

TINGKAT STRES DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN MATEMATIKA

Minta Ito Simamora¹, Ulfa Annisa Lubis², Eka Putri Yani³, Dini Aulia⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas Alwashliyah Medan, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
Article history:	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stres dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian matematika. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei kepada 11 mahasiswa. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan dan stres akibat tekanan akademik, kesulitan materi, serta waktu persiapan yang kurang. Dukungan sosial juga berperan dalam mengurangi tekanan tersebut. Penelitian ini menyarankan perlunya strategi manajemen stres dan pendekatan instruksional yang mendukung dalam pembelajaran matematika.
Keywords: <i>Test stress Math anxiety Students Coping Strategies Social support</i>	ABSTRACT <i>This study aims to analyze the level of stress and anxiety among students in facing mathematics exams. The method used is descriptive quantitative with a survey technique involving 11 students. The research instrument was a Likert-scale questionnaire. The results show that most students experience anxiety and stress due to academic pressure, difficulty of material, and lack of preparation time. Social support also plays a role in reducing this pressure. This study suggests the need for stress management strategies and supportive instructional approaches in mathematics learning.</i>

Corresponding Author:

Minta Ito Simamora
Program Studi Pendidikan Matematika,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Alwashliyah Medan, Indonesia
Email: minta.ito.simamora@gmail.com

PENDAHULUAN

Ujian matematika sering kali menjadi momen yang menegangkan bagi banyak siswa. Tingkat stres dan kecemasan yang muncul dalam konteks ini dapat berdampak negatif pada kinerja akademik dan kesehatan mental siswa. Stres ujian dapat diartikan sebagai respons emosional yang muncul ketika siswa menghadapi situasi evaluasi yang dianggap menantang, sementara kecemasan ujian merupakan bentuk kecemasan spesifik yang berhubungan dengan ketakutan akan performa buruk saat ujian.

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar dan hasil akademik yang buruk. Menurut Putwain dan Symes (2011), kecemasan ujian dapat mengganggu proses kognitif siswa, yang mengakibatkan kesulitan dalam menyelesaikan soal-soal yang diujikan. Selain itu, penelitian oleh Ramirez dan Beilock (2011) mengindikasikan bahwa kecemasan matematika dapat menghambat kemampuan siswa dalam berpikir kritis dan menyelesaikan masalah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian matematika meliputi persepsi siswa terhadap kesulitan materi, ekspektasi orang tua, dan pengalaman negatif sebelumnya dalam menghadapi ujian.

Dalam upaya mengatasi masalah ini, penting bagi pendidik dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan mengurangi tekanan yang dirasakan siswa. Pendekatan seperti pemberian strategi manajemen stres dan teknik relaksasi dapat membantu siswa mengatasi kecemasan ujian dengan lebih efektif.

METODE PENELITIAN

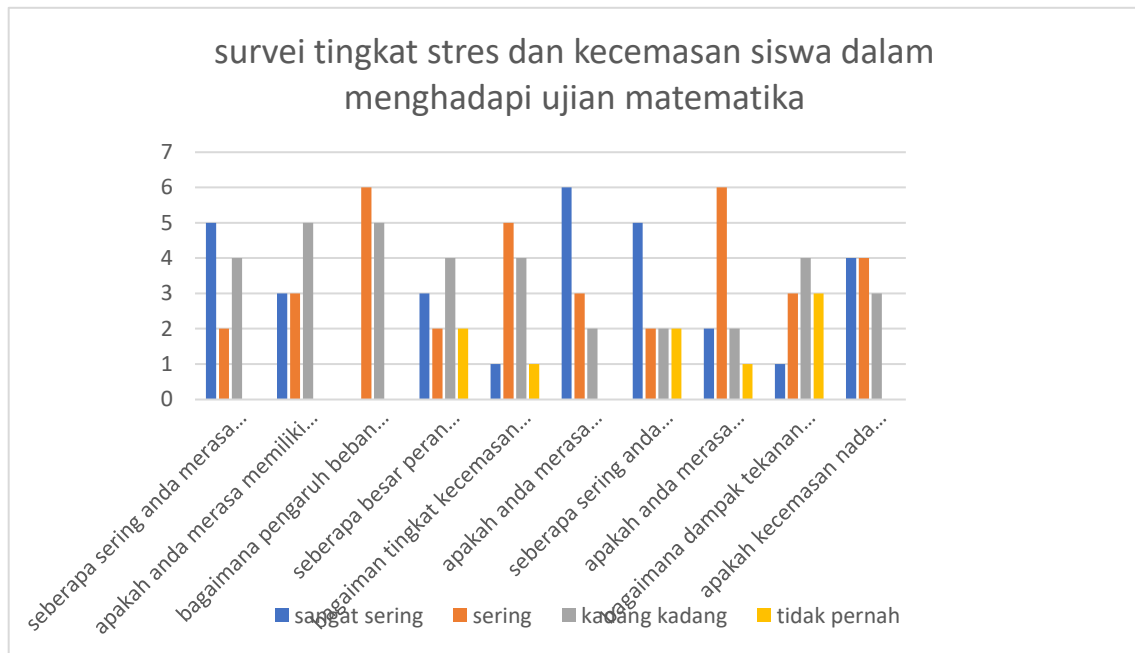
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik survei untuk mengumpulkan data mengenai tingkat stres dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian matematika. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket yang disebarakan kepada 11 orang responden dari program studi pendidikan matematika semester V.

