

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Ujian Pada Peserta Ujian Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT)

¹ Audrey Naulita Sagala, ^{2*} Amarilys Andaritidya

^{1, 2} Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

*Email ¹ naulitaaudrey@gmail.com, ² amarilysandaritidya@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 09-01-2026
Disetujui 19-01-2026
Diterbitkan 21-01-2026

ABSTRACT

Exam anxiety can have a negative impact on test-based national selection exam (SNBT) participants, so emotional regulation is needed to reduce the anxiety that arises. This study aims to empirically test the effect of emotional regulation on exam anxiety in SNBT test participants. The method used is quantitative. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a sample of 128 respondents, namely test participants who were taking the SNBT exam for the first time. The measuring instrument used in this study was the ExamSS scale from Sung and Chao to measure exam anxiety and the ERQ scale that has been converted into Indonesian by Radde et al to measure emotional regulation. Hypothesis testing used a simple linear regression analysis technique. The results showed a significance value of 0.021 ($p \geq 0.05$) and an R square value of 0.042, meaning that there is an effect of emotional regulation on exam anxiety in test-based national selection exam (SNBT) participants. Emotional regulation has an influence of 4.2% on exam anxiety.

Keywords: emotional regulation, exam anxiety, snbt exam participants

ABSTRAK

Kecemasan ujian dapat menimbulkan dampak negatif pada peserta ujian seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT), sehingga diperlukan regulasi emosi untuk mengurangi kecemasan yang muncul. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta ujian SNBT. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling dengan sampel sebanyak 128 responden, yaitu peserta ujian yang baru pertama kali mengikuti ujian SNBT. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala ExamSS dari Sung dan Chao untuk mengukur kecemasan ujian dan skala ERQ yang telah dikonversi kedalam bahasa Indonesia oleh Radde dkk untuk mengukur regulasi emosi. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p \geq 0,05$) dan nilai R square sebesar 0,042, artinya terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta ujian seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT). Regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 4,2% terhadap kecemasan ujian.

Kata Kunci: regulasi emosi, kecemasan ujian, peserta ujian snbt

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Sagala, A. N., & Andaritidya, A. (2026). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Ujian Pada Peserta Ujian Seleksi Nasional Berdasarkan Tes (SNBT). Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(1), 2240-2245. <https://doi.org/10.63822/7nt6m020>

PENDAHULUAN

Siswa SMA dapat melanjutkan pendidikannya dengan masuk ke perguruan tinggi. Salah satu perguruan tinggi yang banyak menjadi tujuan utama para siswa adalah perguruan tinggi negeri (PTN). PTN dianggap memiliki kelebihan yang menjadikannya lebih unggul dari perguruan tinggi swasta, dilihat dari fasilitas, biaya kuliah, peluang kerja, status yang lebih terpadang di masyarakat, serta jurusan atau prodi yang dimiliki lebih beragam. Calon mahasiswa dapat melanjutkan pendidikannya di PTN melalui tiga jalur seleksi, yaitu seleksi nasional berdasarkan prestasi (SNBP), seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT), dan seleksi secara mandiri oleh PTN (Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi [Permendikbudriset], 2022).

SNBT merupakan jalur masuk PTN yang paling banyak diminati oleh calon mahasiswa. Hal ini dikarenakan ujian melalui jalur SNBT tidak membutuhkan nilai rapor, biaya pendaftaran lebih murah dibandingkan dengan jalur mandiri, tidak membayar uang pangkal, dan materi ujian lebih sedikit dibandingkan dengan jalur mandiri (Febriani, 2022; Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru [SNPMB], 2024). Tingginya peminat SNBT dapat terlihat dari total jumlah pendaftar di tahun 2024 yang mencapai 785.058 peserta (Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru BPPP, 2024). SNBT merupakan jalur penting untuk masuk PTN karena melalui jalur ini calon mahasiswa dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, ataupun kultural memiliki kesempatan yang sama untuk mengikuti ujian.

SNBT sebagai salah satu jalur masuk PTN dengan banyak peminat membuat calon mahasiswa saling bersaing satu sama lain untuk mendapatkan kuota yang tersedia, yang mana dalam prosesnya dapat memunculkan kecemasan pada calon mahasiswa karena takut akan kegagalan (Amelia, 2023; Silvi, 2024). Stuart menyatakan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, keterasingan, dan ketidakamanan (Stuart dkk., 2021). Dalam kaitannya dengan ujian SNBT, perasaan cemas yang dirasakan peserta disebut sebagai kecemasan ujian.

