

Undergraduate vs Master Students: Who is more anxious on final exams?

Mahasiswa Sarjana vs Mahasiswa Magister: Siapa yang lebih cemas dalam Ujian Akhir Semester?

Novita Rahmawati Hidayat¹, Muhammad Fikri Pratama², Achmad Chusairi³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

Email: ¹ novita.rahmawati.hidayat-2022@psikologi.unair.ac.id, ² muhammad.fikri.pratama-2022@psikologi.unair.ac.id,
³ achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-10-08 Revisi 2023-11-23 Diterima 2023-12-04	<i>Students are an essential factor in society as an educated group, yet they cannot escape the issue of anxiety. Anxiety is an unpleasant feeling that can manifest in physiological, emotional, and cognitive symptoms, which can hinder one's best performance. The aim of this research is to determine the differences in anxiety levels between undergraduate and master's students approaching the final semester examinations. The research participants included 35 undergraduate and master's students selected through non-probability purposive and quota sampling methods. The anxiety instrument employed was the anxiety scale levels in facing final semester examination. Independent t-test analysis was employed. The results of this study showed p score > 0.05, meaning that there was no significant difference in anxiety levels between undergraduate and master's students during the Final Semester Examination. The implication shows that anxiety level does not depend on the educational level. Further research may consider other factors to gain more comprehensive understanding and contribute the level of student anxiety in undergraduate and master student also consider what interventions that can help reduce anxiety of postgraduate and master students during the final examination period.</i>
Keyword Anxiety; Final Semester Examination; Undergraduate Students; Postgraduate Students	
ABSTRAK	Kata Kunci
Mahasiswa merupakan faktor penting dalam masyarakat sebagai kelompok terdidik ternyata tak dapat lepas dari masalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan gejala fisiologis, emosionalitas dan kognitif yang dapat menghambat performa terbaik dari seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan Mahasiswa jenjang Sarjana dan Magister menjelang Ujian Akhir Semester. Partisipan penelitian adalah mahasiswa jenjang sarjana dan magister sejumlah 35 orang dengan non-probability purposive sampling dan quota sampling. Instrumen pengukuran kecemasan yang digunakan adalah skala kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Teknik analisis menggunakan independent t-test. Hasil penelitian ini menunjukkan Skor $p > 0.05$ artinya tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara mahasiswa sarjana dan magister menjelang Ujian Akhir Semester. Implikasinya, tingkat kecemasan tidak tergantung pada jenjang pendidikan. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif dan berkontribusi pada tingkat kecemasan pada mahasiswa sarjana dan magister menjelang ujian serta intervensi apa yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan mahasiswa jenjang sarjana maupun magister selama masa ujian akhir semester.	Kecemasan; Ujian Akhir Semester; Mahasiswa Sarjana; Mahasiswa Magister
Copyright (c) 2023 Novita Rahmawati Hidayat, Muhammad Fikri Pratama & Achmad Chusairi	
Korespondensi: Novita Rahmawati Hidayat Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia Email: novita.rahmawati.hidayat-2022@psikologi.unair.ac.id	

LATAR BELAKANG

Kecemasan adalah emosi umum yang dialami banyak orang. Masyarakat saat ini lebih rentan mengalami kecemasan akibat dampak perubahan masyarakat yang begitu cepat akibat modernisasi, industrialisasi, terobosan ilmu pengetahuan dan teknologi (Rifayanti et al., 2016). Kecemasan telah menjadi gangguan serius yang dialami oleh individu yang hidup pada masa seperti saat ini (Lubis et al., 2019). Memang benar, masyarakat modern menderita penyakit kecemasan yang parah (Lubis et al., 2019). Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan pada suatu saat dalam hidupnya, yang dapat berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk berkarya dan sukses dalam bidang tertentu (Javanbakht & Hadian, 2014). Kecemasan adalah topik diskusi umum yang sering dibahas di berbagai literatur. Kementerian Kesehatan (2018) memperkirakan 26,5 juta orang di Indonesia menghadapi beberapa bentuk masalah kesehatan emosional, seperti depresi atau kecemasan. Dari data dasar yang berjumlah sekitar 14 juta orang pada lima tahun lalu, angka ini meningkat sebesar 4% saat ini (Kementerian Kesehatan, 2016; Kementerian Kesehatan, 2018).