Populasi dan sampel terdiri dari 11 mahasiswa program studi pendidikan matematika semester V yang dipilih secara purposive, yakni berdasarkan pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi ujian matematika tingkat lanjut. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala Likert, yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek kecemasan dan stres siswa, seperti kecemasan kognitif, fisik, dan perilaku. Angket ini mencakup beberapa pernyataan terkait faktor-faktor penyebab stres, reaksi emosional, serta strategi coping yang digunakan siswa saat menghadapi ujian. Teknik pengumpulan data dikumpulkan melalui angket yang diisi secara mandiri oleh responden. Pengisian dilakukan secara anonim untuk menjaga privasi dan meningkatkan keakuratan jawaban.

Analisis data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Skor dari setiap item angket dihitung untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat stres dan kecemasan siswa, yang kemudian diinterpretasikan untuk memahami pola kecemasan dan stres dalam menghadapi ujian matematika.

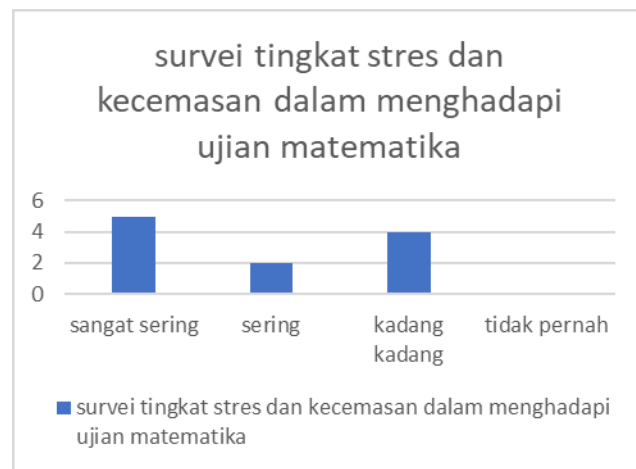
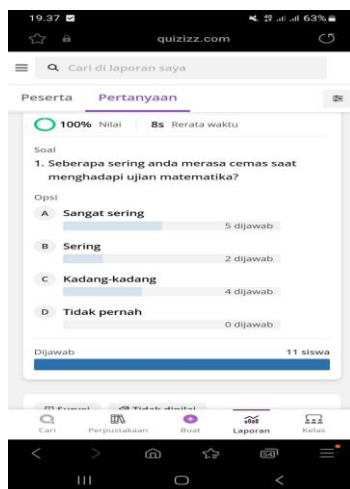
Tabel 1. Pertanyaan Angket

No	Pertanyaan	Opsi			
		Sangat Sering	Sering	Kadang Kadang	Tidak Pernah
1	Seberapa sering anda merasa cemas saat menghadapi ujian matematika?	5	2	4	0
2	Apakah anda merasa memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan diri sebelum ujian matematika?	3	3	5	0
3	Bagaimana pengaruh beban tugas matematika terhadap tingkat stress anda?	0	6	5	0
4	Seberapa besar peran kesulitan materi matematika dalam menambah kecemasan anda saat ujian matematika?	3	2	4	2
5	Bagaimana tingkat kecemasan anda dipengaruhi oleh cara dosen memberikan instruksi atau penjelasan dalam ujian matematika?	1	5	4	1
6	Apakah anda merasa lingkungan sosial (seperti teman atau keluarga) mendukung dalam menghadapi ujian matematika?	6	3	2	0
7	Seberapa sering anda mengalami masalah tidur atau sulit berkonsentrasi akibat stress menghadapi ujian matematika?	5	2	2	2
8	Apakah anda merasa kecemasan anda disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap materi matematika?	2	6	2	1
9	Bagaimana dampak tekanan waktu dalam mengerjakan ujian atau tugas matematika terhadap tingkat stress anda?	1	3	4	3
10	Apakah kecemasan anda meningkat karena ketakutan tidak mendapatkan nilai yang diharapkan dalam mata kuliah matematika?	4	4	3	0



Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai tingkat stres dan kecemasan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhi keadaan psikologis mereka saat menghadapi ujian matematika.

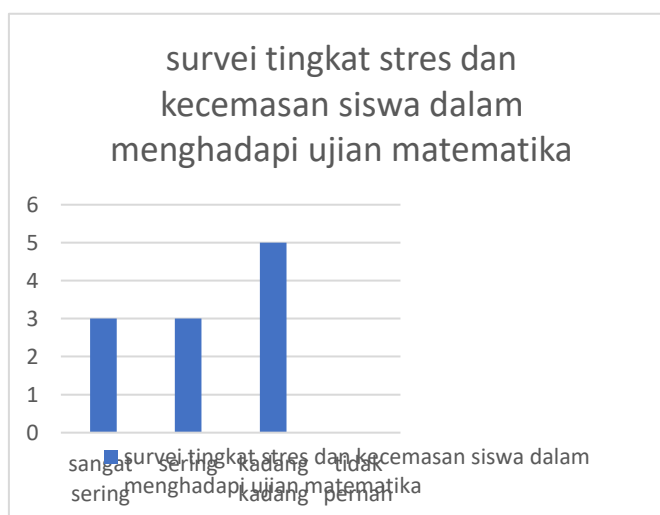
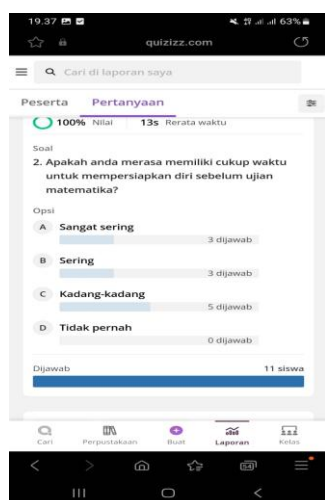
HASIL DAN PEMBAHASAN