Kecemasan ujian merupakan gabungan perasaan dari gugup, khawatir, dan takut yang dirasakan seseorang saat berhadapan dengan situasi dimana kinerja dianggap penting atau ditekan untuk melakukan sesuatu dengan baik, sehingga performansinya menjadi turun jauh di bawah kemampuan asli atau rata-rata (Mashayekh & Hashemi, 2011; "What Is Test Anxiety (And How It Affects Students)", 2018). Bekomson dan Amalu (2020) menyatakan bahwa kecemasan ujian yang dirasakan seseorang berbeda waktu pengungkapannya, dimana dapat terjadi sebelum, saat, ataupun setelah ujian tergantung pada ekspektasi terhadap diri. Dalam ujian SNBT, alasan terbesar yang membuat peserta cemas adalah takut akan kegagalan, yaitu membuat orang tua atau orang terdekat kecewa dan mengharuskan peserta belajar kembali untuk menghadapi ujian mandiri yang materi ujiannya lebih banyak dan lebih sulit dari SNBT (Sagala, 2023; Sudaryat dkk., 2020).

Mashayekh dan Hashemi (2011) menyatakan bahwa gejala kecemasan ujian timbul sebelum, saat, dan setelah ujian terjadi, meliputi berbagai sisi, baik emosional, fisik, maupun kognitif, yang dapat mengganggu proses pengerjaan ujian. Gejala emosional dapat berbentuk perasaan gugup, takut, tegang, panik, mudah tersinggung, mudah menangis. Gejala fisik yang berbentuk telapak tangan berkeringat, sakit kepala, mual, merasa terlalu panas atau dingin, detak jantung yang berdetak cepat, hingga hilangnya nafsu makan. Serta, gejala kognitif yang berbentuk pikiran yang berpacu, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, serta timbulnya pikiran ataupun kekhawatiran mengenai ujian. Gejala-gejala yang ditimbulkan akibat kecemasan ujian dapat merugikan dan menghalangi peserta ujian dalam melakukan yang terbaik, dimana proses kinerja kognitif otak terganggu dan membuat kapasitas *working memory* menjadi terbatas, sehingga peserta sulit untuk fokus dan memproses informasi yang mereka dapatkan (Kaminske, 2023; Mashayekh

& Hashemi, 2011). Oleh karena itu, penting bagi peserta ujian untuk dapat mengelola atau meminimalisir rasa cemasnya. Salah satu cara yang dapat dilakukan peserta ujian untuk meminimalisir rasa cemasnya adalah regulasi emosi. Essau dkk. (2017) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu rangkaian proses yang dilakukan untuk memodulasi pengalaman emosional, seperti menurunkan, meningkatkan, ataupun mempertahankan emosi negatif dan positif individu.

Gross (2014) menyatakan bahwa proses regulasi emosi dapat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu penetapan tujuan, penerapan strategi, dan perolehan hasil. Penetapan tujuan mengacu pada proses dimana individu mencari tahu apa yang diinginkannya, penerapan strategi mengacu pada proses dalam menentukan dan menerapkan strategi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, sedangkan perolehan hasil mengacu pada konsekuensi atas penerapan strategi yang telah dilakukan dalam rangkai mencapai tujuan awal.

Umumnya, terdapat dua jenis strategi regulasi emosi yang biasa dilakukan individu, yaitu *cognitive reappraisal* dan *emotional suppression*. Essau dkk. (2017) menyatakan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan proses pengubahan interpretasi seseorang terhadap suatu situasi untuk mengurangi dampak emosionalnya, seperti pemikiran, tingkah laku, dan emosi. Strategi ini cenderung dilakukan individu ketika rangsangan yang harus diatur memiliki intensitas yang lebih rendah atau membutuhkan lebih banyak kemampuan penilaian ulang (McRae & Gross, 2020). Sebaliknya, *emotional suppression* merupakan sebuah proses dimana individu menekan atau menghambat ekspresi terhadap suatu emosi (Niedenthal & Ric, 2017). McRae dan Gross (2020) menyatakan bahwa individu cenderung melakukan strategi *emotional suppression* ketika rangsangan yang datang memiliki intensitas yang tinggi.

Sari dkk. (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi memberikan kemampuan pada individu untuk mampu memahami situasi dan mengubah pikiran atau penilaiannya terhadap suatu situasi secara positif. Kemampuan tersebut menciptakan reaksi emosional positif yang dapat menutupi atau mengurangi emosi negatif. Dalam kaitannya dengan kecemasan, regulasi emosi memiliki arah hubungan negatif dengan kecemasan. Regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kecemasan yang dirasakan individu. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, kecemasan yang dirasakan akan semakin berkurang. Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan sebelumnya, peneliti ingin menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta ujian SNBT ?