De Lijster et al. (2017) menemukan bahwa usia rata-rata timbulnya kecemasan adalah antara 21,1 dan 34,9 tahun. Pedrelli et al. (2015) memaparkan bahwa pada usia 20-an individu sering kali berhadapan dengan masalah kesehatan mental. Perihal ini juga sejalan dengan temuan yang menyampaikan bahwa prevalensi kecemasan di Eropa adalah 13,6%, perempuan lebih mungkin menghadapi kecemasan dibandingkan laki-laki, dan kelompok usia antara 18 dan 24 tahun memiliki konsentrasi penderita kecemasan tertinggi. Mayoritas demografi ini (sekitar 80%) terdiri dari orang dewasa muda (18-24 tahun) yang dominasinya adalah pelajar, sehingga membuat mereka sangat rentan terhadap dampak psikologis dari rasa cemas (Nechita et al., 2018). Data tersebut didukung oleh pendapat Field et al. (2012) yang mengkonfirmasi bahwa pelajar adalah populasi yang sangat berisiko mengalami masalah kesehatan mental. Kecemasan pada siswa biasa terjadi karena beragam faktor seperti terlalu banyak tugas, deadline pengumpulan tugas yang semakin dekat, ujian akhir ataupun kegiatan presentasi (Adriansyah et al., 2015). Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa banyak siswa, baik di dalam maupun di luar kelas, berjuang dengan masalah psikologi seperti kesehatan emosional dan mental, depresi, kecemasan, tuntutan keluarga serta masalah pertemanan. Kecemasan terhadap penilaian akhir dan ujian merupakan gejala umum gangguan kecemasan akademik (Novinta, 2023). Hal tersebut dapat juga diperburuk oleh segala aspek yang terjadi di lingkungan akademik.

Era saat ini, mahasiswa seringkali rentan Kesehatan mentalnya akibat tingginya tekanan psikologis yang dirasakan. Masa transisi, ketidakpastian, dan kesulitan-kesulitan baru dapat menimbulkan problem bagi kesehatan mental mahasiswa (Moin, 2015). Mahasiswa menurut (January et al., 2018) menderita lebih banyak kecemasan dibandingkan masyarakat umum. Diperkirakan sekitar 20-25% mahasiswa mengalami tekanan pikiran serta 50% diantaranya

menghadapi dalam wujud kecemasan (Haidar et al., 2018). Temuan tersebut dikuatkan oleh penelitian (Lallo et al., 2013) yang meneliti mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi kedokteran umum Universitas Sam Ratulangi pada tahun ajaran 2012/2013 menemukan bahwa hampir semuanya merasakan tingkat kecemasan tertentu sebelum Ujian Akhir Semester berlangsung, dengan lebih dari setengahnya mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan didefinisikan sebagai "perasaan takut yang tidak menyenangkan" dan sering kali disertai dengan peningkatan reaksi fisiologis (Haidar et al., 2018). Kecemasan dipandang sebagai perantara antara keadaan yang menakutkan dan tindakan menghindar, menurut teori pembelajaran. Kecemasan didefinisikan sebagai perubahan respons fisiologis, emosional, dan kognitif terhadap ancaman yang terus-menerus dan tidak terduga (Haidar et al., 2018). Pada akhirnya kecemasan dapat dipahami sebagai reaksi terhadap situasi, tekanan dan tantangan yang dihadapi oleh setiap individu. Tingkat Kecemasan jika dalam tahap wajar dapat memiliki tujuan adaptif serta dapat mendorong individu untuk preventif sekaligus responsif adanya ancaman di masa depan yang berdampak terhadap keselamatan mereka (Grupe & Nitschke, 2013). Di sisi lain, kecemasan mungkin membuat individu sulit fokus dalam penyelesaian tugas, serta dapat menghambat proses pembelajaran (Vanin, 2008).