Tabel 2. pertanyaan 1

Berdasarkan data survei pada gambar, berikut adalah analisis jawaban dari responden terkait frekuensi kecemasan saat menghadapi ujian matematika: Sangat sering: Sebanyak 5 mahasiswa (sekitar 45%) melaporkan merasa sangat sering cemas ketika menghadapi ujian matematika. Ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari responden mengalami kecemasan tingkat tinggi. Rasa cemas yang berlebihan ini dapat mengganggu konsentrasi dan performa akademik mereka. Sering: Sebanyak 2 mahasiswa (18%) merasa sering cemas, yang mengindikasikan adanya kecemasan yang cukup konsisten tetapi tidak seintens kecemasan yang dilaporkan pada kategori sebelumnya. Hal ini dapat menghambat persiapan dan kepercayaan diri saat menjelang ujian. Kadang-kadang: Sebanyak 4 mahasiswa (36%) menyatakan merasa cemas kadang-kadang. Meskipun tidak sesering kelompok sebelumnya, siswa-siswa ini masih merasakan kecemasan, meski mungkin hanya dalam situasi tertentu, seperti saat materi ujian dianggap sulit atau mereka merasa kurang siap. Tidak pernah: Tidak ada mahasiswa yang menjawab "tidak pernah," yang menunjukkan bahwa semua responden mengalami kecemasan setidaknya dalam tingkat yang rendah.

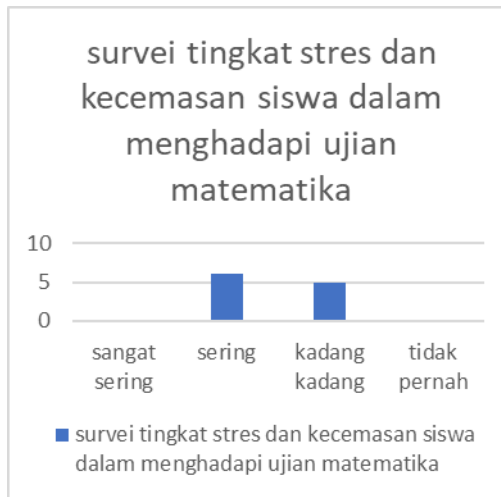
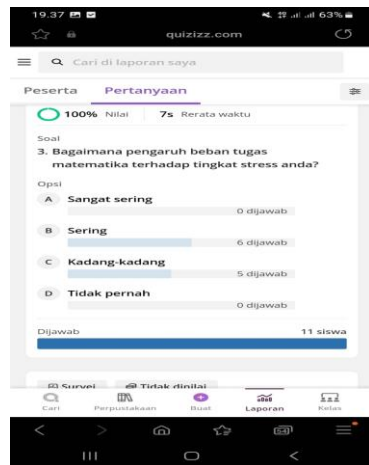
Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Matematika. Dari hasil ini, terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cemas saat menghadapi ujian matematika. Kecemasan ujian ini erat kaitannya dengan stres akademik, terutama pada mata pelajaran matematika yang sering dianggap sulit. Menurut Zeidner (1998), kecemasan ujian dapat muncul karena kekhawatiran siswa tentang kemampuan mereka untuk menguasai materi atau memenuhi ekspektasi akademik, yang selanjutnya dapat menyebabkan stres. Hal ini terutama relevan pada mata pelajaran yang dianggap menantang seperti matematika. Kecemasan ini dapat diperparah oleh ekspektasi akademis dan tekanan dari lingkungan sosial, seperti keluarga atau teman sebaya.



Tabel 3. Pertanyaan 2

Berdasarkan data survei pada gambar, berikut adalah analisis jawaban dari responden terkait perasaan mereka tentang cukup atau tidaknya waktu untuk mempersiapkan diri sebelum ujian matematika: Sangat sering: Sebanyak 3 mahasiswa (27%) merasa sangat sering memiliki cukup waktu untuk persiapan. Siswa-siswa ini mungkin memiliki manajemen waktu yang baik atau merasa yakin dengan kemampuan mereka dalam memahami materi, yang dapat membantu mengurangi kecemasan menjelang ujian. Sering: Sebanyak 3 mahasiswa (27%) juga merasa sering memiliki cukup waktu untuk persiapan. Kelompok ini juga menunjukkan kesiapan yang cukup baik, meskipun mungkin masih ada perasaan cemas pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan siswa yang merasa sering atau kadang-kadang tidak cukup waktu. Kadang-kadang: Sebanyak 5 mahasiswa (45%) merasa kadang-kadang memiliki cukup waktu. Ini adalah kelompok terbesar dan menunjukkan bahwa mayoritas siswa merasa hanya terkadang siap. Hal ini dapat menunjukkan adanya gangguan atau kurangnya manajemen waktu yang efektif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Tidak pernah: Tidak ada mahasiswa yang menjawab "tidak pernah," yang menunjukkan bahwa semua siswa memiliki setidaknya sedikit waktu persiapan, meskipun mungkin tidak selalu cukup.

