



INTISARI SAINS MEDIS

Published by Intisari Sains Medis



CrossMark

## Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar

Dhanira Mahaliana Bramantya Suanda Putri<sup>1</sup>, Luh Made Indah Sri Handari Adiputra<sup>2\*</sup>,  
Ketut Tirtayasa<sup>2</sup>, Indira Vidiari Juhanna<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Introduction:** Such tight competition is suspected to cause anxiety in prospective new students in facing the computer-based written examination of the joint selection to enter state universities (UTBK SBMPTN). Anxiety is a combination of various responses that include intense networking, feeling worried and disturbing. Preparation for exams can create a high level of anxiety. However, anxiety can also be a positive energy when it is still at a low level. So, it is important when knowing the level of anxiety in prospective students facing the UTBK SBMPTN.

**Methods:** This study is a descriptive study with a retrospective approach. Anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire which was distributed to prospective

students graduating from SMAN 4 Denpasar and SMA PGRI 2 Denpasar in 2021 who registered for the UTBK SBMPTN with a sample of 88 people.

**Results:** The level of anxiety of respondents in this study had a relatively mild level of anxiety, namely 35 people (28%), 25 people (28%) experienced moderate anxiety and only 2 people (2%) experienced severe anxiety. Symptoms experienced by many respondents were difficulty concentrating (55 people), easily distracted (72 people), lethargic (60 people), restless (65 people).

**Conclusion:** The level of anxiety of most of the respondents in this study had a relatively mild level of anxiety, namely as many as 35 people (40%).

**Keywords:** anxiety, UTBK SBMPTN, prospective new students.

**Cite This Article:** Putri, D.M.B.S., Adiputra, L.M.I.S.H., Tirtayasa, K., Juhanna, I.V. 2022. Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis* 13(3): 575-583. DOI: 10.15562/ism.v13i3.1506

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Persaingan yang begitu ketat diduga menimbulkan rasa cemas pada calon mahasiswa baru dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (UTBK SBMPTN). Kecemasan merupakan kombinasi dari berbagai respon mencakup ketakutan yang intens, merasa khawatir dan bersifat mengganggu. Persiapan untuk ujian dapat menciptakan tingkat kecemasan yang tinggi. Namun, kecemasan juga bisa menjadi energi positif ketika masih pada tingkatan rendah. Maka, penting mengetahui tingkatan kecemasan pada calon mahasiswa ketika menghadapi UTBK SBMPTN.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan retrospektif. Kecemasan diukur dengan instrumen kuesioner *Hamilton Anxiety Rating*

*Scale* (HARS) disebar ke calon mahasiswa lulusan SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar tahun 2021 yang mendaftar UTBK SBMPTN dengan sampel 88 orang.

**Hasil:** Tingkat kecemasan responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan yaitu sebanyak 35 orang (40%), 25 orang (28%) mengalami cemas sedang dan hanya 2 orang (2%) yang mengalami cemas berat. Gejala yang banyak dialami oleh responden adalah sulit konsentrasi (55 orang), mudah terganggu (72 orang), lesu (60 orang), gelisah (65 orang).

**Simpulan:** Tingkat kecemasan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan yaitu sebanyak 35 orang (40%).

**Kata kunci:** kecemasan, UTBK SBMPTN, calon mahasiswa baru.

**Sitasi Artikel ini:** Putri, D.M.B.S., Adiputra, L.M.I.S.H., Tirtayasa, K., Juhanna, I.V. 2022. Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis* 13(3): 575-583. DOI: 10.15562/ism.v13i3.1506

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali, Indonesia;

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia;

\*Korespondensi:

Luh Made Indah Sri Handari Adiputra;  
Departemen Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran,  
Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia;  
handari\_adiputra@unud.ac.id

## PENDAHULUAN

Ketika memasuki kelas XII pada sekolah menengah atas (SMA), para siswa mulai memikirkan apa yang akan dilakukan setelah lulus nanti. Siswa mulai berpikir apakah akan melanjutkan ke perguruan tinggi atau menunda terlebih dahulu. Jika akan memilih untuk melanjutkan ke perguruan tinggi para siswa juga harus berpikir mengenai perguruan tinggi apa yang akan dipilih serta jurusan apa yang akan ditempuh. Maka, selain menjalankan tugas sebagai pelajar, siswa juga harus memikirkan mengenai hal yang akan berpengaruh pada masa depan siswa tersebut.

