

Volume 1 | Nomor 2 | Juli 2026

ANALISIS TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA BERDASARKAN JENIS KELAMIN DAN ANGKATAN KELAS

Yuliana Casria¹, Laura Hera Lija Panggabean², Arianto Telaumbanua³

Prodi Pendidikan Kimia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen
Indonesia

yulianacasria@email.com

Abstract

Academic anxiety is one of the psychological conditions commonly experienced by students in the learning process, especially when facing academic demands such as examinations, assignments, and assessments. This study aims to analyze the level of academic anxiety of students at SMAN 1 Sambu Rampas based on gender and grade level. This research employs a descriptive quantitative approach using an academic anxiety questionnaire consisting of 27 statements covering eight aspects: physiological symptoms, sleep disturbances, concentration difficulties, worries and fears, low self-esteem, avoidance behavior, panic, and attention disturbances. A total of 107 students participated as respondents, consisting of 41 male and 66 female students from Grade X (54 students) and Grade XI (53 students). The analysis results indicate that the majority of students (50.5%) fall into the high academic anxiety category, 36.4% are in the moderate category, 9.3% in the very high category, and only 3.7% in the low category. Female students had a higher mean anxiety score (71.83) compared to male students (67.49). Grade XI students also showed a higher mean score (71.92) compared to Grade X students (68.44). The aspects with the highest mean scores were worries and fears (2.70) and attention disturbances (2.66). These findings highlight the need for serious attention from schools to address students' academic anxiety *through appropriate guidance and counseling approaches as well as psychological intervention.*

Keywords: *Academic anxiety, Gender, Grade level, Senior high school*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya bertujuan mengembangkan kemampuan kognitif peserta didik, tetapi juga memperhatikan aspek afektif dan psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan belajar. Dalam proses pembelajaran, siswa sering dihadapkan

pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, kuis, dan ujian. Apabila tuntutan tersebut dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki, siswa dapat mengalami perasaan takut, tertekan, dan tidak tenang. Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. O'Connor (2007) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan siswa dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain. Gangguan serius yang dialami seseorang menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan untuk berfungsi secara normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Hal tersebut merupakan perasaan mental yang gelisah atau distress, sebagai reaksi terhadap situasi dilembaga pendidikan yang dianggap negatif.

Secara teoritis, kecemasan dalam konteks akademik dapat dibagi menjadi dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif dan ketegangan afektif. Kecemasan kognitif berkaitan dengan munculnya pola pikir negatif, seperti kekhawatiran akan kegagalan, rasa ragu terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini diperkuat oleh penelitian Sopiattunnisa et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pada aspek kognitif, sebagian besar siswa masih memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan soal, namun tetap mengalami kesulitan berkonsentrasi serta rasa takut melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan.

Di sisi lain, ketegangan afektif merujuk pada respons emosional yang muncul ketika siswa menghadapi tekanan akademik, seperti rasa cemas, gelisah, atau panik saat mengerjakan tugas atau soal yang sulit. Penelitian

Sopiatunnisa et al. (2024) juga menunjukkan bahwa pada aspek afektif, sebagian siswa merasa kurang senang, mudah gelisah, dan gugup selama proses pembelajaran. Selain itu, pada aspek fisiologis ditemukan gejala seperti mual, keringat dingin, jantung berdebar, dan sakit kepala (Sopiatunnisa et al., 2024). Kedua komponen ini saling berkaitan dan dapat memengaruhi cara siswa menghadapi serta menyelesaikan tugas akademik yang diberikan.

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda (Atkinson, 2001). Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, takut, dan ketidaknyamanan yang berlebihan terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam. Perasaan tersebut sering kali disertai dengan kecenderungan individu untuk mengantisipasi bahaya atau kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Dalam kondisi tertentu, kecemasan dapat berkembang menjadi ketakutan yang berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya penyebab yang jelas sehingga memengaruhi cara berpikir, perasaan, dan perilaku individu. Apabila kecemasan muncul secara berlebihan, kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas belajar. Pada lingkungan pendidikan, kecemasan yang dialami siswa ketika menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan akademik lainnya dikenal sebagai kecemasan akademik (Suarti et al., 2020).