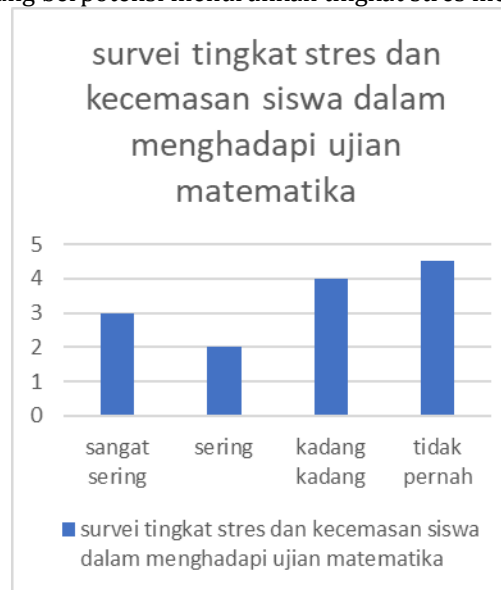
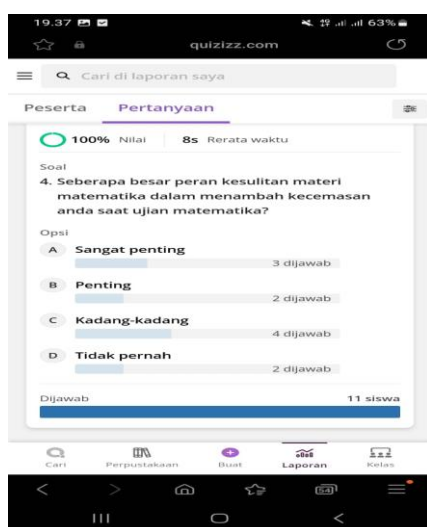
Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Matematik. Dari hasil ini, tampak bahwa perasaan tentang cukup atau tidaknya waktu persiapan sebelum ujian sangat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Mahasiswa yang merasa memiliki cukup waktu cenderung lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian, sementara mereka yang merasa waktu persiapannya kurang, cenderung merasa cemas dan khawatir tidak mampu menguasai materi.



Tabel 4. pertanyaan 3

Berdasarkan gambar tersebut, responden memberikan jawaban yang beragam mengenai pengaruh beban tugas matematika terhadap tingkat stres mereka. Berikut adalah analisisnya: Jawaban "Sering" dipilih oleh 6 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden sering merasa stres akibat beban tugas matematika. Hal ini mengindikasikan bahwa beban tugas yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan dan kecemasan siswa, terutama dalam menghadapi ujian. Jawaban "Kadang-kadang" dipilih oleh 5 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa merasakan stres yang fluktuatif. Ini bisa diakibatkan oleh faktor-faktor lain seperti kemampuan individu dalam mengatur waktu atau tingkat pemahaman terhadap materi. Tidak ada mahasiswa yang menjawab "Sangat sering" atau "Tidak pernah", yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa merasakan stres, tingkatnya cenderung moderat dan tidak terlalu intens.

Kaitan dengan Stres dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Matematika Tingkat stres yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas matematika berpotensi memengaruhi performa mereka saat ujian. Penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang tinggi sering kali dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan siswa (Putwain, 2007). Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental tetapi juga pada kemampuan siswa dalam memahami dan mengerjakan soal matematika, yang pada akhirnya bisa berpengaruh negatif pada hasil ujian. Penelitian ini mendukung penelitian Anda, yang berfokus pada bagaimana media digital dalam pembelajaran dapat memengaruhi proses belajar mengajar. Dengan menggunakan media digital yang interaktif, siswa bisa lebih termotivasi dan merasa kurang terbebani, yang berpotensi menurunkan tingkat stres mereka.

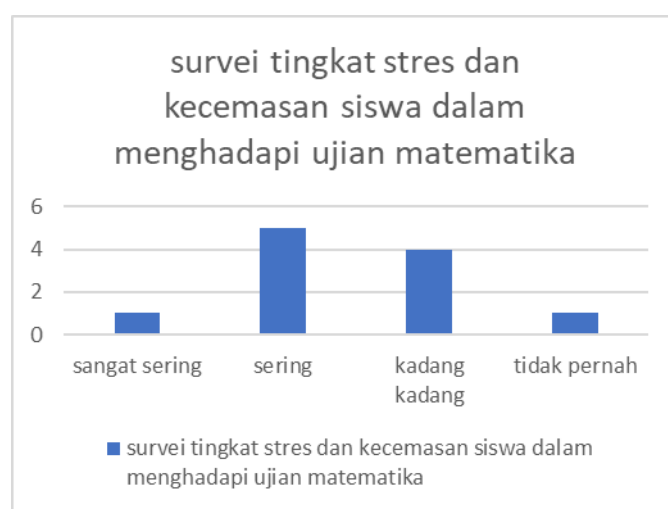
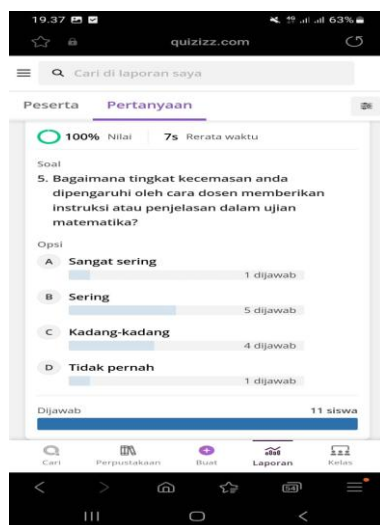


