

Potret Kecemasan Akademik Pada Siswa SMA di Kota Kupang

Benu, Kristin Melliwati¹
Kamil, Ahmad²
Masi, Elisa Bellyah³

¹Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Nusa Cendana, Kupang

²Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah, Enrekang

³Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP, Universitas Nusa Cendana, Kupang

E-mail: kristin.benu@staf.undana.ac.id No. HP : 081246073934

Abstract: This study aims to describe the level of academic anxiety among high school students in Kupang City. Academic anxiety is a common psychological issue experienced by students and has the potential to affect the learning process, academic achievement, and psychological well-being. This study employs a quantitative approach using a survey method. Data were collected using an academic anxiety scale administered to high school students in Kupang City. Data analysis was conducted descriptively to characterize the level of academic anxiety experienced by the respondents. The results indicate that, overall, students' academic anxiety falls into the moderate category. Most students experience worry, tension, and pressure related to academic demands, such as school assignments, exams, and expectations to achieve certain academic goals. Additionally, some students were found to be in the high academic anxiety category, while none were in the low academic anxiety category. These findings indicate that academic demands remain a significant source of stress felt by nearly all students. This study concludes that academic anxiety is a fairly dominant phenomenon among high school students in Kupang City and requires attention from schools, teachers, counselors, and parents. Preventive efforts and interventions through guidance and counseling services, strengthening coping skills, emotional regulation, and improving

Keywords: *Academic anxiety, High school students, Kupang City.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik di kalangan siswa sekolah menengah atas di Kota Kupang. Kecemasan akademik merupakan masalah psikologis yang umum dialami oleh siswa dan berpotensi memengaruhi proses belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui skala kecemasan akademik yang diberikan kepada siswa sekolah menengah atas di Kota Kupang. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh responden. Hasil menunjukkan bahwa secara keseluruhan, kecemasan akademik siswa termasuk dalam kategori sedang. Sebagian besar siswa mengalami kekhawatiran, ketegangan, dan tekanan terkait tuntutan akademik, seperti tugas sekolah, ujian, dan ekspektasi untuk mencapai tujuan akademik tertentu. Selain itu, beberapa siswa ditemukan berada dalam kategori kecemasan akademik tinggi, sementara tidak ada yang berada dalam kategori kecemasan akademik rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik tetap menjadi sumber stres yang signifikan yang dirasakan oleh hampir semua siswa. Studi ini menyimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan siswa SMA di Kota Kupang dan memerlukan perhatian dari sekolah, guru, konselor, dan orang tua. Upaya pencegahan dan intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling, penguatan keterampilan coping, regulasi emosi, serta peningkatan

Kata kunci: Kecemasan Akademik, Siswa Sekolah Menengah, Kota Kupang

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami konflik identitas dan harus menentukan tujuan apa yang harus diraih. Tahun pertama di sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi sejumlah siswa. Dibandingkan dengan kelas enam, siswa kelas tujuh merasa kurang puas dengan sekolah, kurang memiliki komitmen terhadap sekolah dan kurang menyukai gurunya. Meskipun demikian transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah juga memiliki aspek positif. Para siswa merasa lebih berkembang secara sosial dan kemandirian. Secara intelektual mereka juga lebih tertantang oleh tugas-tugas akademik (Santrock, 2011). Selain masa peralihan, ada juga fase perkembangan tentang psikologis pada dirinya. Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan yang dialami selama masa remaja meningkatkan risiko berkembangnya gangguan kecemasan atau depresi (Uysal *dkk.*, 2022).

Pada fase ini, siswa sekolah menengah atas (SMA) dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti pencapaian prestasi belajar, persiapan ujian, persaingan akademik, tuntutan orang tua, hingga perencanaan pendidikan lanjutan. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang berdampak pada munculnya kecemasan akademik pada siswa.

Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, tegang, dan tidak nyaman yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Kecemasan ini dapat muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang dihadapi. Kecemasan akademik sering kali menjadi masalah utama bagi siswa, dan salah satu faktor yang berpengaruh adalah harga diri (*self-esteem*). Siswa sering menghadapi ketidakpastian seperti skenario dunia nyata yang tidak dapat diprediksi dan perspektif pemangku kepentingan yang saling bertentangan. Ketidakpastian ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk secara efektif terlibat dengan tantangan keberlanjutan (Bohm *dkk.*, 2024). Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa dan menurunkan kualitas pencapaian akademik.