Salah satu bentuk tekanan psikologis yang sering ditemukan dalam lingkungan pendidikan adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik berupa ujian atau tes yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, serta tekanan emosional (Sari, Rahman, & Nurjamaludin, t.t.). Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai situasi akademik sehingga menghambat proses belajar secara optimal. Istiantoro (2018) dalam penelitiannya terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 3 Bantul menemukan bahwa kecemasan akademik pada siswa SMA dipengaruhi oleh faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan, yang secara umum menempatkan siswa pada kategori kecemasan sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan persoalan

multidimensi yang tidak dapat direduksi hanya pada satu faktor tunggal. Wahyuni, Zukhra, dan Woferst (2023) juga menemukan bahwa rendahnya efikasi diri pada siswa SMA berkaitan erat dengan tingginya kecemasan akademik, terutama selama pelaksanaan pembelajaran yang menuntut kemandirian siswa.

Kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan perasaan takut terhadap ujian, tetapi juga melibatkan berbagai respons psikologis yang lebih kompleks. Menurut Idoiaga- Mondragon, Gaztañaga, Yarritu, dan Pascual-Sagastizabal (2025), kecemasan akademik ditandai oleh respons emosional, fisiologis, perilaku, dan kognitif yang muncul akibat situasi akademik tertentu. Respons tersebut dapat berupa rasa takut dan khawatir, peningkatan ketegangan fisik, munculnya pikiran-pikiran yang mengganggu konsentrasi, hingga kecenderungan menghindari aktivitas akademik. Sejalan dengan itu, Mannow dan Yadav (2025) menegaskan bahwa kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah atas ditandai oleh gangguan kognitif dan emosional yang dapat memengaruhi hasil belajar secara keseluruhan, dengan siswa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki namun tetap mampu mencapai prestasi akademik yang relatif baik.

Dampak kecemasan akademik terhadap proses pembelajaran merupakan hal yang perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi berbagai aspek kemampuan mahasiswa. Tingkat kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, berkurangnya rasa percaya diri, terhambatnya kemampuan dalam memecahkan masalah, serta berdampak pada penurunan hasil belajar, penelitian yang dilakukan oleh Nabila, Syahputra, dan Maryana (2-25) menunjukan bahwa kecemasan akademik yang tinggi memberikan pengaruh negatif secara signifikan terhadap prestasi akademik, di mana peningkatan tingkat kecemasan cenderung diikuti dengan menurunnya pencapaian belajar siswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Laely, Wicaksono, dan Puspitaningrum (2022), yang menjelaskan bahwa siswa dengan timhkat kecemasan akademik tinggi lebih rentan mengalami tekanan psikologis, sehingga performa belajarnya menjadi kurang optimal dan muncul kecendrungan untuk menghindari tugas-tugas akademik. Selain itu, kajian meta-analisis yang dilakukan oleh Von der Embse et al., (2018) terhadap 238 penelitian selama rentan waktu 30 tahun menunjukan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan negatif yang

konsisten dengan berbagai indikator kebebasan pendidikan, seperti nilai ujian standar, hasil ujian masuk perguruan tinggi, hingga indeks prestasi kumulatif.

Menurut Ottens (1991) dalam Marsella (2015), kecemasan akademik ditandai oleh terganggunya pola pemikiran, respons fisik, dan perilaku siswa ketika melaksanakan tugas-tugas akademik. Bentuk kecemasan tersebut dapat terlihat melalui munculnya pikiran negatif, kesulitan memusatkan perhatian, tekanan psikologis, serta perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Suliantiani, Sridana, Triutami, dan Soepriyanto (2023) dalam penelitian terhadap siswa kelas XI SMA menemukan bahwa kecemasan yang dialami siswa berpengaruh negatif terhadap hasil belajar, dan pola ini diperparah oleh rendahnya disposisi matematis siswa yang memengaruhi cara mereka merespons situasi akademik yang dianggap mengancam.

Tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang sering dikaji adalah jenis kelamin. Novitria dan Khoirunnisa (2022) menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hurlock (dalam Sari et al., 2017) menjelaskan bahwa perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena lebih sering merasa khawatir terhadap kemampuan yang dimilikinya. Selain itu, perempuan umumnya lebih sensitif dalam merespons berbagai situasi, sedangkan laki-laki cenderung lebih aktif, eksploratif, dan menggunakan pertimbangan yang lebih rasional. Sejalan dengan hal tersebut, Pasiak (2009) menyatakan bahwa perempuan memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan emosional, seperti kecemasan dan depresi, dibandingkan laki-laki. Temuan ini diperkuat oleh kajian meta-analitik von der Embse et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa perempuan secara konsisten melaporkan tingkat kecemasan ujian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Penelitian terkini yang dilakukan oleh Bao et al. (2024) terhadap remaja juga mengonfirmasi bahwa tingkat kecemasan pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki, dengan tekanan akademik yang mendekati kelulusan sebagai salah satu faktor risiko utama pada kedua jenis kelamin.