Gambar 5. pertanyaan 4

Berdasarkan hasil survei pada gambar tersebut, terlihat bahwa para siswa memiliki persepsi berbeda tentang peran kesulitan materi matematika dalam menambah kecemasan saat ujian. Berikut

analisisnya: Jawaban "Sangat penting" dipilih oleh 3 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa merasakan kesulitan materi matematika sebagai faktor utama yang meningkatkan kecemasan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sulit materi, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan siswa saat menghadapi ujian. Jawaban "Penting" dipilih oleh 2 mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa meskipun bukan faktor utama, kesulitan materi tetap mempengaruhi kecemasan mereka secara signifikan. Jawaban "Kadang-kadang" dipilih oleh 4 mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa bagi sebagian siswa, kesulitan materi hanya menimbulkan kecemasan pada situasi tertentu, mungkin ketika mereka tidak merasa siap atau kurang paham terhadap topik spesifik. Jawaban "Tidak pernah" dipilih oleh 2 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa beberapa siswa tidak terlalu terpengaruh oleh kesulitan materi dalam hal kecemasan saat ujian. Mereka mungkin memiliki pemahaman yang cukup baik atau strategi belajar yang lebih efektif.

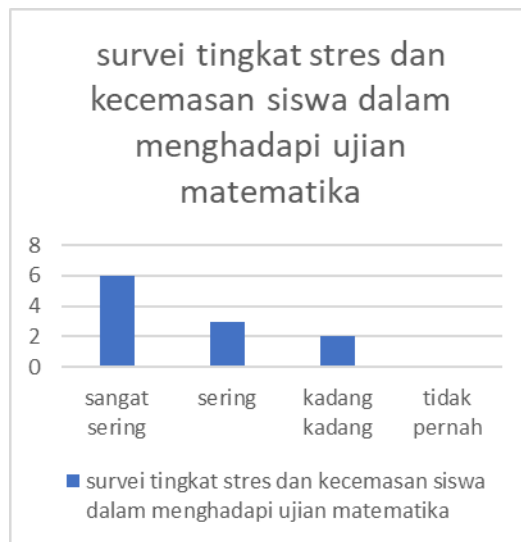
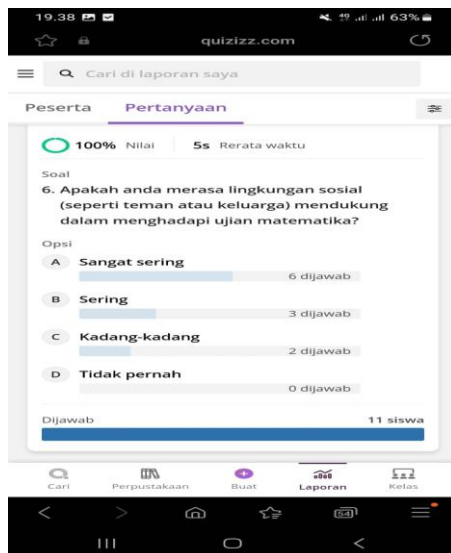
Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Matematika. Kesulitan materi matematika sering menjadi salah satu faktor yang memicu kecemasan ujian. Kecemasan yang tinggi saat menghadapi ujian, terutama jika dipicu oleh materi yang dianggap sulit, dapat memengaruhi performa dan motivasi belajar mahasiswa.