Kecemasan akademik pada siswa perlu untuk disoroti sebagai hambatan yang dapat menurunkan prestasi belajar siswa (Choudhury dan Sharma, 2020; L dan Muthupandi, 2024). Kecemasan akademik merupakan konsep yang mencakup berbagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas akademik secara umum. Hal ini meliputi ketakutan akan pencapaian yang lebih rendah dibandingkan dengan teman sebaya, kekhawatiran dalam menjalankan tanggung jawab, serta stres yang dialami di lingkungan kelas (Cassady *dkk.*, 2019). Secara umum, kecemasan akademik dianggap sebagai bentuk generalisasi dari berbagai jenis kecemasan spesifik

dalam konteks sekolah, seperti kecemasan terhadap ujian atau evaluasi, komputer, matematika, dan statistik (Cassady *dkk.*, 2019).

Kota Kupang sebagai salah satu wilayah perkotaan di Nusa Tenggara Timur memiliki dinamika pendidikan yang terus berkembang. Siswa SMA di Kota Kupang mungkin mengalami masalah psikologis karena persaingan akademik, tuntutan prestasi, dan berbagai masalah sosial dan ekonomi. Namun, penelitian yang secara khusus mengamati kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas di Kota Kupang masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian yang dapat memberikan gambaran empiris tentang kondisi kecemasan akademik siswa sebagai dasar untuk menciptakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan gambaran kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah atas di Kota Kupang. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan tingkat kecemasan akademik siswa. Mereka juga dapat membantu guru BK, sekolah, dan pihak terkait membuat program intervensi dan layanan psikologis yang sesuai.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan potret kecemasan akademik pada siswa SMA di Kota Kupang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan akademik siswa serta menjadi dasar bagi guru BK, sekolah, dan pihak terkait dalam merancang program intervensi dan layanan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif survei untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA di Kota Kupang tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMA di Kota Kupang, sedangkan sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti status aktif sebagai siswa SMA dan kesediaan menjadi responden dan diperoleh data dari 452 siswa yang terwakilkan dari beberapa sekolah Menengah Atas di Kota Kupang. *Scale of Academic Anxiety*, yang dimodifikasi dari skala yang diciptakan oleh Cassady (2019), digunakan untuk mengukur kecemasan akademik siswa. Skala ini telah diubah oleh peneliti dan diterjemahkan kembali sebelum digunakan dalam proses penelitian. Skala ini terdiri dari sebelas pertanyaan yang menunjukkan tingkat kecemasan akademik.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung maupun daring sesuai dengan kondisi responden, dengan tetap memperhatikan etika penelitian dan kerahasiaan identitas peserta. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan analisis kemudian diinterpretasikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kecemasan akademik siswa SMA di Kota Kupang serta implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

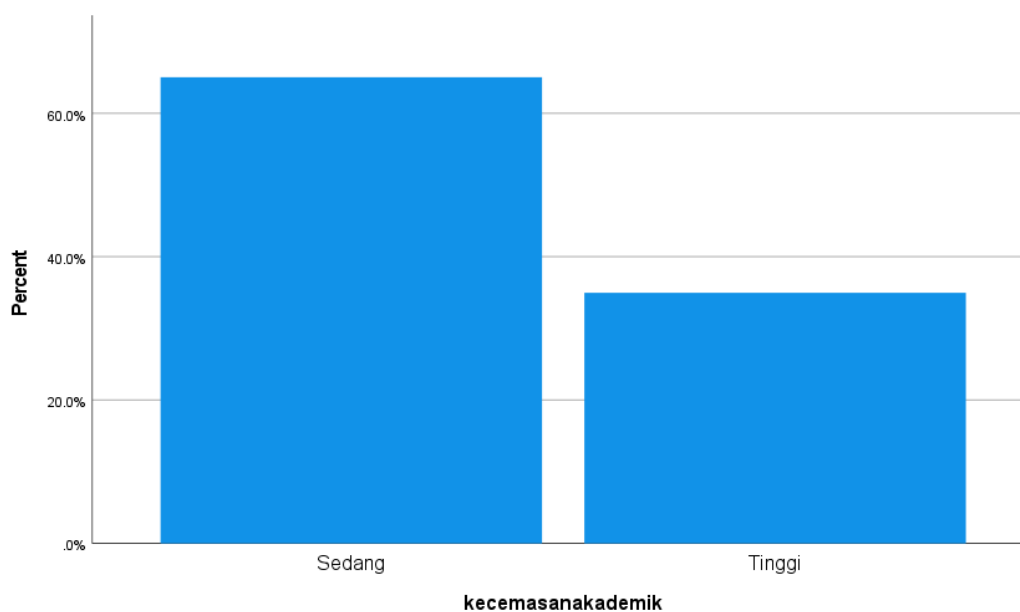
HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA di Kota Kupang. Hasil penelitian ini disajikan untuk memberikan pemahaman mengenai kondisi kecemasan akademik siswa berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden penelitian. Analisis deskriptif menemukan data sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Kecemasan Akademik Siswa