Selain jenis kelamin, tingkat kelas juga diduga berkaitan dengan tingkat kecemasan akademik siswa. Siswa pada tingkat kelas yang berbeda menghadapi tuntutan akademik yang berbeda pula. Semakin tinggi tingkat kelas, semakin besar tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi, baik dalam bentuk tugas, evaluasi pembelajaran, maupun persiapan menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Oleh karena itu, kajian mengenai kecemasan akademik berdasarkan tingkat kelas menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis siswa.

Tondani, Rahmawati, dan Triana (2024) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa, di mana siswa yang berada pada fase persiapan ujian akhir cenderung mengalami tekanan lebih besar yang berpotensi meningkatkan kecemasan akademik mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, sebagian besar kajian lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau pada jenjang pendidikan tertentu. Sementara itu, penelitian mengenai kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik siswa berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas di SMAN 1 Sambi Rampas.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik siswa secara sistematis dan objektif berdasarkan data yang diperoleh dari angket. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis dan mendeskripsikan fenomena kecemasan akademik berdasarkan variabel jenis kelamin dan tingkat kelas.

Subjek penelitian adalah siswa SMAN 1 Sambi Rampas yang berlokasi di kecamatan Congkar, kabupaten Manggarai Timur, provinsi Nusa Tenggara Timur. Siswa SMA N 1 Sambi Rampas yang berjumlah 107 orang, terdiri dari 41 siswa laki-laki (38,3%) dan 66 siswa perempuan (61,7%). Berdasarkan tingkat kelas, terdapat 54 siswa kelas X (50,5%) dan 53 siswa kelas XI (49,5%). Data dikumpulkan menggunakan Google Form yang disebarakan secara daring kepada seluruh responden.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket kecemasan akademik yang terdiri dari 27 butir pernyataan. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik yang dikemukakan oleh para ahli, meliputi: (1) gejala fisiologis, (2) gangguan tidur, (3) gangguan konsentrasi, (4) kekhawatiran dan ketakutan, (5) rendah diri, (6) perilaku menghindar, (7) kepanikan, dan (8) gangguan perhatian. Setiap pernyataan dijawab dengan menggunakan skala Likert empat poin, yaitu: Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1.

Pengkategorian tingkat kecemasan akademik dilakukan berdasarkan total skor yang diperoleh responden, dengan rentang skor minimal 27 dan

maksimal 108. Pembagian kategori dilakukan secara proporsional menjadi empat kelompok, sebagai berikut:

No.	Rentang Skor	Kategori Kecemasan Akademik
1	27 – 47	Rendah
2	48 – 67	Sedang
3	68 – 87	Tinggi
4	88 – 108	Sangat Tinggi

Sumber: Adaptasi dari skala Likert 4 poin (diolah, 2026)

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, meliputi perhitungan frekuensi, persentase, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Data diolah menggunakan Microsoft Excel untuk memperoleh gambaran tingkat kecemasan akademik siswa secara keseluruhan maupun berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas.

HASIL PENELITIAN

1. Profil Responden

Penelitian ini melibatkan 107 siswa sebagai responden. Data demografis responden disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Profil Responden Penelitian

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	41	38,3
	Perempuan	66	61,7
	Total	107	100,0

2	Tingkat Kelas		
	Kelas X	54	50,5
	Kelas XI	53	49,5
	Total	107	100,0

Berdasarkan Tabel 2, responden didominasi siswa perempuan sebanyak 66 orang (61,7%) dan siswa laki-laki 41 orang (38,3%). Ditinjau dari tingkat kelas X (50,5%) dan 53 siswa dari kelas XI (49,5%).

2. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Akademik

Analisis deskriptif terhadap total skor kecemasan akademik 107 responden disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Akademik

Statistik	Nilai
Jumlah responden (N)	107
Skor minimum	30
Skor maksimum	104
Mean (rata-rata)	70,17
Median	71.00

Standar deviasi	12,82
Quartil 1	62,50
Quartil 3	79,00

Sumber: Data primer diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata skor kecemasan akademik seluruh responden adalah 70,17 dengan standar deviasi 12,82. Skor terendah adalah 30 dan tertinggi 104. Nilai rata-rata ini berada pada rentang kategori tinggi (68–87),

mengindikasikan bahwa secara umum siswa SMAN 1 Sambu Rampas mengalami kecemasan akademik pada tingkat yang perlu mendapatkan perhatian serius.

3. Distribusi Tingkat Kecemasan Akademik Secara Keseluruhan

Distribusi tingkat kecemasan akademik seluruh responden disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa

No.	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Rendah	27 – 47	4	3,7
2	Sedang	48 – 67	39	36,4
3	Tinggi	68 – 87	54	50,5
4	Sangat Tinggi	88 – 108	10	9,3
Total			107	100

Sumber: Data primer diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan akademik tinggi, yakni 54 siswa (50,5%). Sebanyak 39 siswa (36,4%) berada pada kategori sedang, 10 siswa (9,3%) kategori sangat tinggi, dan 4 siswa (3,7%) kategori rendah.

4. Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Perbandingan tingkat kecemasan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan disajikan dalam Tabel 5.

Tabel 5. Kecemasan Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Rendah n(%)	Sedang n(%)	Tinggi n(%)	Sangat Tinggi n(%)
---------------	---	------	-------------	-------------	-------------	--------------------

Laki-laki	41	67,49	1 (2,4%)	21 (51,2%)	18 (43,9%)	1 (2,4%)
Perempuan	66	71,83	3 (4,5%)	18 (27,3%)	36 (54,5%)	9 (13,6%)

Sumber: Data primer diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5, siswa perempuan memiliki rata-rata skor kecemasan akademik sebesar 71,83, lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (67,49). Sebanyak 68,1% siswa perempuan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan pada siswa laki-laki persentasenya sebesar 46,3%.

5. Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Tingkat Kelas

Perbandingan tingkat kecemasan akademik antara siswa kelas X dan kelas XI disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6. Kecemasan Akademik Berdasarkan Tingkat Kelas

Kelas	N	Mean	Rendah n(%)	Sedang n(%)	Tinggi n(%)	Sangat Tinggi n(%)
X	54	68,44	1 (1,9%)	27 (50,0%)	21 (38,9%)	5 (9,3%)
XI	53	71,92	3 (5,7%)	12 (22,6%)	33 (62,3%)	5 (9,4%)

Sumber: Data Primer diolah 2026

Berdasarkan Tabel 6, siswa kelas XI memiliki rata-rata skor kecemasan akademik lebih tinggi (71,92) dibandingkan kelas X (68,44). Sebanyak 62,3% siswa kelas XI berada pada kategori tinggi, jauh lebih besar dibandingkan kelas X (38,9%).

6. Tingkat Kecemasan Akademik Berdasarkan Aspek

Analisis per aspek dilakukan untuk mengetahui dimensi kecemasan akademik yang paling dominan. Hasil disajikan dalam Tabel 7.

Tabel 7. Rata-rata Skor Kecemasan Akademik per Aspek

No.	Aspek	Item	Mean	Interpretasi
1	Gejala Fisiologis	1, 2, 3	2,59	Sedang
2	Gangguan Tidur	4, 5, 6	2,55	Sedang

No.	Aspek	Item	Mean	Interpretasi
3	Gangguan Konsentrasi	7, 8, 9	2,52	Sedang
4	Kekhawatiran dan Ketakutan	10–15	2,70	Tinggi
5	Rendah Diri	16, 17, 18	2,62	Sedang
6	Perilaku Menghindar	19, 20, 21	2,43	Sedang
7	Kepanikan	22, 23, 24	2,62	Sedang
8	Gangguan Perhatian	25, 26, 27	2,66	Tinggi

Keterangan: Interpretasi berdasarkan rentang mean per butir: 1,00–1,75 = Rendah; 1,76–2,50 = Sedang; 2,51–3,25 = Tinggi; 3,26–4,00 = Sangat Tinggi

Sumber: Data primer diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 7, aspek dengan rata-rata skor tertinggi adalah kekhawatiran dan ketakutan (mean = 2,70) dan gangguan perhatian (mean = 2,66). Aspek dengan nilai terendah adalah perilaku menghindar (mean = 2,43).