Gambar 6. pertanyaan 5

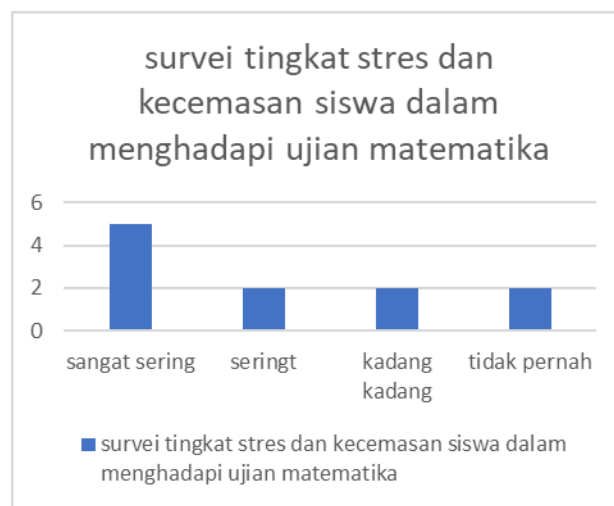
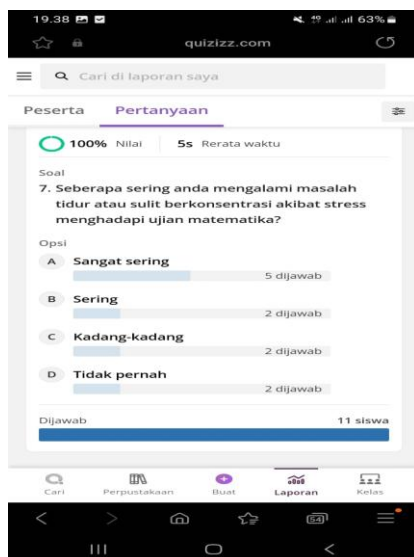
Berdasarkan hasil survei pada gambar tersebut, responden memiliki variasi dalam persepsi mereka mengenai pengaruh cara dosen memberikan instruksi atau penjelasan dalam ujian matematika terhadap tingkat kecemasan mereka. Berikut analisisnya: Jawaban "Sangat sering" dipilih oleh 1 mahasiswa, yang menunjukkan bahwa ada sebagian kecil siswa yang merasa sangat terpengaruh oleh cara dosen memberikan instruksi atau penjelasan, sehingga menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi. Mungkin mereka membutuhkan instruksi yang lebih jelas dan terstruktur agar merasa lebih nyaman saat ujian. Jawaban "Sering" dipilih oleh 5 mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa merasa sering kali cara penyampaian instruksi dari dosen memengaruhi kecemasan mereka. Ketidakjelasan atau gaya komunikasi yang kurang sesuai dapat meningkatkan tekanan dan membuat mereka cemas. Jawaban "Kadang-kadang" dipilih oleh 4 mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa bagi beberapa siswa, cara dosen memberikan instruksi hanya berpengaruh dalam kondisi tertentu, mungkin tergantung pada topik atau kompleksitas ujian. Jawaban "Tidak pernah" dipilih oleh 1 mahasiswa, menunjukkan bahwa bagi sebagian kecil siswa, cara dosen memberikan instruksi tidak memengaruhi kecemasan mereka.

Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Matematika. Cara dosen memberikan instruksi atau penjelasan dalam ujian bisa memengaruhi kecemasan siswa, terutama dalam ujian matematika yang sering kali sudah dipandang sulit. Komunikasi yang baik antara pengajar dan siswa juga membantu menciptakan suasana ujian yang kondusif dan menurunkan tingkat stres.



Gambar 7. pertanyaan 6

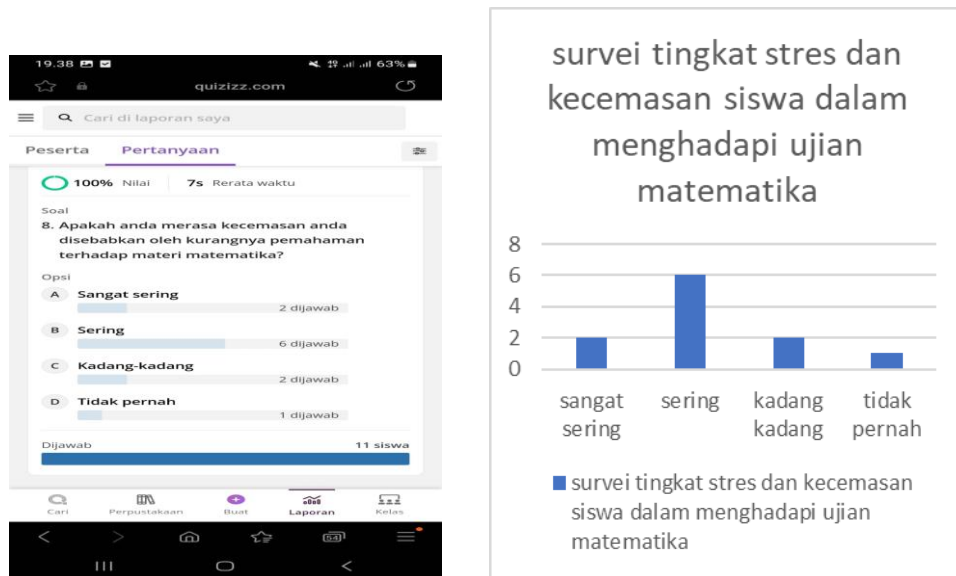
Dari hasil tanggapan pada pertanyaan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (6 dari 11) merasa lingkungan sosial, seperti teman atau keluarga, sangat mendukung mereka dalam menghadapi ujian matematika. Sebanyak 3 responden merasa sering mendapatkan dukungan, sementara 2 responden menyatakan dukungan hanya kadang-kadang, dan tidak ada yang merasa tidak pernah mendapatkan dukungan. Dukungan sosial yang tinggi ini dapat berperan penting dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek positif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa dan membantu mereka mengatasi tekanan. Ketika siswa merasa didukung oleh keluarga atau teman, mereka cenderung memiliki respons yang lebih baik terhadap situasi yang menimbulkan stres, seperti ujian.