Kecemasan mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor sebagai berikut: beban akademik, tuntutan tugas, masalah kesehatan, persaingan akademik, keinginan untuk berprestasi, masalah sosial, gangguan tidur, masalah keuangan, perilaku *abusive* dan tindak penganiayaan terhadap mahasiswa lainnya (Haidar et al., 2018; January et al., 2018). Sumber kecemasan mahasiswa lainnya adalah ujian dan bentuk penilaian lainnya (Hahn et al., 2017). Karena signifikansinya dalam menentukan nilai individu, tes dan bentuk evaluasi lainnya dapat menimbulkan banyak kecemasan pada siswa (Cassady & Johnson, 2002).

Ujian dan bentuk evaluasi lainnya merupakan hal yang wajar dalam sistem pendidikan karena membantu guru mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman siswanya. Jika seorang mahasiswa gagal dalam ujian atau tidak memenuhi standar nilai kelulusan, mereka mungkin diminta untuk mengulanginya (melakukan ujian ulang) namun hal ini akan mempunyai konsekuensi tersendiri, seperti memperpanjang waktu yang diperlukan untuk lulus atau bahkan mengeluarkan mereka dari sekolah jika masih belum memenuhi passing grade sesuai standar institusi. Hal demikian yang menyebabkan mahasiswa mengalami ketegangan dan kekhawatiran saat mempersiapkan ujian. Kecemasan menghadapi ujian, juga dikenal sebagai kecemasan evaluatif atau yang dikenal dengan test anxiety (Hahn et al., 2017).

Keadaan ini dapat mendorong motivasi bagi sebagian siswa, namun juga dapat membuat sebagian siswa frustrasi dan berdampak negatif terhadap kemajuan akademik mereka (Hahn et al., 2017). Kecemasan evaluatif ditafsirkan sebagai aspek penting yang berkontribusi pada berbagai perilaku negatif bagi diri siswa, termasuk kognisi yang tidak

baik, kinerja sekolah yang buruk, tekanan psikologis, dan kesehatan yang buruk (Pekrun & Stephens, 2015). Kecemasan evaluatif juga dapat memunculkan tekanan pada diri siswa dan memicu terganggunya performa tes. Selain itu, hal yang sangat mungkin terjadi adalah bias peserta tes dan hasil tes kognitif individu yang tidak valid. Kecemasan evaluatif yang tinggi ini juga dapat menyebabkan meningkatnya tingkat kekhawatiran dan gangguan kognitif, sehingga mengganggu kemampuan individu untuk fokus, mengingat informasi dengan cepat, memecahkan masalah, dan terlibat dalam proses kognitif lainnya yang diperlukan untuk lulus tes. Selain itu, kecemasan evaluatif dapat mengakibatkan pola motivasi, coping, dan pembelajaran yang tidak menyenangkan yang dapat menghambat pembelajaran dan kinerja individu. Kompetensi dan efikasi diri akan dirugikan sebagai akibatnya, sehingga meningkatkan kecemasan. Mengulangi hal ini akan memulai siklus masalah yang berkelanjutan.

