

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SAAT MENJALANI UJIAN TENGAH SEMESTER (UTS)

Adinda Nugraheni Nirmala Putri, Shinta Dewi Gita, Lavinia Nova Andira, Setyani Sekar Pinasti, Melda Yutika, Satriya Pranata

Ilmu keperawatan adindanugraheni74@gmail.com Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah
Ilmu keperawatan sintadewigita70@gmail.com Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah
Ilmu keperawatan laviniaa16@gmail.com Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah
Ilmu keperawatan sekarpinasty5@gmail.com Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah
Ilmu keperawatan meldayutika032@gmail.com Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah
Ilmu keperawatan satriya pranata@unimus.ac.id Universitas Muhammadiyah Semarang; Semarang, Jawa Tengah

ABSTRAK

Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul saat seseorang berhadapan dengan kondisi yang terasa menegangkan atau berisiko, contohnya seperti ujian tengah semester. Mahasiswa sering merasa cemas akibat tekanan akademik, tuntutan nilai, serta kekurangan persiapan dalam menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Semarang saat mereka mengikuti ujian tengah semester. Metode yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sebanyak 30 mahasiswa menjadi sampel yang dipilih dengan metode random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner tingkat kecemasan (Anxiety Questionnaire) yang terdiri dari 25 pernyataan yang berhubungan dengan gejala kecemasan emosional, kognitif, dan fisik. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan rendah, yaitu 18 orang (60%), sementara 12 orang (40%) berada pada level kecemasan sedang, dan tidak ditemukan mahasiswa dengan kecemasan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesiapan mental yang memadai saat menghadapi ujian, meskipun ada beberapa yang merasakan tekanan psikologis sedang karena tuntutan akademik dan kekhawatiran terkait prestasi belajar mereka.

Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk mengatasi stres dan kecemasan melalui strategi belajar yang efektif, dukungan sosial, serta aktivitas relaksasi agar kinerja akademik dapat tetap terjaga dengan baik.

Kata kunci: kecemasan, mahasiswa, ujian tengah semester, stres akademik

ABSTRACT

Anxiety is an emotional reaction that arises when someone is faced with a stressful or risky situation, such as a midterm exam. Students often feel anxious due to academic pressure, grade demands, and lack of preparation for exams. This study aims to analyze the anxiety levels of students at Muhammadiyah University of Semarang during their midterm exams. The study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. A sample of 30 students was

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagiarism Checker No 710

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

selected using random sampling. Data were collected using an Anxiety Questionnaire, which consisted of 25 statements related to emotional, cognitive, and physical anxiety symptoms. Data analysis was descriptive and presented in frequency distributions and percentages.

The results of this study indicate that the majority of students experienced low anxiety (18 students (60%), while 12 students (40%) experienced moderate anxiety, and no students experienced high anxiety. These findings indicate that the majority of students were mentally prepared for exams, although some experienced moderate psychological stress due to academic demands and concerns about their academic performance.

Therefore, it is crucial for students to manage stress and anxiety through effective study strategies, social support, and relaxation activities to maintain good academic performance.

Keywords: anxiety, students, midterm exams, academic stress

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang membawa ketidaknyamanan atau rasa takut yang samar, disertai dengan reaksi otonom yang kadang tidak jelas atau tidak disadari oleh orang yang merasakannya, serta perasaan cemas dalam menghadapi potensi ancaman. Hal ini berfungsi sebagai indikasi adanya bahaya dan memberi kesempatan kepada individu untuk mengambil tindakan terhadap situasi tersebut. Kecemasan muncul saat seseorang menghadapi ancaman, baik yang bersifat fisik maupun mental seperti harga diri, citra diri, atau jati diri. (Lautan & Savitri, 2021)

World Health Organization (WHO, 2022) menyatakan bahwa sekitar 31% dari populasi dewasa muda, termasuk mahasiswa, mengalami gangguan kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang. Di Indonesia, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Widodo (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi cenderung menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti kesulitan dalam tidur, merasa cepat lelah, dan mengalami masalah konsentrasi saat menghadapi ujian. Keadaan ini tidak hanya menurunkan kinerja akademis tetapi juga memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental. (Rajak et al., 2023)

Ujian tengah semester (UTS) merupakan penilaian atau evaluasi yang dilakukan oleh pendidik yang cakupan materinya terdiri atas beberapa kompetensi dasar (KD) dan pelaksanaannya tidak dikoordinasikan oleh satuan pendidikan. Ujian tengah semester (UTS) merupakan alat pada evaluasi sumatif yang digunakan guru untuk menilai keberhasilan dalam penguasaan kompetensi pembelajaran selama setengah semester. Ujian tengah semester (UTS) merupakan kegiatan yang dilakukan oleh pendidik untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik setelah melaksanakan 8-9 minggu kegiatan pembelajaran. Cakupan penilaian tengah semester meliputi seluruh indikator yang merepresentasikan seluruh KD pada periode tersebut (Di et al., 2022).

