



# Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SNBT pada Siswa SMA: Sebuah Studi Pustaka

Tsulistia Poetry Hendrawan<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: [tsulistia\\_1108822018@mhs.unj.ac.id](mailto:tsulistia_1108822018@mhs.unj.ac.id) [ewahyuni@unj.ac.id](mailto:ewahyuni@unj.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-01  <b>Keywords:</b> <i>The Effectiveness of CBT;</i> <i>Computer-Based Writing Examination;</i> <i>High School Students.</i>	Exam anxiety is defined as a behavioral, physiological and phenomenological response related to feelings of worry that the results obtained do not match expectations or feelings of fear of failing in the face of exams. This often happens to the majority of students who will face exams, especially high school students who currently wish to continue their tertiary education must take the UTBK SNBT beforehand. With this explanation, the authors provide relevant interventions to reduce student exam anxiety by using the CBT approach. This type of research is using literature study, because in the literature study the researcher collects data from various sources of previous research by discussing the same topic, while for this research the author uses 8 scientific journals with a maximum span of 8 years back, namely from 2016-2023 which discusses "Effectiveness of CBT in Reducing Student Examination Anxiety" while the journal search method uses international databases, namely Google Scholar and ResearchGate. Based on identification results from a number of journals that CBT is a relevant and very effective approach to reducing student exam anxiety both from Elementary-Higher Education students, we can see from the many studies conducted by many previous researchers that cbt succeeded in reducing exam anxiety student. Thus CBT is very hopeful that it can be applied to reduce the anxiety of UTBK high school students.

Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-01  <b>Kata kunci:</b> <i>Efektivitas CBT;</i> <i>Ujian Tulis Berbasis Komputer;</i> <i>Siswa SMA.</i>	Kecemasan ujian didefinisikan sebagai respons perilaku, fisiologis dan fenomenologis yang berkaitan dengan perasaan khawatir bahwa hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan atau perasaan takut gagal dalam menghadapi ujian. Hal ini sering terjadi pada sebagian besar siswa yang akan menghadapi ujian, khususnya siswa SMA yang ingin melanjutkan ke perguruan tinggi harus mengikuti SNBT UTBK terlebih dahulu. Dengan penjelasan tersebut, penulis memberikan intervensi yang relevan untuk mengurangi kecemasan ujian siswa dengan menggunakan pendekatan CBT. Jenis penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, karena dalam studi kepustakaan peneliti mengumpulkan data dari berbagai sumber penelitian terdahulu dengan membahas topik yang sama, sedangkan untuk penelitian ini penulis menggunakan 8 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun ke belakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas tentang "Efektivitas CBT dalam Mengurangi Kecemasan Ujian Mahasiswa" sedangkan metode pencarian jurnal menggunakan database internasional yaitu Google Scholar dan ResearchGate. Berdasarkan hasil identifikasi dari beberapa jurnal bahwa CBT merupakan pendekatan yang relevan dan sangat efektif untuk mengurangi kecemasan ujian siswa baik dari siswa Sekolah Dasar-Perguruan Tinggi, kita dapat melihat dari banyak penelitian yang dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya bahwa cbt berhasil mengurangi kecemasan ujian siswa. Dengan demikian CBT sangat diharapkan dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan siswa UTBK SMA.

## I. PENDAHULUAN

Kecemasan ujian diartikan sebagai respon perilaku, fisiologis dan fenomenologis yang berkaitan dengan perasaan khawatir akan hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan atau perasaan takut gagal dalam menghadapi ujian (Nikpour et al., 2021). Spielberger et al., 1976; Zeidner, 1998 dalam (Alibak & Alibak, 2021) mengungkapkan bahwa kecemasan ujian adalah situasi emosional yang dirasakan sementara oleh