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta ujian SNBT 2024 yang baru pertama kali mengikuti ujian SNBT. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling*, yaitu *purposive sampling*. Responden yang diperoleh berjumlah 128 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti. Alat ukur yang digunakan adalah skala ExamSS dari Sung dan Chao (2015) untuk mengukur kecemasan ujian berdasarkan tiga tipe respons stress saat ujian, yaitu *physiological anxiety response*, *cognitive and behavioral response*, dan *perceived social expectation and social comparison*, total aitem untuk skala kecemasan ujian 20 aitem dengan angka koefisien reliabilitas sebesar 0,890. Skala ERQ yang telah dikonversi kedalam bahasa Indonesia oleh Radde dkk. (2021) untuk mengukur regulasi emosi berdasarkan dua aspek, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Total aitemnya 7 dengan angka koefisien reliabilitas sebesar 0,928. Pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian para peserta ujian seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT). Pengujian dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Berdasarkan hasil uji yang dilakukan pada 128 responden, didapatkan hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta ujian seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT) dengan nilai signifikansi sebesar 0,021 ($p < 0,05$). Pengujian yang dilakukan mendapatkan nilai R sebesar 0,205 dan R Square sebesar 0,042 yang menunjukkan bahwa keeratan hubungan regulasi emosi dan kecemasan ujian pada peserta ujian SNBT bersifat rendah, dimana pengaruh yang diberikan regulasi emosi hanya sedikit, yaitu sebesar 4,2%, pada kecemasan ujian peserta ujian SNBT. Pengaruh yang diberikan faktor lain terhadap kecemasan ujian, yaitu 95,8%, dapat dilihat dari berbagai variabel, seperti perfeksionisme, efikasi diri, *coping anxiety*, dukungan sosial, ataupun faktor lain yang tidak diketahui (Jabbar dkk., 2022; Mukminina & Abidin, 2020; Pebriyani dkk., 2019; Rismadayanti, 2021). Hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Hasil uji hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
Regulasi emosi dan Kecemasan ujian	0.205	0.042	0.021	Hipotesis diterima

Pada penelitian ini, regulasi emosi para peserta ujian SNBT mendapatkan kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik sebesar 21,83, artinya para peserta ujian SNBT memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur emosinya baik dengan cara melakukan *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Kecemasan ujian pada peserta ujian SNBT dalam penelitian ini juga masuk ke dalam kategori tinggi dengan nilai *mean* empirik 53,80, dimana para peserta ujian SNBT tetap merasakan cemas walaupun dapat meregulasi emosinya dengan baik. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh yang diberikan regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada penelitian ini bersifat rendah, yaitu sebesar 4,2% saja.

Tabel 2 Hasil perhitungan mean empirik

Variabel	Mean empirik	Mean hipotetik	Standar deviasi hipotetik	Keterangan
Kecemasan ujian	53.80	40	13.3	Tinggi
Regulasi emosi	21,83	17,5	3,5	Tinggi

Faktor lain seperti efikasi diri dianggap lebih berperan terhadap tinggi rendahnya kecemasan individu dalam ujian. Bandura (1997) menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu permasalahan sangat berperan dalam menentukan tingkat kecemasan. Individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mengalami kecemasan tinggi meskipun mampu mengelola emosi secara umum. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik tidak secara otomatis menurunkan kecemasan ujian. Regulasi emosi lebih berfungsi sebagai mekanisme

pengendalian respons emosional, sementara kecemasan ujian dipengaruhi secara signifikan oleh faktor kognitif dan evaluatif. Hal ini menjelaskan mengapa kecemasan ujian tetap tinggi meskipun individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap kecemasan ujian pada peserta ujian seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT), besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan ujian 4,2%. Kecemasan ujian peserta SNBT dalam penelitian ini berada dalam kategori tinggi, artinya partisipan mengalami kecemasan yang intens saat menghadapi situasi ujian. Peserta ujian disarankan menyusun jadwal belajar yang realistis dan konsisten jauh sebelum ujian. Melakukan latihan soal secara bertahap dan mencatat kemajuan yang sudah dicapai. Persiapan akademik yang memadai dapat meningkatkan **kontrol diri** dan **efikasi diri secara akademis**, yang terbukti berperan penting dalam menurunkan kecemasan ujian. Selain itu peserta ujian perlu membangun pemahaman bahwa ujian merupakan salah satu bentuk evaluasi, bukan satu-satunya penentu nilai diri. Mengelola ekspektasi diri dan tekanan dari lingkungan dapat membantu menurunkan tekanan psikologis