Siswa atau calon mahasiswa baru yang memilih melanjutkan studi ke perguruan tinggi negeri (PTN) akan dihadapkan oleh beberapa jalur masuk PTN yang umumnya ada 3 pilihan yaitu seleksi nasional masuk perguruan tinggi negeri (SNMPTN), seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri (SBMPTN) dan jalur mandiri. SBMPTN merupakan jalur yang paling kompetitif karena siapapun dapat mengikuti ujian ini. Ujian tersebut disebut dengan ujian tulis berbasis komputer (UTBK) yang diselenggarakan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP). Para penempuh UTBK SBMPTN berasal dari seluruh Indonesia. Pada tahun 2020 pendaftar UTBK SBMPTN sebanyak 702.420 orang dan yang diterima hanya sebanyak 167.653 peserta atau sekitar 23,87% dari semua pendaftar.<sup>1</sup>

Dengan persaingan yang begitu ketat hal itu diduga dapat menimbulkan rasa cemas pada calon mahasiswa baru. Kecemasan pada siswa yang menghadapi ujian biasanya timbul akibat adanya rasa takut tidak bisa menjawab soal, takut jika materi yang telah dipelajari ternyata bukanlah yang ditanyakan pada soal ujian, gelisah ketika sedang mengerjakan soal ujian lalu guru mengumumkan waktu ujian hampir habis dan ketika ada teman yang lain telah mengumpulkan lembar jawab sedangkan siswa masih memiliki banyak soal yang kosong sehingga masih perlu banyak waktu untuk mengerjakan. Perasaan gelisah tersebutlah yang menyebabkan siswa merasa tidak enak ketika menghadapi ujian dan kurang percaya diri dengan jawaban sendiri

pada saat mengerjakan soal-soal ujian.<sup>2</sup> Selain itu, disebutkan oleh Achima dan Kassim (2015), bahwa kecemasan dalam pemakaian komputer bisa diakibatkan oleh keyakinan tentang kurangnya kemampuan untuk menggunakan komputer yang dikaitkan dengan kurangnya keterampilan dalam menjawab soal.<sup>3</sup> Sama seperti yang disampaikan oleh Hosseinia dkk. (2014), faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam melakukan ujian, faktor itu berasal dari “pengguna” dan “teknologi yang digunakan”.<sup>4</sup> Untuk calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021, juga dapat timbul pada calon mahasiswa mengingat sejak bulan Maret 2020 pembelajaran di sekolah dilaksanakan secara daring akibat adanya pandemi COVID-19.<sup>5</sup>

Hal-hal yang dikhawatirkan siswa dalam menghadapi ujian sangat berpengaruh dalam penerimaan perguruan tinggi atau universitas pilihan siswa. Kecemasan merupakan kombinasi dari berbagai respon negatif mencakup ketakutan yang intens, merasa khawatir dan bersifat mengganggu. Semua manusia dapat mengalami kecemasan dalam konteks dan situasi tertentu. Orang yang memiliki kecemasan kronis akan terus menerus merasakan ada tekanan dalam hidupnya.<sup>6</sup> Persiapan untuk ujian dapat menciptakan tingkat kecemasan yang tinggi pada banyak siswa, terutama pada siswa yang tidak mampu berprestasi pada tingkat yang sesuai dengan kemampuan siswa.<sup>7</sup> Namun, kecemasan atau gelisahan yang dirasakan para siswa juga bisa menjadi energi positif ketika tidak berlebihan atau masih pada tingkatan rendah.<sup>8</sup> Maka, apabila kecemasan yang siswa alami sudah dalam tingkatan yang tinggi sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka hal itu akan menyebabkan kerugian yang banyak karena mempengaruhi siswa dalam berpikir dan menghasilkan *problem solving*, dimana kecemasan ini mengenai 4 komponen yaitu fisik, pikiran, perasaan dan perilaku. Jika tingkatan kecemasan semakin parah, maka akan semakin parah juga gejala-gejala yang timbul.<sup>9</sup>

Maka, sangat penting mengetahui tingkatan kecemasan pada calon mahasiswa ketika akan menghadapi UTBK SBMPTN karena memiliki hubungan dengan bagaimana performa calon mahasiswa dalam menjawab ujian

UTBK nanti.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan pendekatan *retrospektif* sehingga penelitian ini tidak memerlukan rumusan hipotesis sehingga tidak perlu dilakukan uji hipotesis. Hasil pengukuran disajikan apa adanya dan tidak dilakukan analisis penyebab fenomena itu terjadi. Studi deskriptif yang digunakan pada penelitian ini tidak mempelajari hubungan antar variabel tapi hanya mengumpulkan data dengan bantuan kuesioner.<sup>10</sup> Pengukuran variabel pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar menggunakan instrumen kuesioner yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dalam bentuk *google form* yang akan disebar ke calon mahasiswa baru lulusan SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar tahun 2021 yang mendaftar UTBK SBMPTN.

### Karakteristik Sampel dan Variabel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi berupa obyek atau subjek yang ditentukan oleh peneliti karena memiliki kualitas atau karakteristik tertentu, lalu untuk diteliti kemudian ditarik hasil akhir dari kesimpulannya.<sup>11</sup> Populasi target adalah gambaran dari populasi umum sedangkan populasi terjangkau adalah populasi yang masih dapat dijangkau dengan batasan karakteristik klinis, demografi, tempat dan waktu.<sup>10</sup> Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah bersedia menjadi responden dan mampu mengisi data kuesioner via *online*. Sampel merupakan calon mahasiswa baru 2020/2021 yang telah mengikuti SBMPTN Tahun 2021 dan merupakan alumnus SMA 4 Denpasar atau SMA PGRI 2 Denpasar.