Gambar 8. pertanyaan 7

Berdasarkan hasil jawaban pada pertanyaan terkait frekuensi masalah tidur atau kesulitan berkonsentrasi akibat stres menghadapi ujian matematika, terlihat bahwa mayoritas responden mengalami masalah ini. Sebanyak 5 dari 11 mahasiswa menyatakan bahwa mereka "sangat sering" mengalami kesulitan tidur atau berkonsentrasi, sementara 2 mahasiswa merasa "sering," dan 2 lainnya "kadang-kadang" mengalaminya. Hanya 2 mahasiswa yang tidak pernah mengalami masalah tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akibat ujian matematika memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa. Stres akademik, terutama dalam subjek seperti

matematika yang sering dianggap sulit, dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan gangguan tidur, yang kemudian berpengaruh negatif pada kemampuan konsentrasi siswa. Menurut penelitian dari Zeidner (1998), kecemasan ujian dapat menyebabkan insomnia dan penurunan fokus, sehingga memperburuk performa akademik siswa. Kondisi ini menimbulkan lingkaran setan, di mana stres akademik mengganggu tidur dan konsentrasi, yang kemudian memengaruhi kemampuan belajar dan menambah tekanan dalam menghadapi ujian berikutnya.



Gambar 9. pertanyaan 8

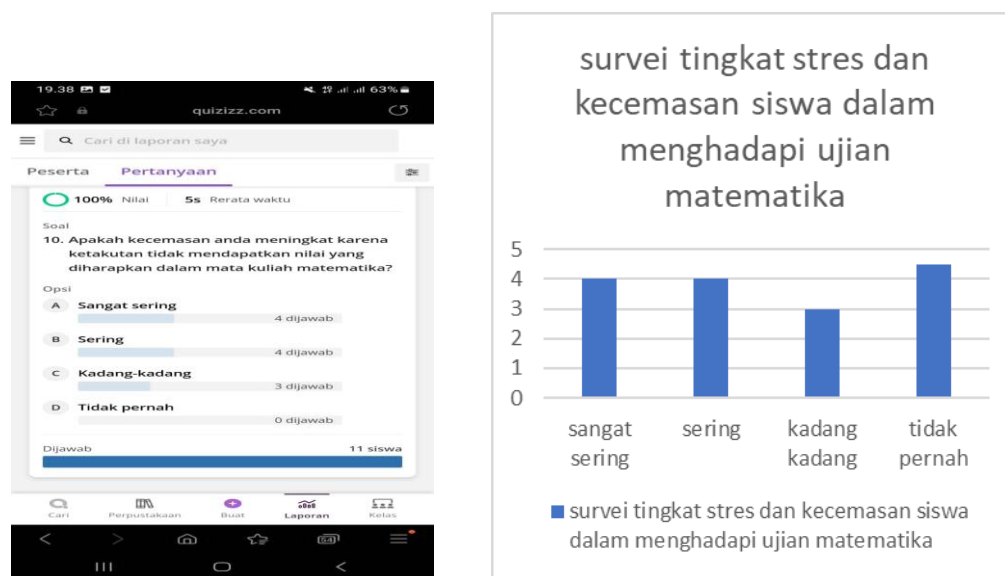
Berdasarkan hasil survei pada gambar, pertanyaan "Apakah anda merasa kecemasan anda disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap materi matematika?" diikuti oleh pilihan jawaban dengan distribusi sebagai berikut: Sering: 6 mahasiswa (mayoritas responden), Sangat sering: 2 mahasiswa, Kadang-kadang: 2 mahasiswa, Tidak pernah: 1 mahasiswa. Sebagian besar responden (54.5%) menyatakan bahwa mereka sering atau sangat sering merasa cemas terkait kurangnya pemahaman terhadap materi matematika. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpahaman terhadap materi dapat meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa, yang dapat berujung pada stres, terutama menjelang ujian matematika. Studi menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman terhadap materi pelajaran, terutama pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika, adalah faktor signifikan penyebab stres akademis pada mahasiswa. Ketika siswa merasa kurang memahami materi, mereka lebih mungkin mengalami kecemasan yang bisa menghambat kemampuan mereka dalam belajar lebih lanjut.



Gambar 10. pertanyaan 9

Berdasarkan data dari gambar yang Anda unggah, terdapat analisis berikut terkait respons para siswa: Distribusi Jawaban: Sangat sering: 1 mahasiswa (9% dari total responden), Sering: 3 mahasiswa (27% dari total responden), Kadang-kadang: 4 mahasiswa (36% dari total responden), Tidak pernah: 3 mahasiswa (27% dari total responden). Interpretasi Hasil: Sebagian besar responden (63%) menyatakan bahwa mereka merasa tekanan waktu dalam mengerjakan ujian atau tugas matematika memengaruhi tingkat stres mereka, dengan 36% merasakannya "kadang-kadang" dan 27% merasakannya "sering". Hanya 27% responden yang menyatakan bahwa mereka tidak pernah merasa stres akibat tekanan waktu, sementara hanya 9% yang mengatakan bahwa mereka sangat sering merasa stres. Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan: Stres Akademik: Penelitian menunjukkan bahwa tekanan waktu dalam ujian atau tugas dapat meningkatkan kecemasan akademik. Mahasiswa sering merasa tertekan untuk menyelesaikan soal dalam waktu terbatas, yang dapat memicu reaksi stres, seperti peningkatan detak jantung dan ketidakmampuan untuk fokus. Pengaruh terhadap Performa: Kecemasan akibat tekanan waktu dapat menurunkan performa mahasiswa. Menurut Zeidner (1998), stres ujian memiliki dampak negatif pada hasil akademik karena mengganggu proses kognitif siswa.