PEMBAHASAN

1. Kecemasan Akademik Secara Keseluruhan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Sambu Rampas mengalami kecemasan akademik pada kategori tinggi (50,5%) dengan rata-rata skor 70,17. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik bukan fenomena yang terjadi pada sebagian kecil siswa, melainkan telah menjadi kondisi yang dialami oleh lebih dari separuh jumlah siswa yang diteliti. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Suarti et al. (2020) yang menemukan bahwa tekanan akademik yang terus-menerus dapat memunculkan kecemasan pada sebagian besar siswa di sekolah. Laely, Wicaksono, dan Puspitaningrum (2022) dalam penelitiannya pada siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya juga menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kecemasan akademik sedang, dan kecemasan tersebut terbukti berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar mereka. Temuan

serupa disampaikan oleh Tondani, Rahmawati, dan Triana (2024) yang menemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa, mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami siswa, semakin besar pula potensi penurunan capaian belajar mereka.

Kecemasan akademik yang tinggi berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kualitas belajar siswa. Nabila, Syahputra, dan Maryana (2025) menegaskan bahwa kecemasan akademik yang berlebihan berkorelasi negatif dengan prestasi belajar. Ketika siswa terus-menerus berada dalam kondisi tegang dan khawatir, kemampuan kognitif mereka terganggu, termasuk daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Von der Embse, Jester, Roy, dan Post (2018) melalui meta-analisis terhadap 238 penelitian dalam kurun 30 tahun menegaskan bahwa kecemasan akademik secara signifikan dan negatif berhubungan dengan berbagai indikator kinerja pendidikan, mulai dari ujian standar, ujian masuk perguruan tinggi, hingga indeks prestasi. Lebih jauh, hasil meta-analisis tersebut menunjukkan bahwa dampak kecemasan akademik paling kuat terjadi pada jenjang sekolah menengah, yang menjadikan temuan penelitian ini semakin relevan untuk konteks siswa SMA.

2. Kecemasan Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki rata-rata skor kecemasan akademik lebih tinggi (71,83) dibandingkan laki-laki (67,49). Sebanyak 68,1% siswa perempuan berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan pada siswa laki-laki persentasenya lebih kecil, yakni 46,3%. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novitria dan Khoirunnisa (2022) yang menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Pada tataran internasional, Mannow dan Yadav (2025) dalam penelitian terhadap 200 siswa sekolah menengah atas menemukan adanya perbedaan kecemasan akademik yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, di mana siswa perempuan teridentifikasi lebih cemas secara akademis dibandingkan siswa laki-laki, meskipun perempuan juga menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi. Pola ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik pada perempuan tidak selalu berdampak langsung pada penurunan prestasi, melainkan mencerminkan kesadaran dan kepedulian yang lebih tinggi terhadap

tuntutan akademik. Temuan ini konsisten dengan sejumlah besar penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap kecemasan umum dan kecemasan yang berkaitan dengan penilaian (Bao & Han, 2024; Sun et al., 2021).

Perbedaan ini dapat dijelaskan dari sudut pandang karakteristik psikologis perempuan yang secara umum lebih peka secara emosional dan lebih cenderung melakukan ruminasi atau memikirkan ulang permasalahan yang dihadapi. Hurlock (dalam Sari et al., 2017) menjelaskan bahwa perempuan lebih sering mengungkapkan kekhawatiran terhadap kemampuannya dibandingkan laki-laki, dan hal ini dapat meningkatkan intensitas kecemasan yang dirasakan. Pasiak (2009) menambahkan bahwa secara neurologis, perempuan memiliki respons emosional yang lebih intensif terhadap situasi-situasi yang menimbulkan tekanan, sehingga risiko mengalami kecemasan lebih besar.

Di sisi lain, laki-laki cenderung menunjukkan respons yang lebih tenang dan eksploratif ketika menghadapi tekanan akademik. Laki-laki lebih sering menggunakan strategi penyelesaian masalah yang bersifat aktif sehingga tekanan akademik tidak segera berubah menjadi kecemasan yang berlarut-larut. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa rata-rata skor laki-laki (67,49) juga masih berada pada rentang kategori sedang hingga tinggi, artinya kecemasan akademik juga dialami oleh siswa laki-laki dan tidak boleh diabaikan. Wahyuni, Zukhra, dan Woferst (2023) menyatakan bahwa rendahnya efikasi diri pada siswa SMA, baik laki-laki maupun perempuan, merupakan prediktor yang kuat terhadap tingginya kecemasan akademik. Dengan demikian, penanganan kecemasan akademik tidak dapat hanya menargetkan salah satu jenis kelamin, melainkan perlu merancang intervensi yang responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa secara menyeluruh.