### Teknik Pengumpulan Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tanpa bertemu langsung dengan responden, pemberian kuesioner dilakukan melalui program aplikasi *whatsapp* sehingga lokasi

penelitian tidak dapat ditentukan dalam penelitian ini namun wilayah sampel merujuk pada angkatan siswa SMA 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar yang mengikuti UTBK SPMBTN tahun 2021.

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Instrumen HARS diperkenalkan oleh Max Hamilton dan digunakan pertama kali pada tahun 1959 atau sekitar 40 tahun lalu.<sup>12</sup> Instrumen HARS ini yang memiliki fungsi sebagai alat ukur tingkat kecemasan dengan cara mengobservasi 14 gejala dan responden akan memilih keparahan gejala pada kuesioner dengan skala likert yaitu skala 0 sampai 4.<sup>13</sup> Setelah itu akan dikategorikan sesuai dengan skor yang didapatkan.

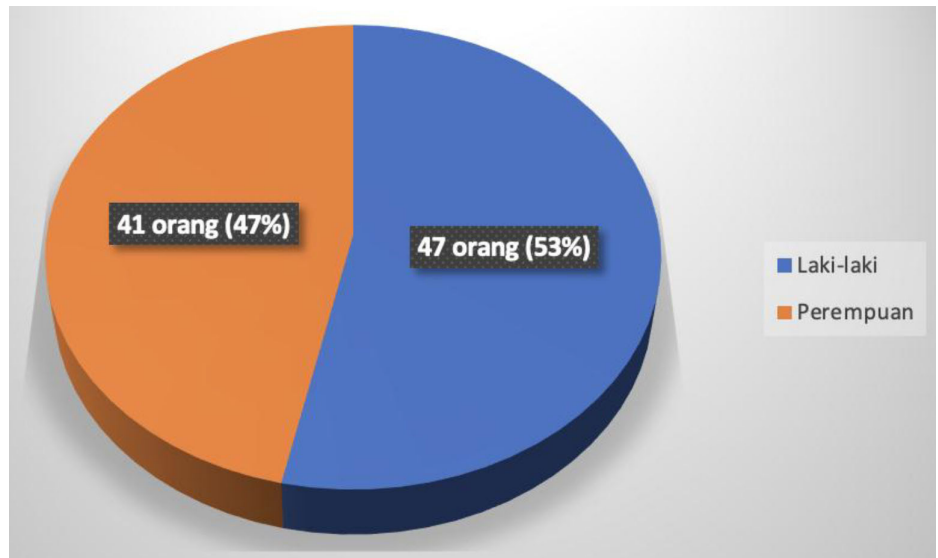
Kuesioner akan disebar kepada calon mahasiswa baru 2020/2021 yang mendaftarkan diri untuk mengikuti UTBK SBMPTN berasal dari SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar lulusan tahun 2021 menggunakan *google form*. Setelah itu dicatat kembali kedalam tabel *checklist* yang sudah disiapkan.

### Analisis Statistik

Data akan diolah dengan menggunakan *Statistical Product and Service* (SPSS) ver 26 untuk mempermudah mengolah data. Setelah pengisian kuesioner, maka dilakukan editing yang bertujuan untuk memeriksa kelengkapan data pada kuesioner yang telah diisi oleh responden. Setelah data kuesioner yang sudah disederhanakan di *coding*, lalu dimasukkan ke perangkat lunak SPSS lalu dianalisa secara deskriptif atau dianalisa secara univariat karena penelitian ini hanya memiliki satu variabel sehingga tidak memerlukan penarikan simpulan atau prediksi.<sup>14</sup> Setelah itu data tersebut disajikan menggunakan tabel frekuensi dan persentase untuk mengetahui distribusi dari gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru 2020/2021 di Denpasar.

### HASIL

Penelitian dilakukan dimulai dari bulan Desember 2021 hingga Januari 2022 secara daring di SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar. Didapatkan responden sebanyak 94 orang. Responden



**Gambar 1.** Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.

**Tabel 1.** Gejala Kecemasan: Perasaan Cemas Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 di Denpasar.

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan cemas					
	Firasat Buruk	73	15	0	0	0
	Takut akan Pikiran Sendiri	75	12	1	0	0
	Mudah Tersinggung	34	50	1	0	0

**Tabel 2.** Gejala Kecemasan: Ketegangan Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
2	Ketegangan					
	merasa tegang	49	37	2	0	0
	Gelisah	23	36	29	0	0
	Gemetar	54	29	5	0	0
	mudah terganggu	16	28	44	0	0
	Lesu	28	36	24	0	0

yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian adalah sebanyak 88 orang karena sebanyak 6 orang tidak memenuhi kriteria. Sebanyak 1 tidak bersedia mengisi kuesioner atau menjadi subjek dalam penelitian, sebanyak 1 pernah didiagnosis kecemasan, 4 tidak mendaftar UTBK SBMPTN.

