

HUBUNGAN KECEMASAN UJIAN DENGAN PARTISIPASI BIMBINGAN BELAJAR SISWA SMA NEGERI 02 PEKALONGAN

Roro Denik Setyawandani¹, Mohamad Arifin²

¹²Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan menjelang ujian dapat memengaruhi kejernihan pikiran, kemauan belajar, dan kemampuan belajar secara efektif. Ketakutan terhadap kegagalan ujian dapat dipersepsikan sebagai ancaman sehingga memunculkan kecemasan. Bimbingan belajar merupakan pembelajaran tambahan yang dapat membantu siswa memahami materi, mempersiapkan ujian, dan meningkatkan kesiapan belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian dengan partisipasi bimbingan belajar siswa SMA Negeri 02 Pekalongan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling dengan jumlah sampel 162 siswa kelas XII. Instrumen penelitian menggunakan Geriatric Anxiety Scale (GAS) yang digunakan dalam penelitian dengan 23 item setelah item nomor 22 dan 23 dikeluarkan karena dinilai tidak relevan dengan topik penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil: Sebanyak 110 siswa (67,9%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah, sedangkan 52 siswa (32,1%) mengalami kecemasan. Sebanyak 86 siswa (53,1%) mengikuti bimbingan belajar dan 76 siswa (46,9%) tidak mengikuti bimbingan belajar. Hasil regresi logistik menunjukkan nilai p-value 0,011 dengan koefisien B -0,875 dan CI 95% 0,212–0,820, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi bimbingan belajar dan kecemasan menghadapi ujian.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi bimbingan belajar dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. Siswa dapat mempersiapkan diri dengan mendalami materi dan berlatih soal, sedangkan guru dan tenaga kesehatan dapat memberikan dukungan serta meningkatkan perhatian terhadap gejala kecemasan pada remaja.

Kata kunci: Kecemasan; Ujian Sekolah; Bimbingan Belajar

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang membantu siswa mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan potensi diri. Ujian menjadi salah satu bentuk evaluasi untuk mengukur kemampuan dan pemahaman siswa terhadap materi yang telah dipelajari. Dalam pelaksanaannya, ujian dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa, khususnya ketika hasil ujian dipandang berkaitan dengan pencapaian akademik dan masa depan pendidikan. Naskah

penelitian menjelaskan bahwa kecemasan menjelang ujian dapat memengaruhi kejernihan pikiran, kemauan belajar, daya ingat, dan efektivitas belajar.

Kecemasan merupakan respons emosional ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Gejala kecemasan dapat muncul secara psikologis, kognitif, perilaku, dan fisiologis, antara lain perasaan tegang, khawatir, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, gangguan pencernaan, jantung berdebar, serta perubahan frekuensi pernapasan. Pada siswa, kecemasan menghadapi ujian dapat berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kegagalan dan penilaian dari lingkungan. Naskah penelitian juga memaparkan bahwa kecemasan akademik sedang hingga tinggi dapat berhubungan dengan capaian belajar.

Bimbingan belajar merupakan pembelajaran tambahan di luar jam pelajaran sekolah yang dapat membantu siswa memahami materi, menyelesaikan kesulitan belajar, dan mempersiapkan ujian. Bimbingan belajar dalam naskah penelitian dipandang sebagai salah satu fasilitas yang dapat meningkatkan intensitas belajar dan pemahaman siswa terhadap materi. Penelitian terdahulu yang dicantumkan dalam skripsi menunjukkan adanya perbedaan prestasi belajar antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti bimbingan belajar.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan masalah yang dapat dialami siswa. Studi pada siswa SMPN 2 Loceret Nganjuk yang dikutip dalam skripsi melaporkan 67% siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah, sedangkan 33% tidak mengalami kecemasan. Penelitian lain pada siswa SMA Iskandar Muda Aceh yang dikutip dalam skripsi melaporkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan tinggi ketika menghadapi ujian kelulusan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian dengan partisipasi bimbingan belajar pada siswa SMA Negeri 02 Pekalongan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas XII SMA Negeri 02 Pekalongan. Sampel penelitian berjumlah 162 siswa yang berasal dari kelas XII.1, XII.3, XII.5, XII.6, XII.7, dan XII.8. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Dalam pelaksanaan pengambilan data, enam kelas menjadi sampel karena memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa berada di tempat dan bersedia menjadi responden. Kelas XII.2 dan XII.4 tidak diikuti karena siswa masih mengikuti kegiatan di luar kelas dan tidak berada di tempat saat pengambilan data.

Instrumen penelitian untuk mengukur kecemasan menggunakan Geriatric Anxiety Scale (GAS). Dalam pelaksanaan penelitian, instrumen terdiri dari 23 item karena item nomor 22 dan 23 dikeluarkan karena dinilai tidak relevan dengan topik penelitian. Variabel partisipasi bimbingan belajar diukur dengan satu pertanyaan mengenai keikutsertaan siswa dalam bimbingan belajar, dengan jawaban Ya diberi skor 1 dan Tidak diberi skor 0.

Uji validitas menunjukkan bahwa item kuesioner memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai r hitung $> r$ tabel berdasarkan hasil uji SPSS yang tercantum dalam skripsi. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai 0,910 untuk 23 item, yang dalam naskah penelitian diinterpretasikan sebagai reliabilitas yang baik.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner kepada siswa kelas XII. Data kemudian melalui tahap editing, pengodean, dan skoring. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik dan variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat menggunakan regresi logistik dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Karakteristik dan gambaran responden

Karakteristik	f	%
Laki-laki	67	41,4
Perempuan	95	58,6
Usia 16 tahun	12	7,4
Usia 17–18 tahun	112	69,1
Usia 19–20 tahun	38	23,5
Rencana lanjut sekolah: Ya	121	74,7
Rencana lanjut sekolah: Tidak	41	25,3

Sebanyak 162 siswa menjadi responden penelitian. Responden terdiri atas 67 laki-laki (41,4%) dan 95 perempuan (58,6%). Kelompok usia terbanyak adalah 17–18 tahun sebanyak 112 siswa (69,1%). Sebanyak 121 siswa (74,7%) menyatakan akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

3.2 Tingkat kecemasan dan partisipasi bimbingan belajar

Variabel	f	%
Tidak mengalami kecemasan	110	67,9
Mengalami kecemasan	52	32,1
Mengikuti bimbingan belajar	86	53,1
Tidak mengikuti bimbingan belajar	76	46,9

Hasil analisis menunjukkan bahwa 110 siswa (67,9%) tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah dan 52 siswa (32,1%) mengalami kecemasan. Dari sisi partisipasi bimbingan belajar, sebanyak 86 siswa (53,1%) mengikuti bimbingan belajar dan 76 siswa (46,9%) tidak mengikuti bimbingan belajar. Skor kecemasan memiliki nilai minimum 0, maksimum 60, rata-rata 26,12, median 29, dan CI 95% 23,85–28,39.

3.3 Hasil analisis regresi logistik

Variabel	B	p-value	CI 95%
----------	---	---------	--------

Ikut bimbel/tidak ikut	-0,875	0,011	0,212–0,820
Konstanta	-0,318	0,170	—

Hasil regresi logistik menunjukkan nilai p-value 0,011, lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Dengan demikian, berdasarkan analisis yang digunakan dalam penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi bimbingan belajar dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMA Negeri 02 Pekalongan. Koefisien B untuk variabel partisipasi bimbingan belajar adalah -0,875. Nilai Nagelkerke R Square pada model adalah

3.4 Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian terdapat pada sebagian responden, yaitu 52 siswa (32,1%). Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat muncul karena siswa memandang ujian sebagai situasi yang menekan dan berkaitan dengan tuntutan akademik. Dalam naskah penelitian, kecemasan dijelaskan dapat menimbulkan respons psikologis, kognitif, perilaku, dan fisiologis, seperti rasa tegang, kekhawatiran, kesulitan fokus, gangguan tidur, perubahan nafsu makan, jantung berdebar, serta perubahan pernapasan.

Bimbingan belajar merupakan pembelajaran tambahan yang ditujukan untuk membantu siswa memahami materi dan menghadapi kesulitan belajar. Hasil penelitian menunjukkan 53,1% responden mengikuti bimbingan belajar. Secara statistik, analisis regresi logistik menunjukkan adanya hubungan antara partisipasi bimbingan belajar dan kecemasan menghadapi ujian. Temuan ini sejalan dengan uraian dalam skripsi bahwa bimbingan belajar dapat membantu persiapan ujian, pemahaman materi, dan keterampilan mengerjakan soal.

Hasil penelitian juga perlu dibaca dengan mempertimbangkan karakteristik penelitian. Desain yang digunakan adalah kuantitatif korelatif dengan pengambilan sampel secara accidental, sehingga hasil penelitian menggambarkan hubungan pada responden yang diteliti dan tidak secara otomatis membuktikan hubungan sebab-akibat. Selain itu, naskah penelitian mencatat keterbatasan karena dua item GAS, yaitu nomor 22 dan 23, dikeluarkan dari instrumen sehingga dapat memengaruhi validitas dan reliabilitas serta berpotensi mengurangi informasi yang diperoleh.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada 162 siswa kelas XII SMA Negeri 02 Pekalongan, sebanyak 110 siswa (67,9%) tidak mengalami kecemasan dan 52 siswa (32,1%) mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah. Sebanyak 86 siswa (53,1%) mengikuti bimbingan belajar dan 76 siswa (46,9%) tidak mengikuti bimbingan belajar. Analisis regresi logistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara partisipasi bimbingan belajar dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian, dengan p-value 0,011.

Siswa disarankan mempersiapkan diri sebelum ujian dengan mendalami materi dan meningkatkan latihan soal serta dapat memanfaatkan bimbingan belajar. Guru dapat

memberikan perhatian, dorongan, dan semangat belajar kepada siswa. Peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan melibatkan karakteristik sekolah yang lebih beragam. Tenaga kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pemeriksaan gejala kecemasan serta identifikasi, pencegahan, dan penanganan kecemasan pada remaja usia sekolah.

5. Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, SMA Negeri 02 Pekalongan, dosen pembimbing, dosen penguji, keluarga, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

6. References

- Anwar, N. (2021). Efektivitas Penerapan Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Pemahaman Belajar Anak pada Masa Pandemi di Desa Babelan Kota. *Jurnal Proceedings*, 1(87).
- Harwendra, M. A., & Silaen, S. M. J. (2020). Hubungan kepercayaan diri dan kecemasan dengan perilaku menyontek saat menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMAN 8 Bekasi. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), 87.
- Khofifah, I., & Amalia, I. (2024). Gambaran kecemasan dalam menghadapi syarat kelulusan pada siswa SMA. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 245–254.
- Layli, M., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2022). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Nevid, J. S. (2021). *Psikologi Abnormal*.
- Niela, O. S. A. S. N., Wijayanti, E. T., & Mudzakkir, M. (2025). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada siswa-siswi SMPN 2 Loceret Kabupaten Nganjuk tahun 2025. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 151–157. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.256>
- Padesky, G. &. (2016). *Mind Over Mood Second Edition: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. The Guilford Press.
- Putra, D. P., Dina, R., & Tartiyoso, S. (2024). Perbedaan tingkat kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian akhir sekolah di SMK Swasta Insan Mandiri. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 21–25.
- Riyanto. (2017). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- SMA Negeri 2 Pekalongan. (n.d.). *Profil SMA Negeri 2 Pekalongan*. Diakses 8 Juli 2026. <https://sman2pekalongan.sch.id/pages/profil>