Dukungan Literatur: Sebuah penelitian oleh Putwain (2008) menunjukkan bahwa kecemasan ujian berhubungan erat dengan persepsi siswa terhadap ketidakcukupan waktu. Hal ini berdampak pada penurunan kepercayaan diri dan peningkatan kecemasan. Menurut Sarason (1980), ketakutan akan kegagalan selama ujian dapat memperparah tingkat kecemasan, terutama pada subjek yang dianggap sulit, seperti matematika. Pendapat Tambahan: Dalam konteks media digital, penggunaan platform interaktif untuk latihan soal dapat membantu mengurangi kecemasan dengan menyediakan lebih banyak kesempatan untuk latihan dan membiasakan diri dengan jenis pertanyaan dan waktu pengerjaan. Misalnya, platform seperti Quizizz yang Anda gunakan memungkinkan siswa untuk berlatih di lingkungan yang lebih santai.



Gambar 11. pertanyaan 10

Berdasarkan data dari gambar yang Anda unggah, berikut adalah analisis terkait jawaban responden: Distribusi Jawaban: Sangat sering: 4 mahasiswa (36% dari total responden), Sering: 4 mahasiswa (36% dari total responden), Kadang-kadang: 3 mahasiswa (27% dari total responden), Tidak pernah: 0 mahasiswa (0%). Mayoritas responden (72%) melaporkan bahwa kecemasan mereka meningkat baik "sangat sering" maupun "sering" karena ketakutan tidak mendapatkan nilai yang diharapkan dalam mata kuliah matematika. Hal ini menunjukkan bahwa faktor performa akademik menjadi salah satu pemicu utama kecemasan di kalangan siswa. Sebanyak 27% menyatakan bahwa mereka hanya "kadang-kadang" merasa cemas, sementara tidak ada responden yang mengatakan bahwa mereka tidak pernah merasa cemas. Kaitan dengan Tingkat Stres dan Kecemasan: Kecemasan Berbasis Prestasi: Penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran tentang nilai dan performa akademik merupakan salah satu sumber kecemasan yang paling signifikan pada mahasiswa, terutama dalam mata pelajaran seperti matematika yang dianggap menantang. Kecemasan

ini dapat menyebabkan stres kronis dan mengganggu proses belajar. Efek Kecemasan pada Prestasi Akademik: Menurut Cassady & Johnson (2002), kecemasan ujian berhubungan dengan penurunan performa akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis jawaban survei dan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa: Kecukupan Waktu Persiapan: Mahasiswa yang merasa memiliki cukup waktu untuk persiapan sebelum ujian cenderung lebih tenang dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan menghadapi ujian matematika. Tingkat Kecemasan Siswa: Mayoritas mahasiswa dalam survei ini merasa hanya kadang-kadang memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan diri, yang berkaitan dengan meningkatnya tingkat kecemasan. Kecemasan ini mungkin disebabkan oleh perasaan tidak siap karena keterbatasan waktu atau kurangnya perencanaan yang efektif. Dampak Manajemen Waktu: Sejalan dengan penelitian sebelumnya, keterampilan manajemen waktu yang baik berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang dapat mengatur waktu belajar dengan efektif memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami kecemasan berlebih dalam menghadapi ujian. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan pentingnya manajemen waktu sebagai faktor pendukung dalam mengurangi stres dan kecemasan akademik, terutama dalam konteks ujian matematika.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat dalam proses mengerjakan dan menyelesaikan jurnal ini. Kami mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada editor dan reviewer Jurnal OMEGA. Saya sangat mengapresiasi masukan berharga dari editor dan reviewer yang membantu memperbaiki kualitas naskah pada jurnal ini sehingga layak diterbitkan.

REFERENSI

- Putwain, D. W. (2008). Test anxiety and GCSE performance: The effect of gender and socio-economic background. *Educational Psychology*, 28(4), 435-450.
- Ashcraft, M. H., & Moore, A. M. (2009). Mathematics anxiety and the affective drop in performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 27(3), 197-205.
- Ramirez, G., Gunderson, E. A., Levine, S. C., & Beilock, S. L. (2013). Math anxiety, working memory, and math achievement in early elementary school. *Journal of Cognition and Development*, 14(2), 187-202.
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433-449.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Springer Science & Business Media.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270-295.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Journal of School Health*, 90(9), 672-678.
- Putwain, D. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579-593.
- Ashcraft, M. H., & Krause, J. A. (2007). Working memory, math performance, and math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2), 243-248.
- Bagaka, J. G., Wang, M., & Yu, M. (2019). The effect of online resources on students' learning and anxiety levels in mathematics. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(1), 1-14.
- Titsworth, S., Quinlan, M. M., & Mazer, J. P. (2005). The role of instructor clarity and immediacy in student learning, recall, and affect. *Communication Quarterly*, 53(3), 249-264.

Chamberlain, R., Daly, A., & Spalding, D. (2013). The impact of instructional clarity on student learning and performance. *Educational Psychology*, 33(2), 140-157.