Kecemasan timbul bisa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, keturunan.faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah situasional, maturasional, tingkat pendidikan, karakteristik stimulus dan karakteristik individu. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa menghadapi skllis test

keperawatan di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu (dari pengaruh yang terbesar) sikap pengawas ujian, suasana ujian, ketrampilan mahasiswa, ujian itu sendiri dan perasaan intern yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri (tidak yakin lulus)(Budi, n.d.).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa saat menghadapi Ujian Tengah Semester. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan mahasiswa serta bagaimana tingkat kecemasan tersebut berdampak pada kesiapan dan hasil belajar (Ranu Iskandar, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. variabel yang diteliti Adalah “kecemasan“. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 mahasiswa yang sedang menjalani Pendidikan di Universitas Muhamaddiyah Semarang. Karakteristik responden dalam penelitian ini Adalah Mahasiswa Universitas Muhamaddiyah Semarang yang akan melaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS). Metode pengambilan sampel yang diterapkan yaitu dengan menggunakan teknik random sampling atau acak . Dalam pengumpulan data, Penelitian ini memanfaatkan instrument “ Anxiety questionnaire” yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Data koesioner yang telah diisi oleh responden, dianalisis untuk diambil hasil dan ditarik kesimpulannya, Dimana hasilnya disajikan dalam bentuk persentase untuk menggambarkan proporsi tingkat Anxiety atau kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian Tengah semester (UTS) di Universitas Muhamaddiyah Semarang. penelitian ini berlangsung selama 2 minggu, mulai tanggal 20 Oktober hingga 31 Oktober 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n = 34)

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki - laki	6	20
Perempuan	24	80
Jumlah	30	100

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa Sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin Perempuan sebanyak 24 orang (80 %), sedangkan responden berjenis kelamin laki - laki sebanyak 6 orang (20 %).

Tabel 2

Karakteristik responden berdasarkan semester (n = 30)

Semester	Frekuensi	Persentase (%)
3	2	6,7
5	28	93,3
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian adalah mahasiswa semester 5 sebanyak 28 orang (93,3 %), sedangkan mahasiswa semester 3 sebanyak 2 orang (6,7 %).

Tabel 3

Distribusi frekuensi jawaban responden berdasarkan Tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhamaddiyah Semarang.

No	Pertanyaan	Jawaban							
		Sangat Setuju		Setuju		Tidak Setuju		Sangat Tidak Setuju	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan ujian tepat waktu.	5	16,7	19	63,3	4	13,3	2	6,7
2.	Ketika ujian semakin dekat, saya merasa tidak siap untuk menghadapinya.	5	6,7	14	46,7	9	30	2	6,7
3.	Saya merasa cemas tentang nilai yang akan saya peroleh setelah ujian.	11	36,7	16	53,3	3	10	0	0
4.	Saya merasa tegang saat memikirkan ujian tengah semester.	10	33,3	16	52,3	4	13,3	0	0
5.	Saya sering berpikir tentang kegagalan saat ujian semakin dekat.	6	20	13	43,3	9	30	2	6,7
6.	Saya merasa ada beban berat ketika mempersiapkan ujian tengah semester.	7	23,3	17	56,7	6	20	0	0

7.	Saya merasa kesulitan untuk fokus saat belajar karena kecemasan ujian.	5	16,7	19	63,3	6	20	0	0
8.	Saya mudah merasa panik saat ujian dimulai.	8	26,7	13	43,3	8	26,7	1	3,3
9.	Saya merasa cemas meskipun sudah mempersiapkan ujian dengan baik.	9	30	13	43,3	8	26,7	0	0
10.	Saya sering khawatir tentang pertanyaan ujian yang mungkin sulit.	9	30	16	53,3	3	10	2	6,7
11.	Saya merasa tidak nyaman ketika harus mengikuti ujian tengah semester.	2	6,7	9	30	15	50	4	13,3
12.	Saya merasa sangat gugup sebelum memasuki ruang ujian.	5	16,7	16	53,3	6	20	3	10
13.	Saya cemas kalau saya tidak akan mengingat materi saat ujian.	7	23,3	20	66,7	2	6,7	1	3,3
14.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menyelesaikan soal-soal ujian.	6	20	19	63,3	2	6,7	3	10
15.	Saya merasa takut tidak dapat memahami instruksi ujian dengan baik.	3	10	17	56,7	6	20	4	13,3
16.	Saya merasa mudah stres ketika harus mengingat banyak materi untuk ujian.	6	20	20	66,7	4	13,3	0	0
17.	Saya sering merasa khawatir jika tidak mencapai target nilai di ujian.	15	50	12	40	3	10	0	0
18.	Saya merasa gugup ketika melihat soal ujian yang tidak saya kuasai.	9	30	16	53,3	5	16,7	0	0

19.	Kecemasan saya meningkat ketika saya tidak merasa siap menghadapi ujian.	8	26,7	17	56,7	5 16,7		0	0
20.	Saya merasa sangat khawatir tentang ujian yang akan datang.	6	20	19	63,3	6	16,7	0	0
21.	Saya merasa lebih cemas saat ujian tengah semester dibandingkan ujian lainnya.	5	16,7	15	50	9	30	1	3,3
22.	Saya merasa bahwa ujian tengah semester mempengaruhi kesehatan mental saya.	4	13,3	9	30	16	53,3	1	3,3
23.	Saya sering merasa kesulitan tidur menjelang ujian tengah semester karena kecemasan.	5	16,7	13	43,3	10	33,3	2	6,7
24.	Saya merasa tekanan besar untuk melakukan yang terbaik dalam ujian tengah semester.	3	10	15	50	10	33,3	2	6,7
25.	Saya merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit.	8	26,7	17	56,7	3	10	2	6,7

Untuk mengetahui gambaran kecemasan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4

Distribusi frekuensi kecemasan mahasiswa yang akan melaksanakan Ujian Tengah Semester (UTS) di Universitas Muhammadiyah Semarang (n = 30)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	18	60
Sedang	12	40
Tinggi	-	-
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa mahasiswa yang merasakan kecemasan mayoritas berada dalam kategori rendah berjumlah 18 orang (60 %). Kemudian terdapat 12 orang (40 %) mahasiswa yang masuk ke dalam kategori sedang. Sementara itu, tidak terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat rendah, yaitu sebanyak 18 orang (60%), sedangkan 12 orang (40%) mengalami kecemasan pada tingkat menengah. Di sisi lain, tidak ada mahasiswa yang menunjukkan kecemasan dengan tingkat tinggi.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang membawa ketidaknyamanan atau rasa takut yang samar, disertai dengan reaksi otonom yang kadang tidak jelas atau tidak disadari oleh orang yang merasakannya, serta perasaan cemas dalam menghadapi potensi ancaman. Hal ini berfungsi sebagai indikasi adanya bahaya dan memberi kesempatan kepada individu untuk mengambil tindakan terhadap situasi tersebut. Kecemasan muncul saat seseorang menghadapi ancaman, baik yang bersifat fisik maupun mental seperti harga diri, citra diri, atau jati diri. (Lautan & Savitri, 2021)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang tingkat kecemasan para mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang saat menghadapi Ujian Tengah Semester (UTS), ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 18 orang (60%), sementara 12 orang (40%) berada pada tingkat kecemasan sedang, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, para mahasiswa cukup siap untuk menghadapi ujian, meskipun masih terdapat sejumlah mahasiswa yang merasakan kecemasan sedang akibat tekanan dalam dunia akademik, kekhawatiran terhadap hasil ujian, dan tuntutan untuk meraih prestasi yang memuaskan.

Oleh karena itu, perlu adanya langkah-langkah yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan, seperti mengikuti pelatihan manajemen stres, peningkatan dukungan sosial, serta penerapan strategi belajar yang efisien agar tingkat kecemasan tetap berada pada batas yang wajar dan tidak menghambat kinerja akademis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Di, A., Negeri, S. M. A., Di, A., & Negeri, S. M. A. (2022). *AKHIR SEMESTER PADA MATA PELAJARAN BIOLOGI BERDASARKAN DIMENSI KOGNITIF TAKSONOMI BERDASARKAN DIMENSI KOGNITIF TAKSONOMI*.
- Lautan, L. M., & Savitri, E. W. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Penerbit NEM.
- Rajak, A., Paramata, D. D., & Umar, M. K. (2023). Evaluasi Ujian Tengah Semester Menggunakan Model Kirkpatrick Pada Mata Pelajaran Fisika Di SMA. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 3(02),

180-186. <https://doi.org/10.57008/jjp.v3i02.435>

Ranu Iskandar, S. P. (2019). *Pedoman Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik SMK Kompetensi Keahlian Teknik Kendaraan Ringan pada Mata Pelajaran Pemeliharaan Sasis Dan Pemindah Tenaga Kendaraan Ringan*. <https://doi.org/https://share.google/l4uONvku7ljxXWRBb>