SMA Negeri 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar merupakan dua sekolah yang telah terakreditasi A dan terletak di wilayah yang sama yaitu Banjar Tegal

Harum, Denpasar Barat, Bali. Tepatnya, SMAN 4 Denpasar terletak di Jalan Gunung Rinjani No. 1, Tegal Harum, Denpasar Barat, Bali. Sedangkan SMA PGRI 2 Denpasar terletak di Jalan Gunung Patuha V No. 21, Denpasar Barat, Bali. Tercatat pada data di Kemdikbud (2021), bahwa pada kurikulum 2021/2022 jumlah siswa di SMAN 4 Denpasar sebanyak 1483 orang, siswa laki-laki sebanyak 714 orang, dan siswa perempuan sebanyak 769 orang.<sup>15</sup> 1483 orang terbagi menjadi

**Tabel 3. Gejala Kecemasan: Ketakutan Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
3	Ketakutan					
	takut terhadap gelap	40	40	8	0	0
	terhadap orang asing	88	0	0	0	0
	bila ditinggal sendiri	46	39	3	0	0
	takut pada binatang besar	88	0	0	0	0

**Tabel 4. Gejala Kecemasan : Gangguan Tidur Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
4	Gangguan Tidur					
	Sukar Memulai Tidur	21	17	50	0	0
	Terbangun pada Malam Hari	72	16	0	0	0
	Tidur Tidak Pulas	73	15	0	0	0
	Mimpi Buruk	56	32	0	0	0

**Tabel 5. Gejala Kecemasan: Domain Gangguan Kecerdasan Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
5	Gangguan kecerdasan					
	penurunan daya ingat	39	48	1	0	0
	mudah lupa	22	66	0	0	0
	sulit konsentrasi	33	55	0	0	0

**Tabel 6. Gejala Kecemasan : Perasaan Depresi Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
6	Perasaan depresi					
	Hilangnya Minat	49	39	0	0	0
	Berkurangnya Kesenangan pada Hobi	53	34	0	0	0
	Sedih	88	0	0	0	0
	Perasaan Tidak Menyenangkan Sepanjang Hari	32	52	4	0	0

tiga kelas yaitu kelas 10, 11, dan 12. Kelas 10 sebanyak 491 orang, kelas 11 orang sebanyak 450 orang, dan kelas 12 sebanyak 542 orang. Kelas 10 terbagi menjadi 12 kelas, kelas 11 dibagi menjadi 10 kelas, kelas 12 dibagi menjadi 13 kelas. Pada SMA PGRI 2 Denpasar, tercatat pada Sekolah data di Kemdikbud (2021),

terdapat siswa sebanyak 485 orang secara keseluruhan di kurikulum 2021/2022.<sup>16</sup> Siswa kelas 10 sebanyak 123 orang, siswa kelas 11 sebanyak 146 orang, dan siswa kelas 12 sebanyak 216 orang. 242 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 243 siswa berjenis kelamin perempuan. Kelas 10 dibagi menjadi 4 kelas, kelas 11 dibagi

menjadi 5 kelas, dan kelas 12 dibagi menjadi 6 kelas.

Untuk tenaga pendidikan, sesuai yang tertera pada data di Kemdikbud (2021), SMA Negeri 4 Denpasar memiliki jumlah tenaga pendidikan sebanyak 106 orang, 52 orang berjenis kelamin perempuan, dan 54 orang berjenis kelamin laki-laki. Jumlah guru pada SMAN 4 Denpasar sebanyak 73 orang. Pada SMA PGRI 2 Denpasar, sesuai dengan yang tertera pada data di Kemdikbud (2021), jumlah tenaga pendidikan sebanyak 81 orang. Sebanyak 47 orang berjenis kelamin laki-laki dan 34 orang berjenis kelamin perempuan. Jumlah sebanyak 66 orang.

SMA Negeri 4 Denpasar memiliki jumlah ruang kelas sebanyak 30 ruangan, memiliki 3 laboratorium, 1 perpustakaan, dan memiliki 22 sanitasi siswa. SMA PGRI 2 Denpasar memiliki 24 ruang kelas, 3 laboratorium, 2 perpustakaan, dan 16 sanitasi siswa.

Kedua sekolah ini menerapkan kurikulum SMA 2013 dalam mengajar. Selain itu SMA Negeri 4 dan SMA PGRI 2 Denpasar memiliki luas kira-kira sebesar 1m<sup>2</sup>. Untuk SMA Negeri 4 Denpasar menerapkan 5 hari sekolah, sehari penuh atau yang biasa disebut *full day school*. Sedangkan SMA PGRI 2 Denpasar menerapkan 6 hari sekolah.

Berdasarkan gambar di atas terlihat bahwa jumlah responden dalam penelitian ini terdiri dari 47 orang (53%) laki-laki dan 41 orang (47%) perempuan.

Tabel 1 menunjukkan 14 gejala dari hasil penelitian kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai berikut.

#### 1. Perasaan Cemas

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dilihat dari gejala perasaan cemas, responden mengalami gejala mudah tersinggung ringan dengan jumlah 50 orang, firasat buruk dengan gejala ringan sebanyak 15 orang dan 12 orang mengalami gejala ringan takut akan pikiran sendiri. Terdapat masing-masing 1 (satu) orang yang mengalami gejala sedang takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.