	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Skewness		Kurtosis	
								Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
AA	452	11	39	9333	20.65	4.742	22.486	.805	.115	.879	.229
Valid N (listwise)	452										

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, penelitian ini melibatkan 452 siswa, dan semua data dianggap valid (missing = 0). Dengan nilai standar deviasi sebesar 4,742 dan varians sebesar 22,486, variabel kecemasan akademik menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa berbeda-beda di antara responden. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa SMA di Kota Kupang memiliki tingkat kecemasan akademik yang bervariasi dan cenderung berada pada kategori sedang. Namun, mayoritas responden cenderung berada pada kategori yang relatif homogen. Berikut ini potret kecemasan akademik pada siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 2:



Gambar 1. Gambaran Kecemasan Akademik Siswa

Hasil analisis menemukan bahwa kecemasan akademik secara umum berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 65% pada siswa SMA di Kota Kupang. Namun juga terdapat siswa yang berada pada kategori dengan jumlah 35% dan tidak ada siswa dalam kondisi kecemasan akademik yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami tekanan dan kekhawatiran karena tuntutan akademik, tetapi hanya dalam batas yang dapat mereka atasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik harus menjadi salah satu elemen psikologis yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak di sekolah untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental siswa dan proses belajar mereka.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menemukan bahwa kecemasan akademik secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang cukup dominan di kalangan siswa SMA di Kota Kupang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami berbagai bentuk kekhawatiran, ketegangan, dan tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, baik yang berasal dari proses pembelajaran, tugas sekolah, ujian, maupun harapan untuk mencapai prestasi tertentu.

Dominannya kategori kecemasan akademik sedang mengisyaratkan bahwa siswa umumnya masih mampu menjalankan aktivitas akademik sehari-hari, namun tetap menghadapi tekanan yang berpotensi memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis mereka. Di sisi lain, keberadaan siswa pada kategori kecemasan akademik tinggi perlu menjadi perhatian serius karena tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara optimal, menurunkan performa belajar, serta meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis lainnya. Tidak ditemukannya siswa dengan tingkat kecemasan akademik rendah juga menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi siswa saat ini cenderung dirasakan sebagai sumber tekanan oleh hampir seluruh responden.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa masa remaja sekolah menengah merupakan periode yang rentan terhadap munculnya kecemasan akademik akibat meningkatnya tuntutan akademik, persaingan prestasi, ekspektasi dari orang tua dan guru, serta kekhawatiran mengenai masa depan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada siswa SMA dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *self-esteem* atau harga diri. Siswa sering menghadapi ketidakpastian seperti skenario dunia nyata yang tidak dapat diprediksi dan perspektif pemangku kepentingan yang saling bertentangan. Ketidakpastian ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk secara efektif terlibat dengan tantangan keberlanjutan (Bohm *dkk.*, 2024).

Di sisi lain, gangguan kecemasan juga cenderung terjadi pada titik ini juga terjadi pada siswa di sekolah yang mengalami kecemasan akademik. Individu dalam hal ini siswa dengan harga diri rendah sering menderita gejala kecemasan (Adiwijaya *dkk*, 2024). Hasil riset sebelumnya menunjukkan bahwa *self-esteem* dapat berpengaruh terhadap kecemasan akademik siswa di sekolah.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kecemasan akademik masih menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah, guru, konselor, maupun orang tua melalui berbagai upaya preventif dan intervensi yang mendukung kesehatan mental serta kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik secara adaptif.

