



## Tinjauan Literatur Atas Kesan Kebimbangan terhadap Prestasi Akademik

Ng Teck Sen<sup>1</sup>, Supriadi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sultan Idris Education University, Malaysia

<sup>2</sup>Universitas Teknologi Sumbawa, Indonesia

E-mail: [ngtecksen@gmail.com](mailto:ngtecksen@gmail.com), [supriadi@uts.ac.id](mailto:supriadi@uts.ac.id)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2024-11-01 Revised: 2024-02-23 Published: 2024-03-06  <b>Keywords:</b> <i>Anxiety; Academics; Performance; Tests; Academic Performance.</i>	Academic performance is one of the factors that often trigger affective reactions of anxiety, together with psychophysiological changes in the human autonomic nervous system (Ng, 2023). Anxiety can also potentially lead to mental disorder that causes excessive worry and fear. Such a situation makes people less enthusiastic to carry out daily activities including normal hobbies. This study has a clear objective which is to examine the effects of anxiety on students' academic performance through a narrative review approach on past studies. By synthesizing findings from previous studies, this study also aims to provide a deeper understanding of anxiety in academic performance and offer insights for future researchers and all other parties involved in academia. This study is formulated with the IZOF model where students and related parties need to be aware of the optimal intensity zone and non-optimal intensity zone of the students, as well as learn to develop the ability to maintain in the optimal intensity zone to maximize academic performance. Additional research, intervention, and application of technology in the aspect of anxiety is highly encouraged for future researchers.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2024-11-01 Direvisi: 2024-02-23 Dipublikasi: 2024-03-06  <b>Kata kunci:</b> <i>Kebimbangan; Akademik; Prestasi; Ujian; Prestasi Akademik.</i>	Prestasi akademik merupakan salah satu faktor tekanan yang sering mencetuskan reaksi afektif kebimbangan, serta perubahan psikofisiologi dalam sistem saraf autonomi manusia (Ng, 2023). Kebimbangan juga berpotensi membawa kepada kecelaruan di mana kecelaruan merupakan gangguan mental yang menyebabkan kebimbangan dan ketakutan yang berlebihan. Situasi sedemikian membuatkan manusia kurang bersemangat untuk menjalankan aktiviti harian termasuk hobi biasa. Kajian ini mempunyai objektif yang jelas iaitu meneliti kesan kebimbangan terhadap prestasi akademik pelajar-pelajar melalui pendekatan ulasan naratif terhadap kajian-kajian lepas. Dengan mensintesis dapatan daripada kajian-kajian lepas, kajian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kebimbangan dalam prestasi akademik dan menawarkan pandangan untuk penyelidik masa depan dan semua pihak lain yang terlibat dalam akademik. Kajian ini dirumuskan dengan model IZOF di mana pelajar-pelajar dan pihak yang berkaitan perlu sedar tentang zon intensiti optimum dan zon intensiti tidak optimum pelajar-pelajar, serta belajar untuk membangunkan keupayaan bagi mengekalkan dalam zon intensiti optimum bagi memaksimumkan prestasi akademik. Tambahan dalam penyelidikan, intervensi, dan aplikasi teknologi dalam aspek kebimbangan amatlah digalakkan bagi penyelidik-penyelidik masa depan.

### I. PENDAHULUAN

Pada zaman modernisasi ini, prestasi akademik merupakan salah satu faktor tekanan yang sering mencetuskan reaksi afektif kebimbangan, serta perubahan psikofisiologi dalam sistem saraf autonomi manusia (Ng, 2023). Kebimbangan meletakkan seseorang individu itu dalam situasi yang tidak menyenangkan secara berterusan, dan mempunyai kemungkinan membawa kepada kecelaruan dalam kehidupan (Kandola & Stubbs, 2020). Bandelow, Michaelis, dan Wedekind (2022) juga memberikan kenyataan bahawa kecelaruan

kebimbangan telah menjadi salah satu gangguan psikiatri yang paling lazim, dan dikaitkan dengan beban penyakit yang tinggi. Namun, kajian ini akan memberikan fokus dan perbincangan terhadap kesan kebimbangan atas elemen kehidupan harian kita. Khususnya, dalam konteks penilaian prestasi akademik, pelajar-pelajar mengalami tahap tinggi kebimbangan yang selalunya mempunyai pengaruh negatif terhadap prestasi mereka. Kebimbangan boleh difahami sebagai pembolehubah afektif negatif yang dikaitkan dengan tahap prestasi yang rendah (Gómez-Íñiguez, Rodríguez, & Cantero,

2021). Kajian ini mempunyai objektif yang jelas sekali di mana kajian ini ingin meneliti kesan kebimbangan terhadap prestasi akademik melalui pendekatan ulasan naratif terhadap kajian-kajian lepas.