Cassady & Johnson (2002) menyebutkan bahwa indikator aspek-aspek kecemasan adalah sebagai berikut: (1) Fisiologis: respon fisiologis yang dialami selama tes berlangsung, meliputi pusing serta mual (2) Emosionalitas: Reaksi terhadap rangsangan saraf otonomi yakni: keringat dingin, merasa tegang, jantung berdebar kencang, merasa panik serta aspek yang terakhir (3) Kognitif: aspek yang merujuk pada perasaan khawatir, pikiran negatif dan ketakutan akan masa depan. Faktor-faktor yang berkontribusi pada perasaan khawatir ini dipengaruhi oleh keraguan tentang kemampuan seseorang untuk mengerjakan ujian dengan baik (keterampilan, pengetahuan, dan persiapan seseorang), kekhawatiran tentang pemenuhan persyaratan ujian (jumlah materi yang diujikan, kesulitan, dan keterbatasan waktu dan kompleksitasnya), hasil akhir tes sesuai yang diharapkan, perasaan cemas akan konsekuensi hasil tes, menginterpretasikan nilai pada tes terdahulu yang memiliki kemiripan, memaknai nilai dan materi tes/ujian, menuntut adanya kejujuran peserta ujian (Pekrun & Stephens, 2015).

Hasil studi sebelumnya menjelaskan bahwa tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung membuat seseorang lebih sanggup dan menerima posisi dan tanggung jawab yang lebih besar (Dewo, 2022). Oleh karena itu, tingkat pendidikan yang berkorelasi dengan tingkat kompetensi dan profesionalisme. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa IQ seseorang dipengaruhi secara signifikan oleh lamanya pendidikan. Kemampuan untuk berpikir rasional dan menyerap informasi baru meningkat seiring dengan jenjang studi yang semakin tinggi sehingga dengan demikian tingkat pengetahuan individu juga meningkat (Stuart & Laraia, 2007)

Hal ini didukung oleh penelitian (Dewo, 2022) yang menunjukkan hasil pada penelitiannya bahwa tingkat kecemasan perawat yang memiliki latar belakang Ners 100% tidak mengalami kecemasan atau normal dibandingkan dengan perawat yang berlatar belakang DIII menunjukkan 80% mengalami tingkat kecemasan sedang dan 13,33% kecemasan berat.

Berdasarkan fenomena diatas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa dan

perbedaan tingkat kecemasan Mahasiswa jenjang sarjana dan magister menjelang UAS. *Sample* yang diambil dikelompokkan berdasarkan sosiodemografi (jenis kelamin, usia, tingkat jenjang pendidikan, tingkat studi dan status pekerjaan). Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat diketahui perbedaan tingkat kecemasan pada populasi Mahasiswa jenjang sarjana dan magister menjelang UAS.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif survei dengan metode *cross-sectional*. Desain ini digunakan untuk melakukan generalisasi data populasi dengan menggunakan sampel partisipan yang diteliti dan diukur pada saat yang sama (*one point in-time*). Teknik sampling penelitian ini menggunakan teknik *non-probability purposive sampling* yaitu pemilihan partisipan penelitian yang ditentukan melalui kriteria tertentu dimana pada penelitian ini adalah mahasiswa dengan jenjang Sarjana dan Magister Fakultas Psikologi yang akan menghadapi ujian akhir semester. Penelitian ini juga menggunakan *quota sampling* dengan membatasi jumlah partisipan berdasarkan jenjang pendidikan sarjana dan magister.

Populasi, *Sample* dan Prosedur Penelitian

Menurut Arikunto (2010), definisi populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi di salah satu Universitas Negeri di Surabaya. *Sample* dalam penelitian ini sejumlah 35 orang dengan Mayoritas partisipan adalah perempuan sebanyak 32 orang (91,4%) dan partisipan laki-laki sejumlah 3 orang (8,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *sample* penelitian ini didominasi oleh mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 32 orang (91,4%).

Partisipan pada penelitian ini yang berusia antara 18-32 tahun dengan rata-rata usia 22.8 tahun ($SD=3.66$). Sebanyak 17 partisipan (48,6%) merupakan mahasiswa jenjang sarjana dan 18 partisipan (51,4%) merupakan mahasiswa jenjang magister. Partisipan yang sedang menjalankan studi semester 1 sejumlah 21 partisipan (60%) dan paling sedikit adalah partisipan yang menjalani studi semester 3 sejumlah 2 partisipan (5,71%). Sebanyak 30 orang (85,7%) dilaporkan belum bekerja dan sisanya yang sudah bekerja sejumlah 5 orang (14,3%).