#### 2. Ketegangan

Dilihat dari gejala ketegangan, terlihat bahwa responden yang mengalami gejala sedang pada keadaan mudah

**Tabel 7. Gejala Kecemasan : Gejala Somatik Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
7	Gejala Somatic					
	Nyeri pada Otot-otot	57	31	0	0	0
	Kaku	64	24	0	0	0
	Gertakan Gigi	88	0	0	0	0
	Suara Tidak Stabil	88	0	0	0	0
	Kedutan Otot	54	34	0	0	0

**Tabel 8. Gejala Kecemasan : Gejala Sensorik Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
8	Gejala Sensorik					
	Perasaan Ditusuk-tusuk	88	0	0	0	0
	Penglihatan Kabur	54	31	3	0	0
	Muka Merah dan Pucat	58	30	0	0	0
	Merasa Lemah	42	46	0	0	0

**Tabel 9. Gejala Kecemasan : Gejala Vaskular Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
9	Gejala kardiovaskular					
	Takikardi (berdebar)	59	29	0	0	0
	Nyeri Dada	59	29	0	0	0
	Denyut Nadi Mengeras	66	20	2	0	0
	Detak Jantung Hilang Sekejap	85	3	0	0	0

**Tabel 10. Gejala Kecemasan : Gejala Pernafasan Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
10	Gejala pernapasan					
	rasa tertekan di dada	69	19	0	0	0
	perasaan tercekik	88	0	0	0	0
	sering menarik napas panjang	88	0	0	0	0
	merasa napas pendek	88	0	0	0	0

terganggu sebanyak 44 orang, gelisah sebanyak 29 orang, 24 orang merasa lesu. Gejala ringan dirasakan sebanyak 37 orang dengan gejala merasa tegang, 36 orang merasa gelisah, 29 orang gejala ringan merasa gemetar, 28 orang gejala ringan mudah terganggu dan 36

orang merasa gejala ringan lesu.

### 3. Ketakutan

Dilihat dari gejala ketakutan, terlihat bahwa gejala ringan dialami oleh responden dengan ketakutan terhadap gelap sebanyak 40 orang dan ketakutan bila ditinggal sendiri sebanyak 39

orang. Terdapat 8 orang responden yang merasa takut gelap memiliki gejala sedang dan 3 orang gejala sedang bisal ditinggal sendiri.

### 4. Gangguan Tidur.

Dilihat dari gejala gangguan tidur, ditemukan bahwa gejala ringan pada sukar memulai tidur sebanyak 17 orang, terbangun pada malam hari sebanyak 16 orang, tidur tidak pulas sebanyak 15 orang, dan mimpi buruk sebanyak 32 orang. Sedangkan untuk gejala sedang, terlihat bahwa 50 orang sukar memulai tidur.

### 5. Gangguan Kecerdasan

Dilihat dari gejala gangguan kecerdasan terlihat bahwa responden memiliki gejala ringan pada penurunan daya ingat sebanyak 48 orang, pada keadaan mudah lupa sebanyak 6 orang, sulit konsentrasi sebanyak 55 orang. Hanya 1 orang yang memiliki gejala sedang pada keadaan penurunan daya ingat.

### 6. Perasaan Depresi

Dilihat dari gejala depresi terlihat bahwa, responden yang mengalami gejala ringan terdapat pada keadaan perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari sebanyak 52 orang, 34 orang dengan gejala ringan berkurangnya kesenangan terhadap hobi dan 39 orang gejala ringan mengalami hilangnya minat. Hanya 4 orang responden yang mengalami gejala sendan perasaan yang tidak menyenangkan sepanjang hari.

### 7. Gejala Somatik

Dilihat dari gejala somatik, terlihat bahwa 31 orang responden mengalami gejala ringan nyeri pada otot-otot, 34 orang mengalami gejala ringan kedutan otot dan 24 orang mengalami gejala ringan kaku. Tidak terdapat responden yang mengalami suara tidak stabil.

### 8. Gejala Sensorik

Dilihat dari domain sensorik, terlihat bahwa 46 orang responden mengalami gejala ringan merasa lelah, 30 orang mengalami gejala ringan muka merah dan pucat dan 31 orang mengalami gejala ringan penglihatan kabur dan tidak ada responden yang mengalami perasaan ditusuk-tusuk.

### 9. Gejala Vaskuler

Dilihat dari gejala vaskuler, terlihat bahwa masing-masing 29 orang

**Tabel 11. Gejala Kecemasan : Gejala Gastrointestinal Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
11	Gejala gastrointestinal					
	Sulit Menelan	88	0	0	0	0
	Konstipasi Berat	78	10	0	0	0
	Berat Badan Menurun	75	13	0	0	0
	Mual	61	26	1	0	0
	Muntah	68	20	0	0	0
	Nyeri Lambung Sebelum dan Sesudah Makan	75	13	0	0	0
	Perasaan Panas di Perut	77	10	1	0	0

**Tabel 12. Gejala Kecemasan : Gejala Urogenital Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
12	Gejala urogenital					
	Sering Kencing	65	23	0	0	0
	Tidak Dapat Menahan Kencing	77	11	0	0	0
	Amenorea	76	12	0	0	0
	Ereksi Lemah atau Impotensi	88	0	0	0	0

**Tabel 13. Gejala Kecemasan : Gejala Vegetatif Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
13	Gejala Vegetatif					
	Mulut Kering	88	0	0	0	0
	Mudah Berkeringat	74	14	0	0	0
	Muka Merah	88	0	0	0	0
	Bulu Roma Berdiri	88	0	0	0	0
	Pusing	81	7	0	0	0
	Sakit Kepala	71	14	3	0	0

responden mengalami gejala ringan takikardi dan nyeri dada, 20 orang mengalami gejala ringan denyut nadi mengeras dan terdapat 2 orang mengalami gejala sedang denyut nadi mengeras.