## II. METODE PENELITIAN

Untuk meneliti dan mengisi jurang kajian, kajian literatur terhadap kajian lepas perlu dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran keseluruhan (Lim, Kumar, & Ali, 2022; Ng & Shuib, 2023). Kajian ini menggunakan kaedah ulasan naratif untuk meneliti kesan kebimbangan terhadap prestasi akademik. Ulasan naratif membolehkan penyelidik untuk menerangkan perkara yang diketahui mengenai sesuatu topik semasa menjalankan kajian dan kritikan terhadap keseluruhan kesusasteraan. Justeru, kaedah sedemikian amat berguna bagi kesemua jenis kajian termasuklah yang mempunyai penerokaan yang kurang diselidik oleh penyelidik-penyelidik ataupun untuk mendapatkan cerapan baharu bagi topik kajian yang telah banyak dikaji oleh penyelidik-penyelidik yang lain (Sukhera, 2022). Dalam kajian ini, penyelidik-penyelidik telah menjalankan kutipan data melalui kaedah carian dalam pangkalan data iaitu *Google Scholar*, *Scopus*, dan *Web of Science* dengan kata kunci dan istilah yang berkaitan dengan kajian ini. Kata kunci bagi kajian ini adalah Kebimbangan, akademik, prestasi, ujian, dan prestasi akademik. Istilah lain yang digunakan dalam kajian ini adalah peperiksaan, kerisauan, dan keupayaan. Kajian ini mempunyai ulasan yang teramat luas, justeru kajian literatur sistematik tidak dijalankan oleh penyelidik disebabkan sumber yang terhad bagi kajian ini. Pendekatan ulasan naratif dalam kajian ini menyerlahkan tema utama serta perbincangan tentang Kesan Kebimbangan Terhadap Prestasi Akademik.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Kebimbangan Meningkatkan Prestasi Akademik

Kebimbangan mempunyai kecenderungan dalam membantu seseorang individu untuk meningkatkan kemampuan dan prestasi termasuk prestasi akademik. Terdapat pelajar-pelajar menyatakan bahawa kebimbangan dan tekanan sering memberi inspirasi kepada mereka untuk berusaha lebih dalam dalam pelajaran. (Barbosa-Camacho et al., 2022). Dalam kajian Hossain & Hendren (2021) terhadap kanak-kanak yang mempunyai kecelaruan membaca (*reading disorder*)

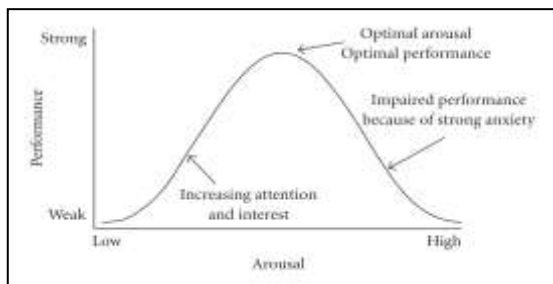
di Amerika Syarikat (USA) juga memberikan konklusi bahawa peningkatan dalam kebimbangan individu dikaitkan dengan peningkatan dalam prestasi akademik dari semasa ke semasa. Literatur dan juga kajian lepas menunjukkan kebimbangan semestinya merupakan salah satu penentu utama untuk prestasi akademik. Walaupun mempunyai kajian-kajian lepas yang menyatakan bahawa kebimbangan adalah diperlukan untuk meningkatkan prestasi akademik, hasil kajian Bentil (2020) mendapati cukup buktinya untuk membuat kesimpulan bahawa tahap kebimbangan yang terlalu tinggi akan membawa kepada penurunan prestasi akademik pelajar-pelajar di semua peringkat.

