Thesis. Universitas 17 Agustus 1945.
- Wibawa, N., Widiasavitri, P. (2013). Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri di Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres. *Jurnal Psikologi Udayana*. 1(1). 138-150.