#### 10. Gejala Pernafasan

Dilihat dari gejala pernafasan, terlihat bahwa 19 orang responden mengalami gejala ringan rasa tertekan pada dada dan gejala lainnya yaitu perasaan tercekik, sering menarik nadas panjang dan merasa nafas pendek tidak dialami oleh responden.

#### 11. Gejala Gastrointestinal

Dilihat dari gejala gastrointestinal, terlihat bahwa responden mengalami gejala ringan mual sebanyak 26 orang, gejala ringan muntah sebanyak 20 orang, 13 orang masing-masing mengalami gejala ringan nyeri lambung sebelum dan sesudah makan dan berat badan menurun, 10 orang masing-masing mengalami konstipasi berat dan perasaan panas di perut.

#### 12. Gejala Urogenital

Dilihat dari gejala urogenital, terlihat bahwa 23 orang responden mengalami

gejala ringan sering kencing, 12 orang gejala ringan amenore dan 11 orang mengalami gejala ringan tidak bisa menahan kencing.

#### 13. Gejala Vegetatif

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa 14 orang masing-masing responden mengalami gejala ringan mudah berkeringat dan sakit kepala serta 7 orang dengan gejala ringan pusing. Terdapat 3 orang responden dengan gejala sedang sakit kepala. Sedangkan gejala yang lain tidak dialami oleh responden seperti mulut kering, muka merah, bulu roma berdiri.

#### 14. Tingkah Laku

Dilihat dari gejala tingkah laku, terlihat bahwa 14 orang responden mengalami gejala ringan mengerutkan dahi atau kening, 10 orang mengalami gejala ringan muka tegang, 13 orang mengalami gejala ringan gelisah, 6 orang mengalami gejala ringan jari-jari gemetar. Tidak terdapat responden yang mengalami gejala tonus otot meningkat, nafas pendek cepat.

Terdapat sub-sub gejala yang paling banyak dialami oleh responden dari masing-masing 14 gejala yang tertera pada kuesioner, yaitu mudah tersinggung sebanyak 52 orang, mudah terganggu sebanyak 72 orang, takut terhadap gelap sebanyak 48 orang, gangguan memulai tidur sebanyak 67 orang, mudah lupa sebanyak 66 orang, perasaan tidak menyenangkan sepanjang sebanyak 56 orang, kedutan otot sebanyak 34 orang, merasa lemah sebanyak 46 orang, kakikardi dan nyeri dada sebanyak 29 orang, rasa tertekan di dada sebanyak 19 orang, rasa mual sebanyak 27 orang, sering kencing 23 orang, sakit kepala 17 orang, mengerutkan dahi sebanyak 14 orang.

Berdasarkan gambar di atas, terlihat bahwa dilihat dari tingkat kecemasan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan yaitu sebanyak 35 orang (40%), 25 orang (28%) mengalami cemas sedang dan hanya 2 orang (2%) yang mengalami cemas berat.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui tingkat kecemasan dalam

**Tabel 14. Gejala Kecemasan : Tingkah Laku Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.**

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (Score)				
		0	1	2	3	4
14	Tingkah laku					
	Gelisah	75	13	0	0	0
	jari-jari gemetar	82	6	0	0	0
	mengerutkan dahi atau kening	74	14	0	0	0
	muka tegang	78	10	0	0	0
	tonus otot meningkat	88	0	0	0	0
	napas pendek dan cepat	88	0	0	0	0



**Gambar 2.** Gejala-gejala Kecemasan yang Paling Banyak Dialami Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 di Denpasar.

menghadapi UTBK SBMPTN yang dijalani oleh calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 dengan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan retrospektif. Penelitian ini dilakukan di sekolah yang berada di sekitar Denpasar. Sampel diambil dari dua sekolah yaitu SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar. Pada penelitian ini, diperoleh responden sebanyak 88 orang yang telah dipastikan bahwa 88 orang responden tersebut telah mengikuti SBMPTN dan lulusan angkatan 2020/2021 dari SMAN 4 Denpasar dan SMA PGRI 2 Denpasar. Pengambilan responden dilakukan dari bulan desember 2021 hingga januari 2022 secara daring. SBMPTN merupakan kependekan dari seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri, yang biasa dilakukan secara tahunan. SBMPTN

merupakan salah satu seleksi yang paling ketat karena diikuti oleh siapa saja lulusan tahun ini sampai 2 tahun ke belakang. Sehingga dapat membuat pesertanya mengalami kecemasan karena ketatnya persaingan. Kecemasan juga merupakan gangguan kejiwaan paling sering dialami setelah depresi.<sup>17</sup> Tingkat kecemasan ini dapat dinilai dari gejala-gejala psikologis, maupun fisiologis yang muncul. Semakin banyak dan semakin parah gejala yang dialami maka semakin parah tingkat kecemasan yang dialami.