### B. Kebimbangan Menurunkan Prestasi Akademik

Kebimbangan juga sering dikaitkan dengan penurunan prestasi seseorang individu apabila situasi yang dihadapi oleh individu itu terlalu mencabar sehingga individu tersebut tidak mempunyai kemahiran untuk dapat menghadapi dan menyelesaikannya. Sebagai contoh, tahap kebimbangan dalam kalangan pelajar perubatan ialah agak tinggi dan mempunyai perkaitan negatif dengan prestasi akademik mereka terutamanya pelajar perubatan akhir tahun serta pelajar-pelajar wanita (Junaid, Auf, Shaikh, Khan, & Abdelrahim, 2020). Hasil kajian ini juga disokong dengan kajian Lisnyj, Russell, dan Papadopoulos (2020) dengan kenyataan pelajar yang mempunyai perasaan berputus asa melaporkan kebimbangan yang menjejaskan prestasi akademik mereka. Tambahan pula, kajian daripada Awadalla, Davies, dan Glazebrook (2020) juga mempunyai hasil kajian yang serupa dengan kajian-kajian yang dibincangkan di atas di mana kajian menunjukkan bahawa mahasiswa yang berkemungkinan mempunyai tahap kebimbangan yang lebih tinggi mendapat prestasi akademik yang lebih lemah. Kajian Freyhofer, Ziegler, de Jong, dan Schippers (2021) juga memberikan konklusi yang sama di mana kebimbangan dikaitkan dengan penurunan prestasi akademik serta mengalakkan kefahaman terhadap faktor yang boleh mempengaruhi tahap kebimbangan agar pelajar-pelajar dapat mengurangkan tahap kebimbangan sambil meningkatkan prestasik akademik mereka.

### C. Model Zon Individu Berfungsi Optimum (IZOF)

Dalam kajian ini, model IZOF dikaitkan untuk penerangan keadaan fisiologi dan psikologi yang dapat mempengaruhi prestasi pelajar-pelajar dalam aspek akademik. Kebimbangan menyebabkan perubahan dalam kedua-dua keadaan fisiologi dan psikologi, dan akhirnya mempengaruhi prestasi pelajar-pelajar. Menurut Ruiz, Raglin, dan Hanin (2015), model IZOF merupakan rangka kerja khusus sukan yang mentakrifkan hubungan antara pengalaman emosi dan kejayaan relatif dalam sukan.



**Gambar 1.** Model Zon Individu Berfungsi Optimum (IZOF) (Ruiz et al., 2015)

Model IZOF mencadangkan ramalan tentang hubungan antara keadaan biologi, psikologi, sosiologi dan prestasi. Ramalan prestasi adalah berdasarkan prinsip zon keluar-masuk. Secara ringkasnya, kebarangkalian yang lebih tinggi untuk prestasi yang berjaya berlaku apabila zon intensiti optimum (*intensity of optimal states*) adalah lebih tinggi dan zon intensiti tidak optimum (*intensity of non-optimal states*) adalah lebih rendah. Sebaliknya, prestasi yang tidak berjaya lebih cenderung berlaku dengan zon intensiti tidak optimum yang lebih tinggi dan zon intensiti optimum yang lebih rendah (Ng, 2023). Untuk meningkatkan prestasi akademik pelajar-pelajar, pelajar-pelajar dan pihak yang berkaitan perlu sedar tentang zon intensiti optimum dan zon intensiti tidak optimum pelajar-pelajar, dan belajar untuk membangunkan keupayaan bagi mengekalkan dalam zon intensiti optimum sebagai cara untuk memaksimumkan prestasi mereka.

## IV. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Kajian ini menyerlahkan kesan kebimbangan terhadap prestasi akademik pelajar-pelajar dan mendapati kebanyakan kajian-kajian lepas yang dibincangkan di atas

memberikan hasil kajian yang kebimbangan membawa kepada penurunan prestasi akademik melalui ulasan naratif yang telah dilaksanakan. Namun, terdapat juga kajian-kajian yang tidak konsisten, dan memberikan kenyataan di mana kebimbangan boleh meningkatkan prestasi akademik seseorang jika tahap kebimbangan itu boleh dihadapi oleh mereka. Justeru, Model IZOF boleh dikaitkan dan dijadikan rumusan kepada kita di mana pelajar-pelajar dan pihak yang berkaitan perlu sedar tentang zon intensiti optimum dan zon intensiti tidak optimum pelajar-pelajar, serta belajar untuk membangunkan keupayaan bagi mengekalkan dalam zon intensiti optimum sebagai strategi untuk memaksimumkan prestasi akademik mereka. Oleh itu, penyelidik masa depan dan pihak yang berkaitan boleh memberi tumpuan kepada pembangunan intervensi dan program untuk pelajar-pelajar bagi memaksimumkan prestasi mereka bersama-sama dengan penerokaan mengenai kesan jangka panjang kebimbangan terhadap kesejahteraan (*well-being*) pelajar-pelajar.

Selain itu, penyelidik masa depan dan pihak yang berkaitan juga boleh mengambil berat tentang peranan teknologi dalam pengurusan kebimbangan kerana teknologi memainkan peranan penting dalam kemanusiaan. Misalnya, Adekantari dan Supriadi (2022) menyatakan bahawa penggunaan gajet mempunyai kesan positif di mana budak-budak boleh menggunakan gajet sebagai media pembelajaran, hiburan dan sebagainya di bawah pengawasan orang dewasa. Walau bagaimanapun, pengawasan orang dewasa seperti ibubapa adalah amat penting untuk memastikan kegunaan teknologi seperti gajet tidak membawa kepada kesan negatif yang lain di samping kegunaan untuk membantu dalam aspek akademik. Laporan Iman, Siswadi, Yuliadi, Supriadi, dan Kurnia (2023) merupakan amaran terhadap kita di mana penggunaan gajet berlebihan akan membawa kepada kesan negative termasuk penderaan kanak-kanak.

### B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Tinjauan Literatur Atas Kesan Kebimbangan terhadap Prestasi Akademik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adekantari, S. & Supriadi, S. (2022). Kontrol Orang Tua Terhadap Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Di Dusun Kalepee Desa Muer Kecamatan Plampang. *Hegemoni: Jurnal Ilmu Sosial*, 1(1), 22-27. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/hjis/index>
- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC psychiatry*, 20, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>
- Barbosa-Camacho, F. J., Romero-Limón, O. M., Ibarrola-Peña, J. C., Almanza-Mena, Y. L., Pintor-Belmontes, K. J., Sánchez-López, V. A., ... & González-Ojeda, A. (2022). Depression, anxiety, and academic performance in COVID-19: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 22(1), 443. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04062-3>
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2022). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow>
- Bentil, J. B. (2020). Examination Anxiety as Correlate of Junior High School Pupils Academic Performance in the Effutu Municipality of Ghana. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(1), 10-23. <http://dx.doi.org/10.14738/assrj.71.7528>
- Freyhofer, S., Ziegler, N., de Jong, E. M., & Schippers, M. C. (2021). Depression and anxiety in times of COVID-19: How coping strategies and loneliness relate to mental health outcomes and academic performance. *Frontiers in psychology*, 12, 682684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.682684>
- Gómez-Íñiguez, C., Rodríguez, C. G., & Cantero, F. P. (2021). State anxiety and cardiovascular activity in an academic examination. *PsyCh Journal*, 10(3), 415-424.
- Hossain, B., Bent, S., & Hendren, R. (2021). The association between anxiety and academic performance in children with reading disorder: A longitudinal cohort study. *Dyslexia*, 27(3), 342-354. <https://doi.org/10.1002/dys.1680>
- Kandola, A., Stubbs, B. (2020). Exercise and Anxiety. In: Xiao, J. (eds) *Physical Exercise for Human Health. Advances in Experimental Medicine and Biology*, vol 1228. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1\\_23](https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23)
- Iman, T. R., Siswadi, I., Yuliadi, I., Supriadi, S., & SF, A. K. (2023). Pola Komunikasi Sosialisasi dan Perlindungan Hukum Anak terhadap Kasus Kekerasan pada Anak di Kabupaten Sumbawa. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 365-372. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2653>
- Junaid, M. L., Auf, A. I., Shaikh, K., Khan, N., & Abdelrahim, S. A. (2020). Correlation between Academic Performance and Anxiety in Medical Students of Majmaah University-KSA. *JPMA*, 2020. <https://doi.org/10.5455/JPMA.19099>
- Lisnyj, K. T., Russell, R., & Papadopoulos, A. (2020). Risk and protective factors for anxiety impacting academic performance in post-secondary students. *Canadian Journal of Higher Education*, 50(2), 71-88. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v50i2.188715>
- Lim, W. M., Kumar, S., & Ali, F. (2022). Advancing knowledge through literature reviews: 'what', 'why', and 'how to contribute'. *The Service Industries Journal*, 42(7-8), 481-513.
- Ng, T. S., & Shuib, T. R. (2023). Tinjauan literatur atas hubungan antara perfekionisme dan gaya mengatasi. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 6(20), 80-90. Doi: 10.55573/JOSSR.062008
- Ng, T. S. (2023). A Literature Review on Anxiety of the Athletes' Performance. *International Journal For Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 5(5), IJFMR23058211. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2023.v05i05.8211>

- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International journal of sport and exercise psychology*, 15(1), 41–63. doi:10.1080/1612197X.2015.1041545
- Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414-417.