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, L. (2023, 17 Desember). Cara mengatasi rasa cemas saat ujian utbk snbt. Skuling. <https://skuling.id/cara-mengatasi-rasa-cemas-saat-ujian-utbk-snbt/>
- Bekomson, A. N., & Amalu, M. N. (2020). Test anxiety: Meaning, symptoms, causes, and management. *Education, Conformity, and Social Control: Implication for Educational Management*, 315-317. https://www.researchgate.net/publication/350515000_test_anxiety_meaning_csymptoms_causes_and_management
- Essau, C. A., Leblanc, S., & Ollendick, T. H. (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press.
- Febriani, A. R. (2022, 21 Juli). Tiga perbedaan biaya kuliah jalur mandiri dan sbmptn, ada uang pangkal? Detikedu. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-6190446/3-perbedaan-biaya-kuliah-jalur-mandiri-dan-sbmptn-ada-uang-pangkal/>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-15). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-349. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jabbar, K., Razak, A., & Siswanti, D. N. (2022). Pengaruh perfeksionisme terhadap kecemasan ujian siswa sekolah menengah atas negeri 1 kabupaten takalar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(5), 543-544. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i5.647>
- Kaminske, A. N. (2023, 9 Februari). The relationship between test anxiety and exam performance. The Learning Scientists. <https://www.learningscientists.org/blog/2023/2/9-1>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Peraturan menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi nomor 48 tahun 2022 tentang penerimaan mahasiswa baru program diploma dan program sarjana pada perguruan tinggi negeri*. https://jdih.kemdikbud.go.id/detail_peraturan?main=3185.

- Kok, R. (2020). Emotion regulation. Dalam V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_811
- Mashayekh, M., & Hashemi, M. (2011). Recognizing, reducing and coping with test anxiety: Causes, solutions and recommendations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2150. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.417>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Introduction: Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 3-4. <http://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Niedenthal, P. M., & Ric, F. (2017). *Psychology of emotion* (2nd ed.). Routledge.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2019). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 155. https://www.researchgate.net/publication/358976178_Uji_Validitas_Konstrak_dari_Emotion_Regulation_Questionnaire_Versi_Bahasa_Indonesia_dengan_Menggunakan_Confirmatory_Factor_Analysis
- Rismadayanti, E. F. (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa dalam menghadapi utbk 2020. *Acta Psychologia*, 3(2), 152. <https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia/article/view/46192/17225>
- Sagala, A. N. (2023). Wawancara Peserta Ujian SNBT 2023 [Unpublished raw data].
- Sari, A. W., Mudjiran, & Alizamar. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah asal serta implikasi. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 40-41. <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi emosi terhadap kecemasan tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 179-188. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>
- Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru [SNPMB]. (2024). Utbk-snbt: Informasi umum - persyaratan peserta. <https://snpmb.bppp.kemdikbud.go.id/utbk-snbt/informasi-umum>
- Seleksi Nasional Penerimaan Mahasiswa Baru BPPP [@_snpmdbppp]. (2024, April 9). Data akhir pendaftaran UTBK-SNBT 2024 [Photographs]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/C5iE2TDhgbU/?igsh=YThxaWE5eXhzOXNl>
- Silvi. (2024, Maret 20). Snbt kuota – Mengulas keseimbangan antara keterbatasan dan keadilan. Cerebrum. <https://cerebrum.id/snbt-kuota/>
- Spielberger, C. D. (1966). Anxiety and behavior: The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. *Academic Press*, 361-398. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4832-3131-0.50019-6>
- Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (Eds.) (2021). *Prinsip dan praktik: Keperawatan kesehatan jiwa stuart* (2nd ed.). Elsevier.
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa sma negeri 12 bandung sebelum menghadapi ujian sbmptn tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Kedokteran*, 6(1), 124-125. https://www.academia.edu/100959418/Gambaran_Tingkat_Kecemasan_Siswa_SMA_Negeri_12_Bandung_sebelum_Menghadapi_Ujian_SBMPTN_Tahun_Ajaran_2018_2019
- Sung, Y-T., & Chao, T-Y. (2015). Construction of the examination stress scale for adolescent students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 48(1), 47-48; 51. <https://doi.org/10.1177/0748175614538062>
- Ten Ways to Overcome Test Anxiety. (n.d.). The Princeton Review. <https://www.princetonreview.com/college-advice/test-anxiety>