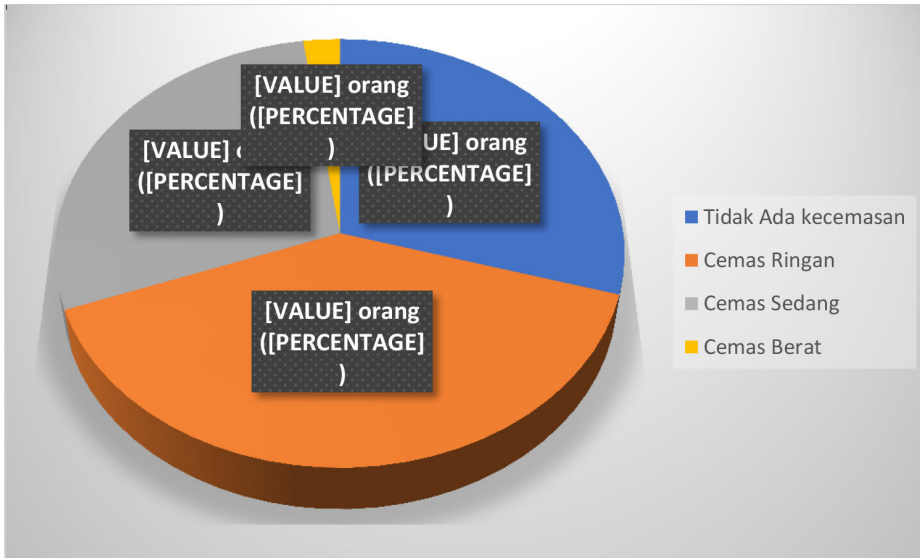
Merujuk pada kuesioner *Hamilton Anxiety Rate Scale* (HARS), kecemasan yang dialami dapat terlihat dari beberapa gejala yang terjadi, termasuk gejala-gejala yang tercantum pada kuesioner yang berjumlah 14 yaitu perasaan cemas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur,

gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala sensorik, gejala kardiovaskular, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala vegetative, tingkah laku lalu.<sup>12</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden dalam menghadapi UTBK SBMPTN sebagian besar tergolong ringan yaitu sebanyak 35 orang (40%), terdapat 25 orang (28%) mengalami cemas sedang dan ada 2 orang (2%) yang mengalami cemas berat. Terdapatnya responden yang mengalami kesemasan sedang dan berat menunjukkan bahwa respons kecemasan yang diakibatkan oleh adanya UTBK SBMPTN cukup tinggi.

Penelitian yang dilakukan Mukminina dan Abidin (2020), juga mendapatkan hasil bahwa calon mahasiswa yang menghadapi UTBK SBMPTN 2019 didominasi tingkat kecemasan ringan (65%), lalu diikuti dengan kecemasan sedang (20%), dan berat (15%). Kecemasan ringan menurut Peplau di dalam Ilahi, dkk., (2020), merupakan kecemasan yang biasa dialami di kehidupan sehari-hari, biasanya dapat meningkatkan motivasi dalam belajar sehingga bermanifestasi seperti penyelesaian masalah, serta keinginan untuk belajar. Sehingga hal ini akan berdampak baik pada performa calon mahasiswa dalam menyelesaikan ujian.

Berbagai gejala dapat dialami oleh responden selama berespons terhadap stressor yang dihadapi oleh calon mahasiswa yang menghadapi UTBK SBMPTN diantaranya sesuai dengan hasil penelitian ini adalah merasa lemah (46 orang), perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari (52 orang), sulit konsentrasi (55 orang), mudah lupa (66 orang), penurunan daya ingat (48 orang), takut terhadap gelap (40 orang), mudah terganggu (72 orang), lesu (60 orang), gelisah (65 orang), dan mudah tersinggung (51 orang). Hal-hal tersebut sesuai dengan gejala-gejala kecemasan yang biasa terjadi seperti yang disampaikan pada penelitian sebelumnya bahwa kecemasan dapat dimanifestasikan dengan adanya perubahan suasana hati, pemikiran, perilaku, aktivitas fisiologis, terdapat perubahan pola tidur, konsentrasi, yaitu terkait dengan adanya rasa kegelisahan, perasaan tegang, mudah



**Gambar 3.** Gambaran Tingkat Kecemasan Responden dalam Menghadapi UTBK SBMPTN Pada Calon Mahasiswa Baru Angkatan 2020/2021 Di Denpasar.

lelah, sulit berkonsentrasi bahkan pikiran terasa seperti kosong, mudah marah, serta tegang otot. Hal-hal ini dapat terjadi karena adanya stressor tertentu.<sup>18</sup> Kali ini stressor tersebut adalah ujian UTBK SBMPTN. Stressor tersebut menyebabkan gangguan modulasi pada sistem saraf pusat sehingga timbullah gejala-gejala kecemasan.<sup>18</sup>