Salah satu penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh antara *self-esteem* terhadap kecemasan akademik (Adiwijaya *dkk*, 2024). Dalam penelitiannya menemukan beberapa faktor yang berhubungan dengan harga diri dan mempengaruhi tingkat kecemasan. Individu dengan harga diri rendah sering mengalami persepsi yang tidak jelas tentang citra diri mereka, yang berharga bagi setiap individu. Ketika individu memiliki ketidakstabilan dan ketidakpastian dengan citra diri mereka, kecemasan bisa dipicu oleh rasa kehilangan ini. Selain itu, individu dengan harga diri rendah umumnya sensitif atau rentan terhadap kritik atau opini negatif tentang diri.

Ketika individu diganggu oleh hal itu kondisi, seringkali memicu gejala psikosomatis kecemasan. Ketika individu merasa tidak berharga dalam hidup, mereka bisa mengembangkan perasaan terisolasi dan individu tidak mampu terbuka terhadap orang lain sepenuhnya. Situasi ini memicu fisik dan kesepian psikologis, memicu kecemasan karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami kecemasan akademis (Liu *dkk.*, 2022). Hubungan antara harga diri dan kecemasan akademis kompleks dan beragam, dengan bukti yang menunjukkan bahwa harga diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam pengaturan pendidikan. Namun, beberapa penelitian menantang gagasan bahwa harga diri secara konsisten mengurangi kecemasan akademis.

Secara keseluruhan, distribusi tingkat kecemasan akademik yang terkonsentrasi pada kategori sedang dan tinggi menunjukkan perlunya penguatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program-program yang berfokus pada pengembangan keterampilan *coping*, regulasi emosi, manajemen stres, serta peningkatan resiliensi akademik dapat menjadi strategi yang relevan untuk membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif dan sehat. Dengan demikian, potensi dampak negatif kecemasan akademik terhadap perkembangan akademik maupun psikologis siswa dapat diminimalkan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa SMA di Kota Kupang secara umum berada pada kategori sedang, dengan sebagian siswa lainnya berada pada kategori tinggi dan tidak ditemukan siswa yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh siswa SMA di Kota Kupang. Meskipun sebagian besar siswa masih mampu mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi, keberadaan siswa dengan tingkat kecemasan akademik tinggi menunjukkan adanya kelompok yang rentan mengalami hambatan dalam proses belajar, penurunan performa akademik, serta munculnya berbagai permasalahan psikologis. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa kecemasan akademik masih menjadi isu penting dalam lingkungan pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa tuntutan akademik yang dihadapi siswa berpotensi menimbulkan kekhawatiran dan tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, mengembangkan layanan yang berorientasi pada pencegahan dan penanganan kecemasan akademik melalui penguatan *coping skill*, regulasi emosi, manajemen stres, peningkatan *self-esteem*, dan pengembangan resiliensi akademik. Selain itu, orang tua dan guru diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif sehingga siswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji berbagai faktor yang berhubungan dengan kecemasan akademik, seperti *self-esteem*, dukungan sosial, *self-compassion*, resiliensi, maupun faktor psikologis lainnya, serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik dan strategi intervensi yang efektif untuk menguranginya.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiwijaya Janice Nathania, Fiona Felita, Alifiati Fitrikasari, Widodo Sarjana A. S dan Titis Hadiati. (2024). The Relationship between *Self-esteem* and Anxiety Levels in Final-year Medical Students. *Diponegoro International Medical Journal*. Vol 5, No.1: 31-35. Diakses dari <https://doi.org/10.14710/dimj.v5i1.22515>
- Bohm, N. L., Klaassen, R. G., van Bueren, E., dan den Brok, P. (2024). How do students deal with the uncertainty of sustainability challenges? Metacognitive learning in a transdisciplinary course. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1362075>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., dan Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00011>
- Choudhury, S., dan Sharma, D. (2020). Developments in academic anxiety and academic achievement in Indian secondary and higher secondary school students: A critique on Literature review Sourav Choudhury. *JOURNAL OF CRITICAL REVIEWS*. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.14.216>
- Liu, X., Cao, X., dan Gao, W. (2022). Does Low *Self-esteem* Predict Anxiety Among Chinese College Students? *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 15, 1481–1487. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S361807>
- Santrock, J. W. (2011). *Child Development*. New York: McGraw-Hill International.
- Uysal, Adiyukh Berbekova, Jiahui Wang. (2022). Quality-of-life: A critical examination of research progress. *Tourism Management*, Volume 107. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2024.105070>