individu seperti rasa khawatir yang meningkat, pikiran yang mengganggu dan negatif, bingung, tegang dan reaksi fisiologis dalam situasi ujian. (M. Jaradat, 2019) mengungkapkan hal yang sama bahwa kecemasan ujian merupakan masalah umum di kalangan siswa sekolah. Dipertegas pula oleh (Lovina & Chilota, 2021) bahwa kecemasan ujian tidak sepenuhnya buruk, sebab tingkat kecemasan ujian yang rendah adalah normal dan dibutuhkan oleh siswa, selain

untuk memberikan motivasi, juga dapat membuat siswa jauh lebih berkonsentrasi dalam bertindak, mempersiapkan, merencanakan, dan membuat strategi yang baik untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam ujian. Namun, jika sebaliknya kecemasan ujian yang dialami individu itu tinggi maka akan merugikan, sebab membuat individu mengalami tekanan emosional dan fisik, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran dan emosional.

Fenomena kecemasan ujian tersebut sering terjadi pada mayoritas siswa yang akan menghadapi ujian. Terkhusus dengan para siswa SMA yang saat ini ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi harus mengikuti UTBK SNBT terlebih dahulu. Studi yang dilakukan oleh (Hidayat et al., 2023) beliau mengungkapkan bahwa benar adanya tahun 2023 terjadi perubahan sistem UTBK dari SBMPTN menjadi SNBT. Dengan adanya perubahan tersebut membuat siswa merasa cemas, sebab siswa bukan hanya sebatas mempersiapkan ujian yang maksimal, melainkan mereka harus beradaptasi dengan perubahan sistem yang ada. Dengan demikian, perlu adanya perhatian dari para guru khususnya guru BK dalam mengatasi masalah tersebut, sebab kecemasan ujian memberikan pengaruh besar pada perolehan hasil akademik setiap siswa. Terlebih dengan fenomena yang dibahas dalam penelitian ini sangat berpengaruh besar pada siswa untuk diterima atau tidaknya di Perguruan Tinggi yang menjadi pilihan dan impian mereka. Berdasarkan fenomena yang dijelaskan di atas maka peneliti ini menggunakan studi literatur untuk mengetahui seberapa besar efektivitas CBT dalam mereduksi kecemasan UTBK siswa SMA.

## II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur, karena dalam studi literatur peneliti melakukan pengumpulan data dari berbagai sumber penelitian sebelumnya dengan membahas topik yang sama, adapun untuk penelitian ini penulis menggunakan 8 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang yaitu dari tahun 2016-2023 yang membahas "Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Siswa" sedangkan untuk metode pencarian artikel tersebut menggunakan pangkalan data Internasional yaitu Google Scholar dan ResearchGate. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal tersebut yaitu *anxiety academic*, *exam anxiety*, *cbt for exam anxiety*, *cbt for test anxiety* and *cbt intervention for test anxiety*.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian artikel dari Google Scholar dan ResearchGate dengan kata kunci yang digunakan yaitu *anxiety academic*, *exam anxiety*, *CBT for exam anxiety*, *CBT for test anxiety* and *CBT intervention for test anxiety*, ditemukan sebanyak 15 artikel, kemudian peneliti melakukan analisis ulang ke-15 artikel tersebut, sehingga menjadi 8 artikel sesuai dengan kriteria yang sudah peneliti tentukan, dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini uraian ke-8 artikel tersebut:

**Tabel 1.** Matriks CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian

No.	Peneliti	Sampel	Temuan
1.	(Nikpour et al., 2021)	30 siswa (15 orang kelompok control dan 15 kelompok yang diberi perlakuan)	Perbedaan yang signifikan secara statistik diamati antara skor yang disesuaikan dalam post-test dari skor kecemasan ujian, yaitu terapi kognitif-perilaku telah mengurangi nilai kecemasan siswa dalam post-test
2.	(Golchin Binandeh and Javad Sahebi Koozekonan, 2022)	50 siswa	Pelatihan kelompok perilaku kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan ujian
3.	(Ganaprakasam & Selvaraja, 2020)	40 Siswa	Siswa yang menerima terapi kelompok perilaku kognitif menunjukkan penurunan skor kecemasan ujian karena pemahaman tentang efektivitas restrukturisasi kognitif
4.	(Lovina & Chilota, 2021)	174 (80 laki-laki dan 94 perempuan) siswa kelas 11 SMA	Terapi intervensi CBT mengurangi kecemasan ujian matematika siswa yang terpapar CBT. Ini memungkinkan siswa untuk tenang dan belajar keterampilan pemecahan masalah matematika saat mereka beralih dari pemikiran salah yang merupakan pernyataan diri negatif yang merupakan faktor

			pendorong perilaku menyimpang.
5.	(Agah et al., 2021)	108 Mahasiswa (54 Kelompok yang diberi perlakuan dan 54 yang menjadi kelompok control)	Para siswa yang di treatment menggunakan CBT termotivasi secara optimal selama sesi intervensi dan hal itu menyebabkan penurunan drastis dalam kecemasan ujian mereka setelah intervensi dan bahkan pada tindakan tindak lanjut.
6.	(M. Jaradat, 2019)	81 laki-laki siswa SMA	Terapi perilaku kognitif sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan ujian dan meningkatkan prestasi akademik, sedangkan pelatihan keterampilan belajar hanya membantu untuk mengurangi kecemasan ujian.
7.	(Ugwuanyi et al., 2021)	53 Siswa SD (25 Laki-laki dan 33 Perempuan)	Rata-rata peringkat kecemasan ujian dari kelompok eksperimen menurun dari waktu ke waktu, menyiratkan bahwa CBT berbasis music. Program intervensi tersebut memiliki efek yang signifikan pada pengelolaan kecemasan ujian antara murid dengan ukuran efek yang tinggi. Selain itu, CBT berbasis musik efektif dalam pengelolaan kecemasan tes para peserta terlepas dari usia, jenis kelamin, dan suku mereka.
8.	(Yeo et al., 2016)	Peserta terdiri dari 115 siswa kelas IV, 70 laki-laki dan 45 perempuan	Anak-anak dengan kecemasan ujian yang menerima CBT melaporkan bahwa terdapat penurunan kecemasan ujian setelah diberi intervensi

Dapat dilihat secara jelas dari matriks di atas bahwa hasil studi dari (Agah et al., 2021)

menunjukkan bahwa para siswa yang di treatment menggunakan CBT termotivasi secara optimal selama sesi intervensi dan hal itu menyebabkan penurunan drastis dalam kecemasan ujian mereka setelah intervensi dan bahkan pada tindakan tindak lanjut. (M. Jaradat, 2019) CBT sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan ujian dan meningkatkan akademik prestasi, sedangkan pelatihan keterampilan belajar hanya membantu untuk mengurangi kecemasan ujian. Dalam studi yang dilakukan oleh (Nikpour et al., 2021), terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan ujian yang diperoleh subjek dari dua kelompok yang diberi treatment dengan yang tidak diberikan treatment, yaitu kelompok yang diberikan treatment CBT telah berkurang nilai kecemasan mereka dalam post-test.

Sejalan pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ganaprakasam & Selvaraja, 2020), (Ugwuanyi dkk., 2021) dan (Yeo dkk., 2016) yang mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan ujian kemudian mendapatkan treatment CBT dilaporkan mengalami penurunan kecemasan ujian setelahnya. Bahkan penemuan studi yang lain yang dilakukan oleh (Lovina & Chilota, 2021) bahwa terapi intervensi CBT mengurangi kecemasan ujian matematika siswa yang terpapar CBT. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa CBT efektif untuk mereduksi kecemasan ujian dikalangan siswa.

## B. Pembahasan

Kecemasan ujian merupakan masalah penting di kalangan siswa dalam berbagai konteks pendidikan, karena hal ini bagian dari faktor universal yang secara negatif mempengaruhi prestasi akademik siswa (Ganaprakasam & Selvaraja, 2020). Kecemasan ujian juga menurut Jing G (2007) (dalam Golchin Binandeh and Javad Sahebi Koozekonan, 2022) adalah salah satu kecemasan situasional yang terkait erat dengan kinerja dan prestasi akademik jutaan pelajar dan mahasiswa di pusat-pusat pendidikan. Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan pada berbagai tingkat karena mempengaruhi bidang perhatian, kegembiraan dan mempengaruhi perolehan informasi, bagaimana informasi diproses dengan benar dan kinerja akademik. (Ugwuanyi et al., 2021) mengungkapkan hal yang sama bahwa kecemasan ujian adalah kondisi fisiologis yang membuat siswa

mengalami tekanan baik sebelum, selama ataupun setelah mengikuti ujian, sehingga menyebabkan proses pengerjaannya menjadi buruk pada saat ujian berlangsung.

Semua pendapat tersebut dipertegas oleh teori model intervensi Birjandi & Alemi, (2010) (dalam Ganaprakasam & Selvaraja, 2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan ujian dapat merugikan siswa, sebab yang mengalaminya akan memberikan respons emosional dan perilaku yang tidak terkait dalam konteks ujian, sehingga munculnya pikiran-pikiran yang tidak relevan atau benar. Sejalan dengan ungkapan Ndirangu et al. 2009 dalam (Agah et al., 2021) bahwa efek dari kecemasan ujian yang dialami oleh siswa selama ujian berlangsung merugikan hasil tes mereka, karena salah satu dampak negatif dari kecemasan ujian adalah mencegah siswa untuk mengingat pelajaran yang secara efektif sudah dipelajarinya. Luf dkk, 2004 (dalam Ugwuanyi et al., 2021) juga mengungkapkan hal yang sama bahwa kecemasan ujian mempengaruhi prestasi orang-orang dari berbagai usia yang perlu dievaluasi melalui penilaian. Dalam budaya yang berorientasi pada ujian, kecemasan menghadapi ujian merupakan hambatan penting di antara siswa, yang mengarah pada pengembangan keyakinan salah tentang kemampuan bawaan mereka. Namun, lain halnya jika tingkat kecemasan yang tepat dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian maka memungkinkan mereka untuk menuju target yang direncanakan, dengan kata lain ia memperoleh hasil ujian yang optimal.

Dengan adanya penjelasan tersebut, penulis memberikan intervensi yang relevan untuk mereduksi kecemasan ujian yang dialami siswa yaitu dengan cara menggunakan pendekatan CBT. CBT merupakan pendekatan yang dapat melihat perilaku siswa yang bermasalah dengan mengubah kognitif atau keyakinan individu yang terdistorsi untuk diarahkan pada pemikiran atau keyakinan yang tepat. Dibuktikan dengan sebuah meta-analisis oleh Ergene pada tahun (2003) (dalam Sahlholdt, 2021) memberikan pemahaman yang baik tentang jenis intervensi mana yang efektif untuk dapat mengurangi kecemasan ujian pada siswa. Ini mensintesis hasil dari 56 studi intervensi kecemasan ujian yang berbeda, dan mengungkapkan rata-rata individu yang dapat menyelesaikan treatment jauh lebih baik dari sebelumnya dibandingkan

dengan mereka yang tidak mendapatkan treatment. Studi ini juga mencatat bahwa treatment yang paling efektif adalah intervensi yang menggabungkan pendekatan yang berfokus pada keterampilan dengan pendekatan perilaku atau kognitif. Namun, pendekatan perilaku dan kognitif secara individu juga efektif dalam mengurangi kecemasan ujian. Diantaranya yang paling efektif meliputi desensitisasi sistematis, teknik perilaku, dan terapi kognitif seperti restrukturisasi kognitif. Pendekatan yang berfokus pada keterampilan hanya tampak efektif bila dipasangkan dengan teknik lain.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

CBT merupakan pendekatan yang relevan dan sangat efektif untuk mengurangi kecemasan ujian siswa baik dari siswa SD-Perguruan Tinggi, hal tersebut dapat kita lihat dari banyaknya studi yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya bahwa CBT berhasil mengurangi kecemasan ujian siswa, dan jika kita kaji secara mendalam dari definisi CBT sudah sangat jelas bahwa CBT dapat melihat perilaku siswa yang bermasalah dengan mengubah kognitif atau keyakinan individu yang terdistorsi untuk diarahkan pada pemikiran atau keyakinan yang tepat. Dengan demikian CBT sangat besar harapan dapat diterapkan untuk mereduksi kecemasan UTBK siswa SMA.

##### B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dengan metode penelitian studi literature, saran peneliti untuk peneliian selanjutnya yaitu mengkaji pengaruh gender terhadap kecemasan ujian dan seberapa besar pengaruh CBT terhadap perbedaan gender dalam mereduksi kecemasan ujian siswa.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Agah, J. J., Ede, M. O., Zudonu, O. C., Asor, L. J., & Onyishi, C. N. (2021). *Testing the Efficacy of the FEAR—Model of Cognitive Behavioural Therapy in Treating Test Anxiety in Chemistry Students. Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 39(3), 390-413.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-020-00376-x>
- Alibak, F., & Alibak, M. (2021). *Comparing Online Cognitive Behavioural Therapy Versus*

- Online Positive Psychotherapy, Well-Being Theory (PERMA) On Test Anxiety Of Online Learning Students: A Randomised Control Study. Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association, 29(1), 6-17.*  
<https://doi.org/10.30688/janzssa.2021.1.08>
- Ganaprakasam, C., & Selvaraja, T. (2020). *Cognitive Behavioural Group Therapy on Test Anxiety Among Primary School Students. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 5(6), 61-67.*  
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i6.427>
- Golchin Binandeh and Javad Sahebi Koozekonan. (2022). *The Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Reducing Anxiety in High School Students. Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 1, 404-409.*  
<https://doi.org/10.54097/ehss.v1i.756>
- Hidayat, R. A., Nuryani, R., Lindasari, S. W., Cimalaka, K., & Sumedang, K. (2023). *Kecemasan siswa SMA terhadap Perubahan Seleksi SBMPTN Menjadi SNBT Tahun 2023. 11(2), 305-314.*
- Lovina, N., & Chilota, O. (2021). *Effect of Cognitive Behaviour Therapy on Mathematics Test Anxiety and Achievement of Secondary School Students in Ogidi Education Zone Anambra State. Journal of Educational Research and Development, 4(2), 83-96.*
- M. Jaradat, A.-K. (2019). *a Comparison of Two Methods for Reducing Test-Anxiety and Improving Academic Performance. PEOPLE: International Journal of Social Sciences, 5(2), 408-418.*  
<https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.408418>
- Nikpour, G., Kargojar, A., & Ghribzadeh, S. (2021). *The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) on Students' Test Anxiety. Journal of Depression and Anxiety Forecast, 4(2), 1027.*
- Sahlholdt, M. (2021). *Test Anxiety CBT: Further development & evaluation of a mobile app to reduce test anxiety. 1-9.*
- Ugwuanyi, C. S., Okeke, C. I. O., & Agboeze, M. U. (2021). *Management of Test Anxiety Among Pupils in Basic Science Using Music-Based Cognitive Behavior Therapy Intervention: Implication for Community Development. Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 39(3), 285-305.*  
<https://doi.org/10.1007/s10942-020-00371-2>
- Yeo, L. S., Goh, V. G., & Liem, G. A. D. (2016). *School-Based Intervention for Test Anxiety. Child and Youth Care Forum, 45(1), 1-17.*  
<https://doi.org/10.1007/s10566-015-9314-1>