Penelitian ini berlangsung di Fakultas Psikologi di sebuah Universitas Negeri di Surabaya pada bulan November 2022, sekitar satu bulan sebelum Ujian Akhir Semester (UAS). Sebelum dimulainya penelitian, semua subjek diberikan penjelasan yang jelas mengenai tujuan dan maksud dari penelitian ini. Penjelasan ini mencakup keinginan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa aktif tingkat sarjana dan magister di Fakultas Psikologi, yang telah disesuaikan menurut karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, program studi, dan status pekerjaan mereka. Setelah diberikan penjelasan dan subjek memahami maksud penelitian ini serta mengajukan pertanyaan jika diperlukan, subjek yang bersedia akan diminta untuk memberikan

persetujuan melalui *informed consent*. Seluruh data pribadi dan informasi yang terkait akan dijaga kerahasiaannya dengan sangat baik.

Instrumen Penelitian

Kecemasan menjelang ujian diukur memakai skala kecemasan menghadapi tes masuk perguruan tinggi dari Angraini et al. (2019) yang diadaptasi sesuai dengan tujuan penelitian. Skala ini adalah skala *unidimensional* dengan total 41 item. Skala ini menggunakan skala *Likert* dengan opsi pilihan jawaban mulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju). Contoh item penelitian ini adalah "Saya merasa rileks dalam menghadapi UAS yang semakin dekat". Semakin tinggi skor kecemasan semakin tinggi kecemasan menghadapi UAS yang dialami individu. Skor reliabilitas skala penelitian ini adalah $\alpha = 0,939$.

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah *independent sample t-test* dengan memakai aplikasi IBM SPSS 26. Penggunaan teknik *independent sample t-test* dikarenakan data penelitian telah memenuhi uji asumsi sehingga memenuhi untuk dilakukan uji *independent sample t-test*. Teknik ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang berbeda secara statistik. Kelompok dianggap memiliki perbedaan jika memiliki nilai signifikansi $< 0,05$. Pada penelitian ini teknik ini digunakan untuk menguji perbedaan kecemasan antara mahasiswa sarjana dan mahasiswa magister.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Uji Asumsi

Uji Asumsi	Analisis	Sig
Uji Normalitas	<i>Shapiro-Wilk</i>	S1 ($p > 0,443$) S2 ($p > 0,638$)
Uji Homogenitas	<i>Levene</i>	$p > 0,494$

Berdasarkan tabel 1. uji asumsi dari analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa variabel kecemasan mengikuti distribusi normal dalam kelompok S-1 dan S-2, dengan nilai p di atas 0,05, menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dari distribusi normal. Begitu pula uji homogenitas *Levene* menunjukkan

Tabel 4. Uji Independent Sample T-Test

	Sarjana		Magister		F	p
	M	SD	M	SD		
Kecemasan	126,71	24,251	122,39	19,551	0,425	0,565

Menurut tabel 4. diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan untuk mahasiswa sarjana adalah 126.71 dan kecemasan tes untuk mahasiswa magister adalah 122.39. Dengan demikian nilai rata-rata kecemasan ujian untuk mahasiswa sarjana lebih besar dibanding dengan mahasiswa magister. Meski demikian skor p diketahui $> 0,05$ artinya tidak ada perbedaan signifikan antara kecemasan mahasiswa jenjang pendidikan sarjana dan magister.

bahwa variabel kecemasan memiliki varian yang homogen di kedua kelompok S-1 dan S-2, dengan nilai p melebihi 0,05, menandakan varian yang sebanding antara kedua kelompok. Dengan demikian, asumsi akan normalitas dan homogenitas varian terpenuhi untuk variabel kecemasan di kedua kelompok S-1 dan S-2.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa S-1 Menjelang Ujian Akhir Semester

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	1	5,88%
Tinggi	4	23,53%
Sedang	7	41,18%
Rendah	5	29,41%
Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan Tabel 2. bahwa dari 17 responden didapatkan data bahwa partisipan pada jenjang S-1 terbanyak mengalami tingkat kecemasan sedang pada ujian akhir semester sejumlah 7 orang (41,18%), tingkat kecemasan tinggi sejumlah 4 orang (23,53%), kecemasan rendah sejumlah 5 orang (29,41%), kecemasan sangat tinggi sejumlah 1 orang (5,88%) dan tidak ada partisipan yang tidak mengalami kecemasan (tingkat kecemasan sangat rendah).

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Mahasiswa S-2 Menjelang Ujian Akhir Semester

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	4	22,22%
Sedang	10	55,56%
Rendah	4	22,22%
Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel 3. bahwa dari 18 responden didapatkan data bahwa partisipan pada jenjang S-2 terbanyak mengalami tingkat kecemasan sedang pada ujian akhir semester sejumlah 10 orang (55,56%), tingkat kecemasan tinggi sejumlah 4 orang (22,22%), kecemasan rendah sejumlah 4 orang (22,22%), dan tidak ada partisipan yang mengalami kecemasan sangat tinggi dan sangat rendah.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa menjelang UAS dan mengetahui perbedaan kecemasan menjelang UAS antara mahasiswa sarjana dan magister. Hasil penelitian ini menemukan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat kecemasan sedang dan tinggi menjelang UAS. Hasil penelitian ini tidak menemukan perbedaan kecemasan menjelang UAS antara mahasiswa

sarjana dan magister. Artinya baik mahasiswa sarjana atau magister keduanya memiliki tingkat kecemasan yang tidak jauh berbeda satu sama lain. Hasil ini kemungkinan dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Menurut hasil penelitian ini ditemukan bahwa mayoritas sampel penelitian mengalami tingkat kecemasan sedang. Mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang sedang cenderung fokus pada persiapan ujian mereka. Dampaknya, mahasiswa akan memiliki tingkat kewaspadaan tinggi pada materi ujian (Stankovska et al., 2018). Meski demikian, hal ini bisa juga berdampak negatif pada mahasiswa. Misalnya seiring meningkatnya fokus mahasiswa dalam persiapan ujian, kecemasan ini akan membuat mahasiswa mengalami kesulitan berkonsentrasi atau pemecahan masalah yang berdampak pada kualitas belajar secara jangka panjang (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2003).

Berbeda dengan kecemasan sedang, kecemasan ringan pada mahasiswa memiliki dampak yang lebih positif dalam pembelajaran (Stankovska et al., 2018). Kecemasan yang bersifat ringan pada mahasiswa dapat menghasilkan persepsi yang lebih luas, yang pada gilirannya dapat memberikan motivasi dalam proses belajar dan merangsang kreativitas, terutama dalam konteks persiapan menghadapi Ujian Akhir Semester (Kerr et al., 2021). Hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang ringan bisa mempunyai pengaruh yang positif terhadap hasil ujian mahasiswa di masa yang akan datang dan memberikan dorongan motivasi dalam penyelesaian tugas dan persiapan ujian (Stuart, 2012).

Menurut pandangan teori kognitif, perlu dipahami bahwa kecemasan, baik yang sedang maupun yang ringan, berasal dari keyakinan atau pemikiran negatif yang tidak logis (Blackburn & Davidson, 1994). Cara berpikir individu dalam mempersepsi dan melihat tantangan akademik berpengaruh terhadap upaya-upaya individu dalam mengatasi tantangan akademik (Cassady & Johnson, 2002). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif menjadi lebih fleksibel dan realistis. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengurangi tingkat kecemasan mereka dan meningkatkan motivasi, kreativitas, dan kualitas belajar mereka.

Penelitian ini menyoroiti bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara mahasiswa sarjana dan magister menjelang ujian akhir semester. Hasil ini menantang dugaan sebelumnya bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi secara otomatis terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Stuart & Laraia, 2007). Bukannya dipengaruhi oleh jenjang pendidikan, tampaknya faktor-faktor lain seperti pengalaman sebelumnya, kondisi lingkungan belajar, dan karakteristik pribadi lebih kuat memengaruhi tingkat kecemasan individu (Lei et al., 2021).

Pengalaman sebelumnya dalam menghadapi ujian mungkin menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecemasan. Mahasiswa yang telah memiliki pengalaman positif dalam ujian sebelumnya mungkin merasa lebih percaya diri dan optimis menghadapi ujian akhir

semester (Bandura et al., 1999). Di sisi lain, pengalaman negatif dalam ujian sebelumnya dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan pesimisme dalam menghadapi ujian berikutnya. Ekspektasi dan keyakinan mahasiswa tentang kemampuan mereka dalam ujian sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu ini.

Selain itu, kondisi lingkungan belajar juga turut memainkan peran penting dalam tingkat kecemasan mahasiswa. Lingkungan yang nyaman, tenang, dan mendukung memungkinkan mahasiswa untuk belajar secara efektif dan menghadapi ujian dengan lebih rileks. Sebaliknya, lingkungan yang tidak kondusif, bising, atau mengganggu dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan menghambat proses belajar (Sarafino & Smith, 2014).

Faktor pribadi seperti kepribadian, gaya belajar, dan kesehatan fisik dan mental juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap tingkat kecemasan. Kepribadian individu dapat mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan tantangan akademik (Chamorro-Premuzic & Furnham, 2003) sedangkan gaya belajar yang sesuai dengan materi ujian dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi ujian (Felder & Silverman, 1988). Sementara itu, kesehatan fisik dan mental yang baik dapat mendukung kemampuan belajar yang optimal.

Dalam konteks ini, meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa sarjana dan magister dalam hal kecemasan, penelitian selanjutnya harus menyoroiti faktor-faktor ini secara lebih rinci. Hal ini membantu memahami dinamika kecemasan yang mungkin lebih kompleks dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang beragam di luar jenjang pendidikan (Sarafino & Smith, 2014).

KESIMPULAN

Penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ditemukan perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara mahasiswa jenjang pendidikan sarjana dan magister menjelang Ujian Akhir Semester. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dalam manajemen kecemasan mahasiswa, dengan fokus pada pengembangan strategi penanggulangan yang positif dan dukungan psikologis yang tepat. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sample penelitian dengan jumlah yang lebih besar dan kontekstualisasi yang lebih mendalam sehingga dapat memberikan wawasan tambahan dalam pemahaman kecemasan tes pada mahasiswa jenjang sarjana dan magister.

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa menjelang UAS tidak berbeda antara sarjana dan magister. Namun, penelitian ini terbatas oleh sampel yang kecil dan spesifik, metode *self-report* yang rentan bias, dan kurangnya faktor kontekstual yang relevan. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam, metode yang lebih komprehensif, dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam manajemen kecemasan mahasiswa dengan memberikan strategi dan dukungan yang efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(2), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>
- Angraini, D. E., Latifah, A. I., Yuliani, D., Rahmani, A. N., & Husna, A. N. (2019). Skala Kecemasan Menghadapi Tes Masuk. *The 10th University Research Colloquium 2019*, 22–28.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The Exercise of Control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. M. (1994). *Cognitive therapy for depression and anxiety: a practitioner's guide*. Blackwell Science, Oxford.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of Research in Personality*, 37(4), 319–338. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00578-0](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00578-0)
- De Lijster, J. M., Dierckx, B., Utens, E. M. W. J., Verhulst, F. C., Zieldorff, C., Dieleman, G. C., & Legerstee, J. S. (2017). The age of onset of anxiety disorders: A meta-analysis. *Canadian Journal of Psychiatry*, 62(4), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0706743716640757>
- Felder, R. M., & Silverman, L. K. (1988). Learning and teaching styles in engineering education. *Journal of Engineering Education*. <http://www.ncsu.edu/felder-public/ILSpa.html>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., & Delgado, J. (2012). *DEPRESSION AND RELATED PROBLEMS IN UNIVERSITY STUDENTS*.
- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Hahn, H., Kropp, P., Kirschstein, T., Rücker, G., & Müller-Hilke, B. (2017). Test anxiety in medical school is unrelated to academic performance but correlates with an effort/reward imbalance. *PLoS ONE*, 12(2), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171220>
- Haidar, S. A., de Vries, N. K., Karavetian, M., & El-Rassi, R. (2018). Stress, Anxiety, and Weight Gain among University and College Students: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(2), 261–274. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.015>
- January, J., Madhombiro, M., Chipamaunga, S., Ray, S., Chingono, A., & Abas, M. (2018). Prevalence of depression and anxiety among undergraduate university students in low- and middle-income countries: A systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 7(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0723-8>
- Javanbakht, N., & Hadian, M. (2014). The Effects of Test Anxiety on Learners' Reading Test Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 98, 775–783. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.481>
- Kerr, B. A., Birdnow, M., Wright, J. D., & Fiene, S. (2021). They Saw It Coming: Rising Trends in Depression, Anxiety, and Suicidality in Creative Students and Potential Impact of the COVID-19 Crisis. *Frontiers in Psychology*, 12(March), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611838>
- Lallo, D. A., Kandou, L. F. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan Kecemasan Dan Hasil Uas-1 Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado Tahun Ajaran 2012 / 2013. *E-CliniC*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.35790/ecl.1.2.2013.3283>
- Lei, W., Zhang, H., Deng, W., Wang, H., Shao, F., & Hu, W. (2021). Academic self-efficacy and test anxiety in high school students: A conditional process model of academic buoyancy and peer support. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/01430343211039265>
- Lubis, H., Rosyida, A. H., Wulandari, F., & Sandya, S. N. (2019). Connecting Group Activity Dalam Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Gen-Z. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v6i1.2357>
- Moin, S. (2015). Emerging Adulthood: Developmental Stage, Theory, or Nonsense? *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, October 2018, 1–26. <https://doi.org/10.1093/oxfordhob/9780199795574.013.9>
- Nechita, D., Nechita, F., & Motorga, R. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian Journal of Morphology and Embryology*, 59(4), 1045–1051.
- Novinta, D. N. (2023). Can Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) Reduce Academic Anxiety in High School Students ? Apakah Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas ? *Psikostudia: Jurnal ...*, 12(1), 123–131.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2015). Test Anxiety and Academic Achievement. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 24). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26064-9>
- Rifayanti, R., Adiesia, K. P., Rismelina, D., & ... (2016). Filosofi Dan Manfaat Batimung dan Aromaterapi Untuk Mengurangi Stres. *Psikostudia: Jurnal ...*, 5(1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2275>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health Psychology Biopsychosocial Interactions. In *John Wiley & Sons, Inc: Vol. 7th edition*.
- Stankovska, G., Dimitrovski, D., Angelkoska, S., Ibraimi, Z., & UKa, V. (2018). Emotional Intelligence, Test Anxiety and Academic Stress among University Student. *Bulgarian Comparative Education Society (BCES)*.
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 10th Edition*. Elsevier Health Science.
- Vanin, J. R. (2008). Overview of Anxiety and the Anxiety Disorders. In *Anxiety Disorders* (pp. 1–18). Humana Press. https://doi.org/10.1007/978-1-59745-263-2_1