

## Tinjauan Literatur mengenai Faktor Kecemasan Terhadap Ujian pada Mahasiswa

Azzahra Fadhilla Amelia<sup>1</sup>, Oktafany<sup>2</sup>, Shinta Nareswari<sup>3</sup>, Oktadoni Saputra<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3,4</sup>Bagian Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Kecemasan ujian merupakan kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa dan dapat memengaruhi performa akademik serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor penyebab, manifestasi, dan dampak kecemasan ujian pada mahasiswa melalui metode tinjauan literatur. Literatur diperoleh melalui pencarian artikel ilmiah pada Google Scholar dan basis data jurnal nasional maupun internasional dengan kata kunci “kecemasan ujian”, “test anxiety”, “mahasiswa”, dan “academic performance”. Sebanyak 23 artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2010–2025 memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan ujian dipengaruhi oleh faktor akademik, sosial, individu, dan lingkungan belajar. Salah satu penelitian yang ditelaah oleh Bhuwana (2025) melaporkan bahwa 98,5% mahasiswa (197 dari 200 responden) mengalami kecemasan saat mengikuti Objective Structured Clinical Examination (OSCE), dengan penyebab utama berupa keterbatasan waktu ujian (21%), banyaknya materi yang harus dipelajari (20,5%), serta kesulitan mempertahankan fokus atau lupa saat ujian (19,5%). Manifestasi kecemasan meliputi gejala fisik, kognitif, dan perilaku, seperti peningkatan detak jantung, pikiran negatif, gangguan konsentrasi, dan penundaan belajar. Kecemasan ujian berdampak pada penurunan performa akademik, motivasi belajar, serta peningkatan stres dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan stres dan dukungan institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa menghadapi ujian secara lebih efektif dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata kunci:** Faktor penyebab, kecemasan ujian, kesejahteraan mahasiswa, performa akademik

## Literature Review Regarding Test Anxiety Factors in Students

### Abstract

Test anxiety is a common psychological condition experienced by university students and can negatively affect academic performance and psychological well-being. This study aimed to examine the causes, manifestations, and impacts of test anxiety among students through a literature review approach. Relevant literature was obtained from Google Scholar and national and international scientific databases using the keywords “test anxiety,” “exam anxiety,” “students,” and “academic performance.” A total of 23 articles published between 2010 and 2025 met the inclusion criteria and were analyzed narratively. The findings revealed that test anxiety is influenced by various factors, including academic demands, social pressures, individual characteristics, and learning environment conditions. One of the reviewed studies by Bhuwana (2025) reported that 98.5% of students (197 of 200 respondents) experienced anxiety during the Objective Structured Clinical Examination (OSCE), with the primary causes being limited examination time (21%), the large amount of material to be studied (20.5%), and difficulties maintaining concentration or experiencing forgetfulness during examinations (19.5%). Manifestations of test anxiety include physical, cognitive, and behavioral symptoms such as increased heart rate, excessive worry, negative thoughts, impaired concentration, and procrastination. These symptoms may contribute to lower academic achievement, reduced learning motivation, increased stress levels, and emotional exhaustion. Therefore, effective stress management strategies and institutional support are essential to help students cope with examination-related stress, improve academic performance, and maintain psychological well-being through supportive learning environments and accessible counseling services.

**Keywords:** Academic performance, causative factors, student well-being, test anxiety

Korespondensi: Azzahra Fadhilla Amelia ., alamat Jl. Raffles Residence, Kec. Rajabasa, Bandar Lampung, hp 089673349975, e-mail: [azzahrafadhillaamelia@gmail.com](mailto:azzahrafadhillaamelia@gmail.com)

### Pendahuluan

Ujian merupakan salah satu momen penting dalam pendidikan tinggi yang tidak hanya menilai penguasaan materi mahasiswa, tetapi juga menguji kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis. Dalam konteks ini, kecemasan ujian menjadi fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa.

Kecemasan ujian adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau takut akan gagal ketika menghadapi evaluasi akademik.<sup>1</sup> Kondisi ini bukan sekadar rasa gugup sementara, melainkan pengalaman kompleks yang memengaruhi aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku mahasiswa. Prevalensi kecemasan ujian di kalangan mahasiswa cukup

tinggi, sehingga menjadi perhatian penting bagi pengembangan strategi pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa.

Di Indonesia, masalah kecemasan ujian juga menunjukkan kecenderungan yang tinggi. Penelitian Bhuwana (2025) pada 200 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menemukan bahwa 98,5% responden mengalami kecemasan saat menghadapi OSCE [2]. Selain itu, berbagai studi pada mahasiswa Indonesia melaporkan bahwa tekanan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta persaingan dalam lingkungan pendidikan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan ujian bukan lagi sekadar respons emosional sementara, melainkan masalah yang berpotensi memengaruhi kualitas pembelajaran, kesehatan mental, dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Beberapa faktor penyebab kecemasan ujian telah diidentifikasi melalui berbagai penelitian. Salah satu faktor utama adalah tekanan akademik. Beban tugas yang tinggi, jumlah ujian yang padat, dan persaingan untuk meraih nilai unggul menjadi pemicu stres dan kecemasan yang signifikan. Selain itu, ekspektasi sosial dan evaluasi dari orang lain, baik dosen, keluarga, maupun teman sebaya, dapat meningkatkan kekhawatiran mahasiswa terhadap hasil ujian.<sup>2</sup> Mahasiswa yang merasa dinilai secara ketat cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, baik secara fisik maupun emosional. Faktor individu juga berperan penting, seperti rendahnya rasa percaya diri, ketakutan terhadap penilaian negatif, dan persepsi diri yang kurang positif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ujian dapat berbeda berdasarkan gender, di mana perempuan cenderung melaporkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki. Selain itu, kondisi lingkungan belajar, seperti pembelajaran daring atau perubahan metode evaluasi, dapat memperburuk kecemasan mahasiswa dan memengaruhi strategi mereka dalam menghadapi ujian.<sup>3</sup>

Kecemasan ujian memiliki manifestasi yang luas dan berdampak signifikan terhadap mahasiswa. Secara fisik, gejala yang muncul

dapat berupa detak jantung meningkat, gemetar, berkeringat, dan gangguan tidur. Secara kognitif, mahasiswa mungkin mengalami pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan fokus. Dampak kecemasan ujian terhadap prestasi akademik umumnya bersifat negatif, di mana mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memperoleh nilai ujian yang lebih rendah.<sup>4</sup> Namun, tidak semua studi menunjukkan hubungan langsung antara kecemasan dan performa, karena faktor kesiapan belajar, pengalaman sebelumnya, dan dukungan lingkungan juga berperan dalam menentukan hasil ujian. Selain itu, kecemasan ujian dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, termasuk meningkatnya kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, dan risiko gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan ujian bukan hanya masalah akademik, tetapi juga isu penting dalam kesehatan mental mahasiswa.

Pemahaman terhadap kecemasan ujian memiliki implikasi penting bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan. Bagi mahasiswa, pengelolaan kecemasan secara efektif diperlukan untuk meningkatkan performa akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis. Strategi yang dapat diterapkan meliputi pengelolaan waktu belajar, teknik relaksasi, dan pengembangan pola pikir positif dalam menghadapi ujian. Bagi institusi pendidikan, penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan menyediakan layanan konseling atau pelatihan manajemen stress.<sup>5</sup> Selain itu, desain evaluasi yang bervariasi dan tidak hanya berfokus pada ujian besar dapat membantu mengurangi tekanan yang dialami mahasiswa. Identifikasi kelompok rentan, seperti mahasiswa baru atau mereka dengan tingkat percaya diri rendah, juga dapat mempermudah institusi dalam memberikan dukungan yang tepat.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan, masih terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diperhatikan dalam studi kecemasan ujian. Penelitian yang dilakukan dalam konteks lokal, terutama di Indonesia atau Asia Tenggara, masih terbatas. Selain itu, hubungan sebab-akibat antara

kecemasan dan prestasi akademik belum sepenuhnya konsisten, sehingga penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme yang memengaruhi performa mahasiswa. Intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan, baik melalui konseling, teknik manajemen stres, maupun strategi pembelajaran, masih perlu diuji lebih lanjut agar dapat diterapkan secara luas dan adaptif sesuai kondisi mahasiswa. Faktor kontekstual baru, seperti pembelajaran daring dan perubahan metode evaluasi, juga menunjukkan bahwa kecemasan ujian bersifat dinamis dan dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar, sehingga strategi penanganan harus terus disesuaikan.<sup>6</sup>

Urgensi penelitian mengenai kecemasan ujian pada mahasiswa Indonesia semakin meningkat seiring dengan perubahan sistem pembelajaran dan evaluasi yang semakin kompetitif. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan berbagai metode pembelajaran dan penilaian yang terus berkembang. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan ujian dapat berkembang menjadi stres akademik berkepanjangan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan ujian menjadi penting sebagai dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif.

Meskipun berbagai penelitian mengenai kecemasan ujian telah dilakukan, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara kecemasan dan performa akademik atau hanya mengkaji satu kelompok mahasiswa tertentu, terutama mahasiswa kedokteran. Selain itu, hasil penelitian mengenai faktor yang paling dominan memengaruhi kecemasan ujian masih menunjukkan variasi, sehingga belum diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor penyebab, manifestasi, dan dampaknya pada mahasiswa secara umum. Kajian yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian terbaru, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, masih relatif terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, literature review ini bertujuan untuk menganalisis dan mensintesis temuan penelitian terkait faktor penyebab, manifestasi, serta dampak kecemasan ujian terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kecemasan ujian serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi dan dukungan psikologis yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

### Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode literature review naratif untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis hasil penelitian terkait faktor penyebab, manifestasi, serta dampak kecemasan ujian pada mahasiswa. Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada bulan Juni 2026 menggunakan beberapa basis data ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Pencarian artikel dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, antara lain: “kecemasan ujian”, “*test anxiety*”, “*exam anxiety*”, “*academic anxiety*”, “mahasiswa”, “*students*”, “*academic performance*”, dan “*student well-being*”.

Kriteria inklusi dalam kajian ini meliputi: (1) artikel penelitian primer yang membahas kecemasan ujian pada mahasiswa; (2) artikel tersedia dalam teks lengkap (*full text*); (3) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2010–2025; (4) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; dan (5) artikel membahas faktor penyebab, manifestasi, atau dampak kecemasan ujian. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel berupa editorial, opini, atau artikel populer; (2) penelitian yang tidak berfokus pada mahasiswa; (3) artikel dengan data yang tidak lengkap; serta (4) artikel duplikat yang ditemukan pada lebih dari satu basis data.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap awal diperoleh 68 artikel dari hasil pencarian database. Setelah dilakukan penghapusan artikel duplikat sebanyak 12 artikel, tersisa 56 artikel untuk proses penyaringan judul dan abstrak. Sebanyak 24 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan topik penelitian atau tidak memenuhi

kriteria inklusi. Selanjutnya, 32 artikel menjalani penilaian *full text*, dan 9 artikel dikeluarkan karena tidak membahas secara spesifik kecemasan ujian pada mahasiswa. Dengan demikian, sebanyak 23 artikel memenuhi seluruh kriteria dan digunakan dalam kajian literatur ini.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan disintesis berdasarkan tema utama yang muncul dalam literatur, yaitu faktor penyebab kecemasan ujian, manifestasi kecemasan ujian, serta dampak kecemasan ujian terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Hasil sintesis digunakan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena kecemasan ujian pada mahasiswa berdasarkan temuan penelitian terkini.

## Isi

### Faktor Penyebab Kecemasan Ujian

Kecemasan ujian pada mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan muncul karena kombinasi berbagai faktor yang saling memengaruhi, termasuk tekanan akademik, ekspektasi sosial, faktor individu, dan kondisi lingkungan belajar. Tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama yang memicu kecemasan, karena mahasiswa sering dihadapkan pada beban tugas yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, serta kompetisi yang ketat untuk meraih nilai tinggi. Beban akademik yang tinggi tidak hanya menuntut kemampuan kognitif mahasiswa, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memperbesar rasa khawatir dan ketegangan menjelang ujian.<sup>7</sup> Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung melaporkan tingkat kecemasan ujian yang lebih tinggi, sementara mahasiswa yang memiliki strategi manajemen waktu dan belajar yang baik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Tekanan akademik ini sering diperkuat oleh sistem pendidikan yang menekankan evaluasi melalui ujian besar, sehingga mahasiswa merasa bahwa seluruh hasil belajar mereka dinilai hanya melalui satu momen ujian, yang meningkatkan kekhawatiran terhadap kegagalan dan konsekuensi akademik.<sup>8</sup>

Hasil penelitian oleh Bhuwana (2025) menunjukkan 98,5% mahasiswa (197 dari 200), mengalami kecemasan saat mengikuti OSCE. Mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan (43%), menunjukkan bahwa meskipun kecemasan dialami secara luas, tingkatnya cenderung tidak terlalu berat. Faktor eksternal menjadi pemicu dominan, memengaruhi 59% mahasiswa. Tiga penyebab utama kecemasan yang paling banyak dilaporkan adalah keterbatasan waktu ujian (21%), materi yang terlalu banyak untuk dipelajari (20,5%), serta kesulitan menjaga fokus atau mengalami lupa saat ujian (19,5%). Temuan ini menegaskan bahwa tekanan situasional selama OSCE memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis mahasiswa.<sup>9</sup>

Selain tekanan akademik, ekspektasi sosial turut berperan penting dalam meningkatkan kecemasan ujian. Mahasiswa tidak hanya menanggung tuntutan dari diri sendiri, tetapi juga dari keluarga, dosen, dan teman sebaya. Harapan tinggi dari orang tua untuk mendapatkan prestasi akademik yang unggul seringkali menjadi sumber stres tambahan. Mahasiswa yang merasa harus memenuhi standar orang tua atau lingkungan sosial lainnya cenderung merasakan tekanan yang lebih besar, yang memicu kecemasan dan perasaan tidak mampu, bahkan jika mereka telah mempersiapkan diri dengan baik.<sup>10</sup> Ekspektasi sosial ini juga berkaitan dengan perbandingan diri dengan teman sebaya, di mana mahasiswa yang cenderung membandingkan performa akademiknya dengan orang lain lebih rentan terhadap kecemasan. Dalam konteks ini, tekanan sosial dapat memperkuat efek tekanan akademik sehingga mahasiswa mengalami kombinasi stres internal dan eksternal yang lebih intens.