Sesuai dengan pembahasan, dalam perjalanan munculnya kecemasan diawali oleh adanya tekanan psikis dapat menyebabkan peningkatan sekresi ACTH. Peningkatan ini diakibatkan oleh aktivitas sistem limbik yang meningkat terutama di bagian amigdala dan hipokampus yang keduanya mengirimkan sinyal ke hipotalamus medial superior. ACTH akan merangsang adenokortikotropik memproduksi hormon kortisol. Stimulus stres mengaktifkan seluruh sistem yang menyebabkan peningkatan pada pelepasan kortisol menimbulkan serangkaian efek metabolik dan tekanan darah yang bertujuan menghilangkan efek buruk dari keadaan stres tersebut. Selain sistem endokrin, tekanan psikis ini juga berpengaruh terhadap sistem otonom. Serabut saraf simpatik dan parasimpatik akan mengeluarkan norepineprin yang disebut adrenergik yang berasal dari kata adrenalin. Dua reseptor utama pada reseptor adrenergik disebut reseptor alfa dan reseptor beta. Norepinefrin akan meningkatkan reseptor alfa dan

menurunkan reseptor beta. Distribusi reseptor alfa pada beberapa organ dan sistem yang dikendalikan oleh saraf simpatis adalah vasokonstriksi kelenjar, dilatasi iris, kontraksi sfingter kantung kemih, kontraksi sfingter intestinal, banyak berkeringat dan lain-lain.<sup>19</sup>

Keterbatasan dan kekurangan penelitian ini menggunakan pendekatan retrospektif yang dapat menyebabkan besarnya bias karena responden mengisi kuesioner berdasarkan pengalaman sehingga belum tentu akan sesuai dengan situasi saat itu ketika calon mahasiswa menjalani ujian UTBK SBMPTN.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat kecemasan sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang tergolong ringan. Berbagai gejala yang paling banyak dialami oleh responden selama berespons terhadap stresor yang dihadapi yaitu UTBK SBMPTN diantaranya sesuai dengan hasil penelitian ini adalah merasa lemah, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari, mudah lupa, penurunan daya ingat, takut terhadap gelap, mudah terganggu, les, gelisah, dan mudah tersinggung.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan terkait penulisan artikel ini.

## PENDANAAN

Penelitian ini tidak mendapatkan pendanaan dari pemerintah ataupun sektor swasta lainnya.

## ETIKA PENELITIAN

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor referensi 2547/UN14.2.2.VII.14/LT/2021.

## KONTRIBUSI PENULIS

Penulis bertanggung jawab dan berkontribusi, mulai dari penyusunan konsep, pengumpulan data, analisis statistik, penulisan laporan penelitian, hingga penyusunan naskah publikasi artikel ini.

## REFERENCES

1. Suwarso E. 167 Ribu Peserta UTBK Lolos SBMPTN. CNN Indonesia. 2020.
2. Pebriyani U, Sandayanti V, Pramesti W, Safira N. Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;11(1):78–85.
3. Achima N, Kassim A. Computer usage: the impact of computer anxiety and computer selfefficacy. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2015;172:701–8.
4. M. H, M AZJ, Baghdarnia M. Comparability of Test Results of Computer Based Tests (CBT) and Paper and Pencil Tests (PPT) among English Language Learners in Iran. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2014;98:659–67.
5. Oktawirawan D. Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):541–4.
6. G. P, B. MU, E JJ. Enhanced Memory for Fair-Related Faces and the Role of Trait Anxiety. *Front Psychol*. 2019;(10):760.
7. Deb S, Strodl E, Sun J. Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *Int J Psychol Behav Sci*. 2015;5(1):26–34.
8. Sulistyarningsih E. Students' Anxiety Facing Computer Based Test (CBT) System of National Examination. In: *Students' Anxiety Facing Computer Based Test (CBT) System of National Examination*. Yogyakarta: Mathematics Education Yogyakarta State University; 2016. p. 113–8.
9. Mukminina M, Abidin Z. Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *J Al-AZHAR Indones SERI Hum*. 2020;5(2):110–6.
10. Sastroasmoro S, Ismael S. *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Kelima. Jakarta: Sagung Seto; 2014.



11. Hermawan I. Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method). Kuningan: Hidayatul Quran; 2019.
12. Thompson E. Hamilton Rating Scale for Anxiety (HAM-A). *Occup Med (Lond)*. 2015;65(7):601.
13. Chandratika D, Purnawati S. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E J Med Udayana*. 2014;3(1):403–14.
14. Ismail H. Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial. Kencana; 2018.
15. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia. (50103124) SMA Negeri 4 Denpasar. 2021.
16. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi Republik Indonesia. (50103173) SMA PGRI 2 Denpasar. 2021.
17. INFODATIN. Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. 2019.
18. Adwas A, Jbireal J, Azab A. Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment. *S Afr J Med Sci*. 2019;2:80–91.
19. Hall, Edward J. Guyton and hall textbook of medical physiology thirteenth edition. 2016. 285–300 p.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution