

Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mempersiapkan Ujian Kelulusan Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Purwosari

Khabiba¹, Estalita Kelly²

Universitas Yudharta Pasuruan

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 01, 2025

Revised May 10, 2025

Accepted May 13, 2025

Available online June 13, 2025

Keywords:

Kecemasan, Konsentrasi Belajar.

Kata Kunci:

Anxiety, Learning Concentration.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological factors that can potentially affect students' study concentration, particularly in the face of stressful situations such as graduation exams. This study aimed to know the influence of anxiety on the study concentration of class XII learners in Public High School 1 Purwosari. This study used a quantitative approach with a correlational design. The population in this study was the entire students of class XII in Negeri High School 1 Purwosari, with a total sample size of 176 students taken using simple random sampling technique. The instruments used in this study were anxiety scale and study concentration scale. Data analysis F value was 43.233 with significance greater than 0.000 due to Sig value. < 0.05 then it can be concluded that there is a significant influence between anxiety on study concentration. Thus the hypothesis stating there is an influence between anxiety on concentration of study in learners in Public High School 1 Purwosari is accepted.

ABSTRACT

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar siswa, khususnya dalam menghadapi situasi yang menekan seperti ujian kelulusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi belajar peserta didik kelas XII di SMA Negeri 1 Purwosari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Purwosari, dengan jumlah sampel sebanyak 176 siswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala konsentrasi belajar. Analisis data nilai F sebesar 43,233 dengan signifikansi sebesar 0,000 karena nilai Sig. $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap konsentrasi belajar. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara kecemasan terhadap konsentrasi belajar pada peserta didik di SMA Negeri 1 Purwosari diterima.

PENDAHULUAN

Ujian kelulusan merupakan tahap penting yang harus dilewati oleh setiap siswa sebagai penentu keberhasilan dalam menyelesaikan jenjang pendidikan. Dalam menghadapi ujian ini, konsentrasi belajar menjadi aspek krusial bagi siswa untuk dapat memahami materi secara optimal dan mempersiapkan diri dengan maksimal. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan siswa untuk memusatkan perhatian secara penuh pada materi pembelajaran serta mengabaikan gangguan yang tidak relevan, sehingga mendukung efektivitas dan efisiensi belajar (Margiathi et al., 2023; Slameto, 2015). Konsentrasi yang baik tidak hanya meningkatkan daya serap informasi tetapi juga membantu dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang terstruktur dan meningkatkan kemampuan berpikir kritis (Riinawati, 2021; Nuwa, 2024).

Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMAN 1 Purwosari masih belum optimal, ditandai dengan rendahnya daya serap informasi, motivasi belajar yang kurang, dan mudah terdistraksi (Rahmawati, 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar sangat beragam, meliputi kondisi internal seperti motivasi, kesehatan jasmani dan rohani, serta faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya (Slameto, 2010; Muhibbinyah, 2011; Slameto, 2013).

Salah satu faktor psikologis yang berpotensi sangat memengaruhi konsentrasi belajar adalah kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, gelisah, atau takut terhadap situasi yang belum tentu terjadi, dan dapat mengganggu fungsi kognitif seperti perhatian,

*Corresponding Author

Email: Biba532@gmail.com, esta.kelly@yudharta.ac.id

pengolahan informasi, dan daya ingat (Black & Hawks, 2014; Feist & Feist, 2018). Pada tingkat kecemasan yang tinggi, siswa cenderung mengalami penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, dan respons fisik seperti detak jantung meningkat dan gangguan tidur yang akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademik (Fadli, 2021; Sari & Widyastuti, 2021; Rahma & Utami, 2021).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan dan konsentrasi belajar, di mana kecemasan yang meningkat dapat menurunkan kemampuan fokus siswa dalam belajar (Afifah, 2018; Dewi et al., 2021; Danang & Jannah, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara spesifik pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi belajar, terutama dalam konteks persiapan ujian kelulusan pada siswa kelas XII di SMAN 1 Purwosari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mempersiapkan ujian kelulusan, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi pembelajaran dan pembinaan mental yang lebih efektif bagi siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dengan Populasi seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Purwosari tahun ajaran 2024/2025, sebanyak 315 siswa. Perhitungan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Statistik Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan	25	125	75	30	45	117	81	19
Konsentrasi Belajar	25	125	75	30	50	120	84	21

Berdasarkan tabel perbandingan antara skor hipotetik (teoritis) dan skor empirik (hasil aktual) pada variabel kecemasan dan konsentrasi belajar menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Secara hipotetik, kedua variabel memiliki rata-rata 75. Namun, hasil pengisian skala oleh responden menunjukkan rata-rata empirik untuk kecemasan adalah 81 dan untuk konsentrasi belajar adalah 84.

Tabel 2. Hasil Kategori Skor Kecemasan dan Konsentrasi Belajar

Kategori	Pedoman	Kecemasan		Pedoman	Konsentrasi Belajar	
		Jumlah	%		Jumlah	%
Sangat Rendah	$X < 40$	6	3,4%	$Y < 45$	6	3,4%
Rendah	$41 < X < 60$	32	18,2%	$46 < Y < 65$	28	15,9%
Sedang	$61 < X < 90$	81	46,0%	$66 < Y < 95$	84	47,7%
Tinggi	$91 < X < 109$	42	23,9%	$96 < Y < 115$	38	21,6%
Sangat Tinggi	$X > 109,5$	15	8,5%	$Y > 115,5$	20	11,4%
Total		176	100		176	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan dan konsentrasi belajar dalam kategori sedang. Untuk variabel kecemasan, 46,0% responden (81 orang) berada di kategori sedang. Sementara itu, 47,7% responden (84 orang) memiliki konsentrasi belajar di kategori sedang.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Unstandardized Residual	
N	221
Normal Parameters^{a,b}	Mean
	.0000000
Most Extreme Differences	Std. Deviation
	5.19912849
Test Statistic	Absolute
	.136
	Positive
Asymp. Sig. (2-tailed)	Negative
	-.136
Test Statistic	
.336	
Asymp. Sig. (2-tailed)	
.102 ^c	

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,102 > 0,05. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa data dalam penelitian ini telah terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, model regresi ini telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas ANOVA

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Konsentrasi Belajar * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	2698.852	20	134.943	4.625	.342
		Linearity	1437.150	1	1437.150	49.257	.136
		Deviation from Linearity	1261.702	19	66.450	2.276	.263
	Within Groups		4522.398	155	29.177		
	Total		7221.250	175			

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai Sig. *deviation from linearity* adalah 0,263 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linieritas, sehingga hubungan antara kecemasan dan konsentrasi belajar dapat dinyatakan linier (Sugiyono, 2019).

Tabel 5. Uji Korelasi Pearson

		Kecemasan	Konsentrasi Belajar
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.446**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	176	176
Konsentrasi Belajar	Pearson Correlation	-.446**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	176	176

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,446 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa nilai 0,000 < 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan (X) dan konsentrasi belajar (Y).

Tabel 6. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.446 ^a	.199	.194	5.76558

a. Predictors: (Constant), Kecemasan

b. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar

Berdasarkan tabel Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,199 menunjukkan bahwa variabel kecemasan berkontribusi sebesar 19,9% terhadap variabilitas konsentrasi belajar, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain (Creswell, 2014).

Tabel 7. Uji F

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	1437.150	1	1437.150	.000 ^b
	Residual	5784.100	174	33.242	

Total	7221.250	175
a. Dependent Variable: Konsentrasi Belajar		
b. Predictors: (Constant), Kecemasan		

Berdasarkan di atas, nilai $F = 43,233 > F_{\text{tabel}}$ sebesar 3,05 dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan secara statistik pada $p = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan secara signifikan memengaruhi konsentrasi belajar.

Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Table 1. Descriptive Statistics and Correlation Coefficients						
Model		Coefficients ^a			t	Sig.
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.479	7.297		6.506	.000
	Kecemasan	-.714	.109	-.446	-6.575	.000

Berdasarkan output regresi, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut: $Y = 47,479 - 0,714X$. Artinya, jika tidak ada kecemasan ($X = 0$), maka skor konsentrasi belajar siswa sebesar 47,479. Setiap peningkatan 1 satuan kecemasan akan menurunkan konsentrasi belajar sebesar 0,714 poin. Nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh ini signifikan. Dengan demikian, kecemasan memiliki pengaruh nyata terhadap penurunan tingkat konsentrasi belajar siswa kelas XII SMAN 1 Purwosari.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa kelas XII di SMAN 1 Purwosari. Subjek penelitian berjumlah 176 siswa dari berbagai jurusan di kelas XII. Data dikumpulkan melalui penyebaran skala kecemasan dan skala konsentrasi, yang kemudian dianalisis dengan membandingkan skor hipotetik dan skor empirik untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat masing-masing variabel.

Pada variabel kecemasan, skor hipotetik berada dalam rentang 25 hingga 125 dengan nilai mean sebesar 75 dan standar deviasi 30. Sementara itu, skor empirik berkisar antara 45 hingga 117 dengan rata-rata 81 dan standar devias 19. Adapun pada variabel konsentrasi, skor hipotetik juga berada pada rentang 25 hingga 125, dengan nilai mean 75 dan standar deviasi 30. Skor empirik menunjukkan nilai minimum 50 dan maksimum 120, dengan rata-rata 84 serta standar deviasi 21.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel kecemasan (46,0%) maupun konsentrasi belajar (47,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa tidak berada dalam kondisi psikologis yang ekstrem, meskipun terdapat sejumlah siswa dengan tingkat kecemasan tinggi yang berpotensi memengaruhi konsentrasi mereka saat belajar.

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi belajar, dengan nilai koefisien Pearson sebesar -0,446 dan signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajarnya. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya, salah satunya oleh Freda (dalam Jumaini dkk., 2019), yang menyatakan bahwa remaja dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami hambatan dalam mengembangkan potensinya, termasuk dalam hal konsentrasi akademik. Demikian pula, Dewi et al. (2021) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi belajar pada mahasiswa. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu proses belajar, menurunkan efektivitas belajar, serta berdampak pada penurunan performa akademik.

Temuan serupa juga dikemukakan oleh Danang dan Jannah (2020), yang menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau penuh tekanan, seperti ujian atau materi pembelajaran yang sulit. Respons ini memicu pelepasan hormon stres seperti kortisol, yang berdampak pada fungsi kognitif, termasuk konsentrasi, pemrosesan informasi, dan daya ingat jangka pendek.

Penelitian ini juga mendukung teori Goufron (dalam Mashunah & Musbikhin, 2023), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki citra diri negatif dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi, termasuk dalam kegiatan belajar. Individu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung terfokus pada rasa takut akan kegagalan, sehingga berisiko mengalami

gangguan perhatian saat menghadapi tugas akademik. Selain itu, peningkatan kadar hormon stres juga dapat menghambat kemampuan berpikir logis dan analitis, yang esensial dalam memahami materi pembelajaran yang kompleks (Anggraeni, 2015).

Analisis regresi menunjukkan bahwa koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,199, yang berarti kecemasan memberikan kontribusi sebesar 19,9% terhadap konsentrasi belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, motivasi internal, dan kondisi lingkungan belajar. Hasil uji F menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan bahwa model regresi antara kecemasan dan konsentrasi layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel. Hal ini konsisten dengan temuan Prameswari et al. (2022), yang menunjukkan bahwa meskipun tingkat kecemasan tidak tergolong tinggi, tetap terdapat dampak negatif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa selama pandemi COVID-19. Dengan kata lain, bahkan kecemasan pada tingkat ringan pun dapat mengganggu fokus dan konsentrasi dalam proses belajar.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan, seperti melalui layanan konseling atau program pembinaan mental, sangat penting dilakukan agar siswa dapat belajar dengan lebih fokus dan optimal, terutama menjelang ujian kelulusan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mempersiapkan ujian kelulusan pada siswa kelas XII di SMAN 1 Purwosari. Hal ini dapat dibuktikan dari analisis statistik koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,199, yang berarti kecemasan memberikan kontribusi sebesar 19,9% terhadap konsentrasi belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, motivasi internal, dan kondisi lingkungan belajar. Hasil uji F menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang menandakan bahwa model regresi antara kecemasan dan konsentrasi layak digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel. Siswa yang akan mempersiapkan diri untuk mengikuti ujian kelulusan memiliki kekhawatiran tidak mampu mengerjakan tugas atau soal ujian yang diberikan oleh guru, sehingga berdampak terhadap konsentrasi belajar menjadi tidak fokus dan sulit menerima pembelajaran. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa dalam mempersiapkan ujian kelulusan pada siswa kelas XII di SMAN 1 Purwosari, sehingga semakin meningkat kecemasan pada siswa maka akan semakin menurun konsentrasi belajar siswa.

REFERENSI

- Afifah, N. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-52.
- American Psychological Association (APA). (2014). *Stress in America: The Impact of Stress*. Washington, DC: APA.
- Anggraeni, A. (2015). Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 7(2), 55-61.
- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The Association of Anxiety and Cognitive Performance in Older Adults. *Neuropsychology Review*, 19(1), 233-249.
- Dewi, P. R., Sari, N., & Putra, M. (2021). Hubungan Kecemasan dan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran*, 15(3), 89-97.
- Fadli, M. (2021). Pengaruh Kecemasan Akademik terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 20(2), 99-107.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2018). *Theories of Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2020). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Musfiquon, H. (2017). *Pengembangan Media dan Sumber Belajar*. Jakarta: Kencana.
- Nuwa, F. (2024). Strategi Belajar Efektif dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28(1), 30-39.
- Putri, A., & Suryadi, A. (2021). Stres Akademik pada Siswa Menjelang Ujian Akhir. *Jurnal Psikologi Remaja*, 14(4), 56-62.
- Rahmawati, E. (2021). Konsentrasi Belajar Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Pendidikan*, 18(2), 101-109.
- Rangkuti, A. (2020). Aspek Afektif dalam Kecemasan Akademik. *UMA Repository*, 5(3), 75-83.

- Sardiman, A. M. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, Y., & Widyastuti, E. (2021). Dampak Kecemasan Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental. *Jurnal Kesehatan Mental*, 19(2), 112-118.
- Sati, I., & Sunarti, S. (2021). Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Lingkungan*, 7(1), 35-42.
- Setiawan, B. (2023). Dukungan Sosial dan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 12(1), 50-60.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparman, R. (2018). *Psikologi Belajar: Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susilo, H., & Setyawan, D. (2021). Analisis Dampak Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Pendidikan*, 23(1), 78-85.
- Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive Load Theory*. New York: Springer.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Videbeck, S. L. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Widayati, N., & Kusumawati, P. (2018). Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 24-32.
- Wulandari, D., & Rachmawati, T. (2020). Dampak Kecemasan Terhadap Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(3), 115-122.
- Yuliana, S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 21(2), 60-70.