Faktor individu juga memegang peran penting dalam munculnya kecemasan ujian. Tingkat keyakinan diri atau *self-efficacy* akademik merupakan salah satu penentu utama. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuan diri dalam menghadapi ujian dan mudah merasa takut gagal, sehingga tingkat kecemasan mereka meningkat. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi mampu menghadapi ujian dengan lebih tenang karena mereka yakin

bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik dan mengatasi kesulitan yang muncul.<sup>11</sup> Sifat perfeksionisme juga menjadi faktor yang memengaruhi kecemasan ujian. Mahasiswa yang memiliki standar tinggi terhadap diri sendiri dan takut melakukan kesalahan akan lebih cemas ketika menghadapi ujian karena mereka mengkhawatirkan ketidaksempurnaan hasil yang dicapai. Perfeksionisme ini seringkali dikombinasikan dengan neurotisme, yaitu kecenderungan mudah cemas dan respons emosional yang tinggi terhadap tekanan, sehingga mahasiswa dengan karakter ini lebih rentan terhadap kecemasan ujian. Selain itu, pengalaman masa lalu dalam menghadapi ujian dapat memperkuat kecemasan, di mana mahasiswa yang pernah mengalami kegagalan atau hasil yang kurang memuaskan cenderung mengembangkan kekhawatiran yang berlebihan menjelang ujian berikutnya.<sup>12</sup>

Lingkungan belajar juga memiliki peran signifikan dalam memengaruhi kecemasan ujian. Sistem evaluasi yang menekankan ujian besar, kurangnya dukungan dari pengajar, suasana belajar yang tidak kondusif, dan ketidakpastian mengenai format ujian dapat meningkatkan ketegangan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang belajar di lingkungan yang menekan atau kompetitif seringkali mengalami kecemasan lebih tinggi dibanding mereka yang memiliki dukungan sosial dan akses ke sumber belajar yang memadai. Perubahan metode pembelajaran, seperti peralihan ke sistem daring atau blended learning, juga dapat meningkatkan kecemasan karena mahasiswa menghadapi tantangan baru seperti kesulitan memahami materi secara mandiri, interaksi terbatas dengan pengajar, dan kendala teknis yang menambah stres akademik.<sup>13</sup> Faktor-faktor ini tidak bekerja secara terpisah tetapi saling memperkuat. Tekanan akademik yang tinggi akan terasa lebih berat bila ekspektasi sosial besar, self-efficacy rendah, dan lingkungan belajar kurang mendukung. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dan keyakinan diri yang tinggi dapat meredakan pengaruh tekanan akademik dan ekspektasi sosial.

Dengan demikian, pemahaman mengenai faktor penyebab kecemasan ujian harus bersifat

holistik, memperhatikan aspek akademik, sosial, psikologis, dan lingkungan secara bersamaan. Intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan ujian harus meliputi pengelolaan beban akademik, pengembangan self-efficacy melalui pembinaan dan latihan keterampilan belajar, penetapan ekspektasi yang realistis oleh mahasiswa dan orang tua, serta perbaikan lingkungan belajar agar lebih suportif, fleksibel, dan ramah terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa. Pendekatan terpadu ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menghadapi ujian dengan lebih percaya diri, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan performa akademik secara optimal, sehingga tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai secara efektif.

### **Manifestasi Kecemasan Ujian**

Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian menunjukkan manifestasi yang mencakup tiga ranah utama yaitu fisik, kognitif, dan perilaku. Manifestasi fisik seringkali menjadi gejala paling langsung dan terlihat, misalnya detak jantung meningkat tajam, keringat dingin, tangan atau tubuh yang gemetar, pernapasan cepat atau dangkal, mual, perut terasa tidak nyaman, bahkan sakit kepala. Gejala fisik ini muncul sebagai respons tubuh terhadap situasi evaluasi yang dianggap sebagai ancaman, meskipun ancaman tersebut bersifat akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ujian cenderung mengalami perubahan fisiologis seperti gangguan tidur, perubahan nafsu makan, ketegangan otot, dan peningkatan hormon stress.<sup>11</sup> Kondisi fisik ini dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berpikir jernih dan mengingat materi yang telah dipelajari sehingga performa akademik mereka menurun.

Di ranah kognitif, mahasiswa dengan kecemasan ujian sering mengalami pikiran negatif yang berulang, misalnya keraguan terhadap kemampuan diri, takut gagal, berpikir bahwa mereka tidak cukup siap, atau merasa mereka pasti akan mendapatkan nilai buruk. Pikiran-pikiran ini sering muncul dalam bentuk self-talk yang merusak seperti menyatakan bahwa mereka pasti gagal atau tidak mampu menjawab soal. Dampak dari gangguan kognitif

ini termasuk kesulitan berkonsentrasi, gangguan memori, dan ketidakmampuan untuk mengorganisir informasi secara efektif saat ujian.<sup>4</sup> Mahasiswa yang mengalami manifestasi kognitif ini sering merasa bahwa segala usaha belajar mereka tidak memadai sehingga muncul perasaan cemas yang lebih intens. Pengalaman masa lalu yang kurang memuaskan dalam menghadapi ujian dapat memperkuat pikiran negatif ini dan meningkatkan rasa takut terhadap kegagalan di ujian berikutnya.

Manifestasi perilaku adalah efek nyata dari gejala fisik dan kognitif yang berkepanjangan dan sering kali berupa strategi koping yang tidak adaptif. Salah satu yang paling umum adalah menunda belajar. Mahasiswa yang merasa sangat cemas sering menunda persiapan ujian karena takut gagal atau merasa tidak mampu. Penundaan ini kemudian memperburuk ketidaksiapan dan meningkatkan kecemasan lebih lanjut. Selain menunda belajar, mahasiswa juga dapat menghindari situasi yang berkaitan dengan ujian, seperti tidak masuk kelas sebelum ujian, absen ujian, atau mencoba mengalihkan perhatian dari materi yang menimbulkan kecemasan. Beberapa mahasiswa bahkan menggunakan strategi negatif seperti penggunaan obat atau zat tertentu untuk mengurangi rasa cemas.<sup>14</sup> Perilaku ini menunjukkan bahwa kecemasan ujian memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk menghadapi ujian dengan cara yang sehat dan produktif.

Ketiga jenis manifestasi tersebut saling berhubungan dan dapat membentuk siklus negatif. Misalnya, seorang mahasiswa merasa detak jantungnya cepat dan tubuhnya gemetar ketika mulai belajar, kemudian muncul pikiran bahwa ia akan gagal karena kurang siap. Akibatnya, mahasiswa menunda belajar atau menghindari materi yang sulit sehingga ketika ujian tiba ketidaksiapan semakin besar dan kecemasan meningkat kembali. Siklus ini dapat mengganggu memori kerja dan kemampuan berpikir, yang berdampak langsung pada performa ujian. Dampak dari manifestasi kecemasan ini tidak hanya terjadi saat ujian tetapi juga membentuk persepsi dan pengalaman mahasiswa terhadap proses belajar selanjutnya. Mahasiswa yang berulang kali mengalami gejala fisik, kognitif, dan perilaku

cenderung merasa bahwa ujian adalah ancaman besar, bukan sekadar evaluasi, sehingga mereka mungkin menghindari mata kuliah tertentu atau kehilangan motivasi belajar.<sup>4</sup>

Manifestasi kecemasan ujian juga berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa. Gejala fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan dapat menurunkan energi dan memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Gangguan kognitif yang terus-menerus muncul dapat meningkatkan stres dan rasa tidak percaya diri. Perilaku maladaptif seperti menunda belajar, menghindari kelas, atau isolasi sosial dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa dan menghambat pencapaian akademik. Penelitian menunjukkan bahwa hampir delapan puluh persen siswa mengalami gejala kecemasan ujian dengan tingkat intensitas yang berbeda.<sup>15</sup> Mahasiswa dengan kecemasan tinggi berisiko mengalami kelelahan emosional, gangguan tidur kronis, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Pemahaman terhadap manifestasi fisik, kognitif, dan perilaku sangat penting agar mahasiswa dan institusi pendidikan dapat mengambil langkah preventif. Dari sisi mahasiswa, pengenalan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, tangan gemetar, atau mual bisa menjadi sinyal untuk memulai manajemen stres melalui teknik relaksasi, latihan napas, dan konseling. Mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan strategi kognitif seperti self-talk positif atau restrukturisasi pikiran dapat membantu mengurangi kecemasan. Dari sisi perilaku, mahasiswa perlu menyadari bahwa menunda belajar atau menghindari materi tidak menyelesaikan masalah dan justru memperburuk kondisi.<sup>16</sup> Pengaturan waktu yang baik, strategi belajar yang adaptif, dan dukungan sosial dari teman dan dosen dapat membantu memutus siklus negatif kecemasan. Institusi pendidikan juga dapat memberikan dukungan dengan menyediakan layanan konseling, workshop manajemen stres, dan lingkungan belajar yang kondusif secara psikologis.<sup>17</sup>

Manifestasi kecemasan ujian pada mahasiswa mencakup gejala fisik yang nyata,

gangguan kognitif yang memengaruhi kemampuan berpikir dan mengingat, serta perilaku yang sering bersifat maladaptif. Ketiga ranah ini saling terkait dan membentuk siklus yang dapat memperburuk kondisi jika tidak ditangani. Pemahaman yang mendalam tentang manifestasi ini penting untuk merancang intervensi yang komprehensif agar mahasiswa tidak hanya siap secara akademik tetapi juga siap secara psikologis menghadapi ujian. Pendekatan holistik ini dapat membantu mahasiswa meningkatkan performa akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis sehingga pengalaman belajar menjadi lebih efektif dan positif.

### **Dampak Kecemasan Ujian terhadap Performa Akademik dan Kesejahteraan**

Kecemasan ujian pada mahasiswa memiliki konsekuensi yang jelas terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Beberapa meta analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan ujian dan hasil akademik seperti skor ujian, nilai rata-rata, atau rata-rata indeks prestasi kumulatif. Sebuah meta analisis yang melibatkan ratusan studi menemukan bahwa kecemasan ujian terkait secara signifikan dengan hasil evaluasi pendidikan dengan ukuran efek beragam dari kecil hingga sedang.<sup>18</sup> Hubungan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung memperoleh performa akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang kecemasannya lebih rendah. Oleh karena itu, kecemasan ujian bukanlah hanya fenomena emosional sementara, melainkan faktor yang bisa menghambat pencapaian akademik.

Mekanisme yang menjelaskan bagaimana kecemasan ujian dapat menurunkan performa akademik beragam. Salah satunya adalah gangguan pada fungsi kognitif seperti memori kerja, konsentrasi, dan kemampuan memproses informasi. Ketika mahasiswa merasa sangat cemas, pikiran yang terkait dengan ketakutan gagal, keraguan diri, atau kekhawatiran akan konsekuensi negatif dapat mengambil alih ruang kognitif yang seharusnya digunakan untuk memahami soal, mengingat

materi, dan merumuskan jawaban. Penelitian yang mengkaji dimensi kognitif kecemasan ujian menemukan bahwa komponen “worry” atau kekhawatiran kognitif lebih berkontribusi terhadap penurunan performa dibandingkan komponen emosi/fisiologis.<sup>19</sup> Dengan demikian, mahasiswa yang cemas sering kali tidak hanya merasa gugup tetapi benar-benar mengalami hambatan dalam berpikir jernih saat menghadapi ujian.

Dampak kecemasan ujian juga mencakup motivasi belajar dan kesiapan mahasiswa. Mahasiswa yang kecemasannya tinggi sering menganggap ujian bukan sekadar evaluasi pembelajaran, tetapi ancaman terhadap masa depan akademik atau citra diri mereka. Akibatnya, mereka mungkin memilih strategi belajar yang kurang efektif atau malah menghindari persiapan secara optimal karena takut gagal atau takut mengecewakan orang lain.<sup>20</sup> Proses ini kemudian memperbesar peluang mereka tidak siap pada hari ujian, yang selanjutnya meningkatkan kecemasan dan menurunkan performa. Dengan demikian muncul siklus negatif: kecemasan tinggi → persiapan kurang optimal → hasil buruk → kecemasan meningkat. Hal ini menjelaskan mengapa dampak kecemasan ujian tidak hanya terjadi saat ujian tetapi berkelanjutan hingga ke perilaku belajar dan hasil jangka panjang.

Konsekuensi kecemasan ujian juga dirasakan pada domain kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa studi di kalangan mahasiswa profesi kesehatan mendapati bahwa kecemasan ujian yang tinggi terkait dengan kelelahan emosional, gangguan tidur, stres kronis, bahkan gejala depresi dan burnout akademik. Kesejahteraan yang terganggu ini bukan hanya berdampak pada kehidupan akademik tetapi juga pada kehidupan sosial dan kesehatan fisik mahasiswa. Mahasiswa yang merasa kecemasan ujian mereka tinggi cenderung terlibat lebih sedikit dalam kegiatan sosial, belajar dalam isolasi, atau menghindari kelompok belajar karena merasa takut gagal atau malu jika tidak bisa mengikuti teman sebaya.<sup>21</sup> Gangguan tidur, pola makan yang kurang baik, dan pengurangan aktivitas sosial juga berkontribusi terhadap penurunan energi, konsentrasi, dan semangat belajar yang

akhirnya memengaruhi hasil akademik serta kesejahteraan keseluruhan.

Dalam beberapa kasus, hubungan antara kecemasan ujian dan performa akademik ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kesiapan belajar atau konteks ujian. Artikel populer yang mengulas literatur menyebut bahwa meskipun secara umum kecemasan ujian berkorelasi negatif dengan performa, ketika tingkat kesiapan mahasiswa dikontrol, pengaruh kecemasan bisa menjadi kurang signifikan. Ini mengindikasikan bahwa bukan semata kondisi kecemasan yang menentukan hasil, tetapi juga bagaimana mahasiswa mempersiapkan diri dan bagaimana institusi menyusun evaluasi.<sup>22</sup> Namun demikian, bahwa kecemasan ujian memiliki potensi merugikan tetap menjadi temuan yang cukup konsisten.

Dari perspektif praktis, dampak negatif kecemasan ujian terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa berarti bahwa institusi pendidikan perlu memandang kecemasan ujian sebagai masalah strategis dan bukan sekadar emosional. Intervensi yang terbukti efektif, misalnya program pelatihan keterampilan belajar, manajemen stres, atau terapi perilaku, telah menunjukkan efek positif. Sebuah meta analisis menunjukkan bahwa intervensi pada mahasiswa yang mengalami test anxiety berhasil mengurangi kecemasan dengan ukuran efek  $g$  sekitar 0,76 dan meningkatkan performa akademik dengan ukuran efek  $g$  sekitar 0,37. Dengan adanya intervensi tersebut maka bukan hanya hasil ujian yang bisa diperbaiki tetapi kesejahteraan mahasiswa juga dapat ditingkatkan.<sup>23</sup>

Dengan demikian, literatur secara akurat menunjukkan bahwa kecemasan ujian memiliki dampak yang signifikan terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memperoleh nilai yang lebih rendah, motivasi yang menurun, dan kesehatan psikologis yang terganggu. Oleh karena itu, memahami dan mengelola kecemasan ujian adalah aspek penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Institusi pendidikan, dosen, serta mahasiswa sendiri perlu bekerja sama dalam merancang

lingkungan belajar dan evaluasi yang tidak hanya menguji penguasaan materi tetapi juga mendukung kondisi psikologis mahasiswa agar maksimal dalam belajar dan menghadapi ujian.

## Simpulan

Berdasarkan kajian literatur yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan ujian merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari tekanan akademik, ekspektasi sosial, faktor individu, hingga kondisi lingkungan belajar. Kecemasan ujian tidak hanya muncul sebagai respons emosional sementara, tetapi berdampak nyata pada kognisi, perilaku, dan fisiologi mahasiswa. Manifestasinya meliputi gejala fisik seperti detak jantung meningkat, gemetar, dan gangguan tidur, gangguan kognitif berupa pikiran negatif dan kesulitan konsentrasi, serta perilaku maladaptif seperti menunda belajar dan menghindari materi ujian. Dampak kecemasan ujian terhadap performa akademik dan kesejahteraan mahasiswa cukup signifikan.

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memperoleh nilai ujian lebih rendah, mengalami penurunan motivasi, dan memiliki kesiapan belajar yang kurang optimal. Selain itu, kecemasan ujian berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, meningkatkan risiko stres, kelelahan emosional, gangguan tidur, dan bahkan burnout. Dampak ini dapat menciptakan siklus negatif yang memperburuk kemampuan mahasiswa dalam menghadapi ujian berikutnya. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor penyebab, manifestasi, dan dampak kecemasan ujian penting bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan. Mahasiswa perlu menerapkan strategi pengelolaan stres, pengembangan self-efficacy, dan teknik belajar yang adaptif. Sementara itu, institusi pendidikan diharapkan menyediakan lingkungan belajar yang mendukung, layanan konseling, serta desain evaluasi yang bervariasi agar tekanan ujian dapat diminimalkan. Intervensi yang tepat dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan performa akademik, serta menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi kecemasan ujian pada berbagai

program studi dan jenjang pendidikan tinggi di Indonesia dengan menggunakan desain longitudinal maupun metode campuran (*mixed methods*). Selain itu, diperlukan penelitian yang menguji efektivitas berbagai intervensi, seperti pelatihan manajemen stres, peningkatan self-efficacy, dan layanan konseling akademik dalam menurunkan kecemasan ujian. Kajian yang lebih spesifik mengenai pengaruh perkembangan sistem pembelajaran digital dan metode evaluasi modern terhadap kecemasan ujian mahasiswa juga perlu dilakukan untuk menghasilkan rekomendasi yang lebih sesuai dengan kebutuhan pendidikan tinggi saat ini.

#### Daftar Pustaka

1. D. N. Padilah and L. Purwantini, "Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5," *Kampus Akad. Publishing J. Ilm. Nusant. (JINU)*, vol. 2, no. 2, pp. 428–438, 2025.
2. S. C. Bhuwana, "Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FK UMSU saat Osce," *Vitam. J. Ilmu Kesehat. Umum*, vol. 3, no. 2, pp. 112–121, 2025.
3. D. Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *J. Ris. Mhs. Bimbing. dan Konseling*, vol. 4, no. 10, 2018.
4. K. Puskar, L. M. Bernardo, D. Ren, K. H. Stark, and S. Lester, "Gender Differences in Self-Reported Anxiety in Rural Youth," *NIH Public Access*, vol. 18, no. 6, pp. 417–423, 2010.
5. N. Alshareef, S. Giga, and I. Fletcher, "Test anxiety , emotional regulation and academic performance among medical students : a qualitative study," *Med. Educ. Online*, vol. 30, no. 1, 2025.
6. R. Agustina and K. L. Rachman, "Strategi Coping Stres Akademik Mahasiswa Melalui Terapi Al Quran," *J. Islam. Educ. Guid. Couns.*, vol. 6, no. 1, pp. 1–15, 2025.
7. S. Ulfa and A. Siregar, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Art Therapy Terhadap Kecemasan Akademik Siswa," *Schouldid Indones. J. Sch. Couns.*, vol. 10, no. 2, pp. 37–53, 2025.
8. M. Widiastuti, D. Fitria, and T. Setaningsih, "Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menghadapi Ujian Akhir Skripsi," *J. Kesehat. TAMBUSAI*, vol. 6, no. 3, pp. 9739–9760, 2025.
9. J. Nabila and Y. T. Syahputra, "Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada," *J. Ilm. Zo. Psikol.*, vol. 7, no. 3, 2025.
10. N. Nola, A. Angkat, C. Lister, and J. Lina, "Hubungan Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Derajat Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia," *J. Impresi Indones.*, vol. 04, no. 11, pp. 4044–4056, 2025.
11. A. Afifullah, "Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Akademik Dalam Menghadapi Ujian Akhir Santri Ponpes MQ Al-Islami," *Acad. J. Inov. Ris. Akad.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2025.
12. J. Shin, H. J. Lee, H. Park, Y. Hong, Y. K. Song, and D. U. Yoon, "Perfectionism , test anxiety , and neuroticism determines high academic performance : a cross-sectional study," *BMC Psychol.*, vol. 11, no. 410, pp. 1–10, 2023.
13. H. Situmorang, S. Kristi, B. Sinuraya, and F. E. Sidabutar, "Studi Kualitatif Tentang Kecemasan Akademik Siswa Kelas 9 SMP Menjelang Ujian," *Lapak J.*, vol. 01, no. 01, 2025, [Online].
14. A. Mumtaza, "Pengaruh Strategi Coping Stress dan Social Support Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Mahasiswa Rantau," *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 2025.
15. K. Tanan, L. Hotmaida, and N. Sitorus, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel," *J. Ilmu Kesehat. Immanuel*, vol. 18, no. 1, pp. 36–41, 2024.
16. F. Ghasemi, D. Q. Beversdorf, and K. C. Herman, "Stress and stress responses : A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches," *J. Pacific Rim Psychol.*, vol. 18, no. 1, p. 20, 2024.
17. K. A. Syahda, D. Widad, R. Saputra, and A. Kusmawati, "Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik," *J. Pendidikan, Sos. Hum.*, vol. 3,

- no. 3, pp. 1035–1044, 2025.
18. Y. Tang and W. He, “Meta-analysis of the relationship between university students’ anxiety and academic performance during the coronavirus disease pandemic,” *Front. Physiol.*, vol. 14, no. 14, 2023.
  19. D. W. Putwain, J. Jansen, and D. Wal, “Academic Buoyancy : Overcoming Test Anxiety and Setbacks,” *J. Intell.*, vol. 11, no. 3, pp. 1–16, 2023.
  20. M. A. Rauf, N. Puspitasari, and N. Aprilya, “Hubungan Motivasi Belajar dengan Kecemasan Mahasiswa saat Menghadapi Ujian Pelaksanaan Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Periode III Program Studi Sarjana Terapan Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember,” *J. Kesehat. Pertiwi*, vol. 6, no. 2, pp. 1–6, 2024.
  21. S. C. Rodeles, F. Javier, M. Sánchez, and M. Martínez-sellés, “Physician and Medical Student Burnout , a Narrative Literature Review : Challenges , Strategies , and a Call to Action,” *J. Clin. Med.*, vol. 14, no. 7, pp. 1–18, 2025.
  22. F. Farrasia, D. Safira, S. Hairul, S. P. Ramadhani, Z. Asroh, and Yulandari, “Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender,” *Educ. J. Educ. Learn.*, vol. 1, no. 2, pp. 49–57, 2023.
  23. C. L. Nwadi et al., “Impact of cognitive-behavioral therapy and mindfulness-based stress reduction in mitigating test anxiety and enhancing academic achievement among vocational education students at Nigerian universities,” *BMC Med. Educ.*, vol. 25, no. 1, 2025.