3. Kecemasan Akademik Berdasarkan Tingkat Kelas

Berdasarkan tingkat kelas, siswa kelas XI memiliki rata-rata skor kecemasan akademik lebih tinggi (71,92) dibandingkan siswa kelas X (68,44). Sebanyak 62,3% siswa kelas XI berada pada kategori tinggi, sedangkan pada kelas X persentasenya 38,9%. Perbedaan ini dapat dipahami dari konteks tuntutan akademik yang semakin meningkat seiring naiknya tingkat kelas.

Siswa kelas XI berada pada fase transisi yang menuntut kesiapan lebih tinggi, termasuk dalam menghadapi ujian akhir sekolah

dan persiapan menuju kelas XII. Tuntutan ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan siswa kelas X yang masih dalam tahap penyesuaian dengan lingkungan sekolah menengah atas. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa semakin tinggi beban akademik yang dirasakan siswa, semakin besar pula risiko timbulnya kecemasan akademik (O'Connor, 2008). Suliantiani, Sridana, Triutami, dan Soepriyanto (2023) dalam penelitiannya pada siswa kelas XI SMA menemukan bahwa kecemasan yang dialami siswa berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, dan faktor tuntutan akademik yang semakin kompleks seiring naiknya kelas berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan tersebut. Lebih jauh, Bao et al. (2024) menegaskan bahwa siswa yang mendekati kelulusan, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki risiko kecemasan yang lebih tinggi akibat tekanan akademik yang lebih berat dibandingkan siswa pada tingkat kelas yang lebih rendah.

Menariknya, persentase siswa dengan kategori sangat tinggi pada kelas X (9,3%) dan kelas XI (9,4%) relatif setara. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa sebagian siswa kelas X yang baru memasuki lingkungan sekolah menengah atas juga mengalami tekanan adaptasi yang cukup berat, sehingga beberapa di antaranya mengalami kecemasan akademik pada level ekstrem meski rata-rata keseluruhan lebih rendah dibandingkan kelas XI. Istiantoro (2018) menjelaskan bahwa faktor kelembagaan, termasuk tuntutan adaptasi terhadap lingkungan sekolah baru, merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yang sering terabaikan, terutama pada siswa yang baru berpindah jenjang pendidikan. Dengan demikian, perhatian terhadap kecemasan akademik perlu diberikan sejak awal siswa memasuki jenjang sekolah menengah atas, bukan hanya terfokus pada siswa di kelas tinggi.

4. Aspek Kecemasan Akademik yang Dominan

Dari delapan aspek kecemasan akademik yang diukur, aspek kekhawatiran dan ketakutan (mean = 2,70) dan gangguan perhatian (mean = 2,66) menjadi aspek yang paling menonjol. Kekhawatiran dan ketakutan mencakup perasaan tidak mampu, ragu terhadap jawaban sendiri, dan ketakutan akan kegagalan. Idoiaga-Mondragon et al. (2025) menyatakan bahwa respons emosional negatif terhadap situasi akademik merupakan inti dari kecemasan akademik, dan hal ini sangat terlihat dalam temuan penelitian ini.

Gangguan perhatian tercermin dari kesulitan siswa dalam memusatkan pikiran pada materi pelajaran akibat kehadiran pikiran-pikiran negatif yang mengganggu, baik saat belajar maupun saat ujian berlangsung. Kondisi ini berkaitan erat dengan konstruk kognitif kecemasan yang dikemukakan oleh Ottens (1991) dalam Marsella (2015), yakni bahwa kecemasan akademik ditandai oleh terganggunya pola pikir yang menyebabkan individu tidak dapat berkonsentrasi penuh.

Aspek perilaku menghindar memperoleh nilai terendah ($\text{mean} = 2,43$), menunjukkan bahwa meski siswa mengalami kecemasan yang signifikan, mereka relatif masih mampu mempertahankan keterlibatan dalam kegiatan akademik. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya intervensi yang terstruktur dari pihak sekolah. Guru bimbingan dan konseling (BK) perlu merancang program yang secara spesifik menargetkan aspek-aspek kecemasan yang paling dominan, seperti pelatihan manajemen pikiran negatif, teknik relaksasi untuk mengurangi gejala fisiologis, serta strategi belajar yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Suarti et al. (2020) menegaskan bahwa layanan informasi dalam bimbingan konseling merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk meminimalkan kecemasan akademik siswa dengan memberikan pemahaman yang tepat tentang cara mengelola tekanan belajar. Wahyuni, Zukhra, dan Woferst (2023) menambahkan bahwa peningkatan efikasi diri siswa melalui program konseling berbasis kekuatan merupakan strategi yang terbukti mampu menurunkan kecemasan akademik secara signifikan, karena siswa yang yakin pada kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa terjebak dalam pola pikir negatif yang memperparah kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mayoritas siswa SMAN 1 Sambu Rampas (50,5%) mengalami kecemasan akademik pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 70,17 ($\text{SD} = 12,82$), yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian.
2. Ditinjau dari jenis kelamin, siswa perempuan memiliki rata-rata skor kecemasan akademik lebih tinggi (71,83) dibandingkan siswa

laki-laki (67,49), sejalan dengan temuan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan.

3. Ditinjau dari tingkat kelas, siswa kelas XI memiliki rata-rata skor lebih tinggi (71,92) dibandingkan kelas X (68,44), yang mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang semakin berat berkontribusi pada peningkatan kecemasan.
4. Aspek kecemasan akademik yang paling dominan adalah kekhawatiran dan ketakutan (mean = 2,70) dan gangguan perhatian (mean = 2,66), yang mencerminkan kesulitan siswa dalam mengelola pikiran negatif dan memusatkan perhatian saat menghadapi tuntutan akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak sekolah memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis siswa, terutama melalui program bimbingan dan konseling yang terstruktur. Selain itu, guru perlu menciptakan iklim belajar yang suportif dan tidak berlebihan dalam memberikan tekanan akademik agar siswa dapat belajar secara optimal tanpa terbebani kecemasan yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2001). *Pengantar psikologi Jilid 2* (Alih bahasa: Wijaya Kusuma). Interaksara.
- Bao, C., & Han, L. (2024). Gender difference in anxiety and related factors among adolescents. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1410086. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1410086>
- Debi, I. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Idoiaga-Mondragon, N., Gaztañaga, M., Yarritu, I., & Pascual-Sagastizabal, E. (2025). Academic anxiety in Spanish higher education: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 15(2), 192. <https://doi.org/10.3390/bs15020192>

- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64–72. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Mannow, N. A., & Yadav, A. S. (2025). Academic anxiety among higher secondary school students: Stream and gender differences. *International Journal of Scientific Research in Science, Engineering and Technology*, 12(3), 239–243. <https://doi.org/10.32628/IJSRST2512334>
- Marsella, F. P. (2015). Uji validitas konstruk pada instrumen academic anxiety dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I*, 4(2), 1–11.
- Nabila, J., Syahputra, Y. T., & Maryana, M. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3).
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. Rosen Publishing Group.
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited potency of the brain*. Mizan Pustaka.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>
- Sari, I. P., Rahman, M. A., & Nurjamaludin, M. (n.d.). Analisis tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut. *Tidak diterbitkan*.

- Sopiatunnisa, L. N., Afriansyah, E. A., & Mardiani, D. (2024). Analisis tingkat kecemasan belajar matematis siswa SMP berdasarkan aspek kognitif, afektif dan fisiologis. *RADIAN Journal: Research and Review*, 3(2), 37–48.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117.
- Sun, J., Liang, K., Chi, X., & Chen, S. (2021). Psychometric properties of the Generalized Anxiety Disorder Scale 7 Item (GAD-7) in a large sample of Chinese adolescents. *Healthcare*, 9(12), 1709. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121709>
- Tondani, A. F., Rahmawati, A. N., & Triana, N. Y. (2024). Hubungan kecemasan akademik dengan prestasi belajar siswa kelas VIII. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(3), 1239–1246. <https://doi.org/10.37287/jpm.v6i3.4242>
- von der Embse, N., Jester, D., Roy, D., & Post, J. (2018). Test anxiety effects, predictors, and correlates: A 30-year meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 483–493. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.048>
- Wahyuni, A., Zukhra, R. M., & Woferst, R. (2023). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 30. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i02.p05>