



STUDI KUALITATIF TENTANG KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS 9 SMP MENJELANG UJIAN

Herny Situmorang, Sonia Kristi Br. Sinuraya, Futri Elisabet Sidabutar,

Raja Adi Bas Kami Gulo, Nesa Syalom Br. Kaban

hernyagatha78@gmail.com, soniaainuraya@gmail.com, futrijaya123sis@gmail.com,

C, Nesasyalombrkaban@gmail.com

*Penulis korespondensi

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang kerap dialami siswa, khususnya menjelang ujian akhir. Bagi siswa kelas 9 SMP, ujian menjadi momen penting yang menentukan kelulusan dan masa depan pendidikan mereka, sehingga dapat menimbulkan tekanan emosional yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengalaman subjektif siswa kelas 9 dalam menghadapi kecemasan akademik menjelang ujian, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, serta strategi yang digunakan untuk mengelola kecemasan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi terhadap beberapa siswa kelas 9 di salah satu SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami berbagai gejala kecemasan seperti gangguan tidur, kurangnya konsentrasi, dan munculnya pikiran negatif. Faktor utama yang memicu kecemasan meliputi tekanan dari orang tua dan guru, kurangnya persiapan belajar, pengalaman gagal sebelumnya, dan standar nilai yang tinggi. Siswa mengatasi kecemasan dengan cara yang beragam, seperti mengatur waktu belajar, mencari dukungan sosial, serta melakukan teknik relaksasi sederhana. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor internal, melainkan juga dipengaruhi oleh tekanan lingkungan sosial. Temuan ini memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya dukungan emosional dan lingkungan belajar yang sehat untuk membantu siswa menghadapi ujian secara lebih tenang dan terkontrol.

Kata Kunci: kecemasan akademik, siswa SMP, ujian, tekanan sosial, pendekatan kualitatif.

Pendahuluan

Bagi para pelajar, kata ujian sering kali dirasakan sebagai sesuatu yang menakutkan bagi sebagian dari mereka, terlebih bagi pelajar yang belum memiliki persiapan yang baik untuk menghadapi ujian. Setiap pelajar memiliki tingkat kesiapan yang bervariasi baik dari segi mental maupun materi yang akan diuji. Apabila pelajar merasa belum siap menghadapi ujian, mereka cenderung akan menunjukkan kecemasan yang dapat terlihat dari perilaku seperti: resah, bergetar, mengeluarkan keringat dingin,



kesulitan tidur, detak jantung yang meningkat, kehilangan selera makan, dan sulit berkonsentrasi saat belajar.(Suarti et al., 2020)

Studi universal menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi saat ujian berpengaruh buruk pada kemampuan berpikir serta daya ingat, yang pada dasarnya dapat mengurangi pencapaian akademis siswa. Dalam konteks pendidikan, kecemasan yang berlebihan pada pelajar seringkali muncul disebabkan oleh rendahnya rasa percaya diri, kurangnya persiapan, serta tuntutan, masalah ekonomi serta masalah lingkungan sosial seperti ekspektasi tinggi orang tua terhadap anak. Adapun kecemasan yang mereka alami yaitu seperti kurangnya kepercayaan diri pada kemampuan belajar, kecemasan ekonomi, dan kecemasan masalah keluarga(Unversitas et al., 2024). Apabila kecemasan yang berlebihan ini terus berlanjut dalam proses belajar maupun saat ujian, hal ini dapat mengurangi semangat siswa untuk belajar, mencapai tujuan mereka serta merosotnya prestasi akademik siswa,melalui hal ini dapat kita simpulkan bahwa kecemasan berlebih pada siswa di bidang akademik tidak selalu berasal dari psikologis individual tetapi dapat dilatar belakangi oleh pengaruh lingkungan sosial.

Oleh karna itu penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh siswa kelas 9 menjelang ujian.Adapun Fokus dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengalaman emosional para siswa, faktor-faktor yang memicu kecemasan, serta pendekatan yang mereka terapkan untuk menghadapi situasi tersebut. Fokus utama penelitian mencakup: (1) bentuk-bentuk kecemasan yang dirasakan siswa, (2) faktor penyebab kecemasan, dan (3) strategi yang digunakan siswa untuk mengatasi kecemasan tersebut. Dengan pendekatan deskriptif-kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif secara psikologis, serta mendukung kesehatan mental siswa dalam menghadapi ujian penting.

Kajian Teori

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan khawatir, tegang, atau takut yang dialami siswa dalam konteks kegiatan belajar dan penilaian akademik, seperti saat menghadapi ujian, tugas, presentasi, atau tekanan untuk meraih prestasi akademik tertentu. Siswa yang mengalami kecemasan akademik adalah jenis tekanan psikologis yang dialami karena harus belajar, menerima evaluasi akademik, atau harapan dari guru dan orang tua mereka. Kecemasan akademik adalah ketika siswa merasa sangat khawatir tentang tugas sekolah mereka, ujian dan tes, atau situasi akademis lainnya. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman-teman. Kecemasan akademik juga dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa di sekolah.(Prasetyaningtyas et al., 2023).

2. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik terjadi antara lain :

A. Tekanan dari orang tua dan guru

Orang tua dan guru sering memiliki tuntutan yang tinggi terhadap siswa untuk mencapai hasil terbaik mereka. Tekanan ini dapat membuat siswa takut mengecewakan, mengalihkan perhatian mereka dari proses belajar ke ketakutan akan kegagalan. Akibatnya, orang merasa lebih stres dan mulai



mengalami kecemasan akademik. Tekanan dari orang tua dan sekolah untuk mencapai nilai terbaik meningkatkan stres siswa, terutama di sekolah dasar. Tekanan ini berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. (Lusiane & Garvin, 2018)

B. Kurangnya persiapan atau kemampuan belajar

Siswa merasa tidak siap untuk tugas atau ujian ketika mereka merasa tidak memiliki cukup waktu atau kemampuan untuk memahami materi.

Kurangnya persiapan ini membuat mereka cemas dan panik karena mereka menyadari bahwa mereka belum memahami apa yang akan diuji. Dengan adanya persiapan saat belajar akan memberikan rasa percaya diri pada siswa dimana orang yang percaya diri biasanya memiliki ciri-ciri seperti yakin pada diri mereka sendiri, tenang saat mengerjakan sesuatu, dan percaya pada diri mereka sendiri. (Tamelab et al., 2021)

C. Pengalaman Gagal Sebelumnya

Di Indonesia, keberhasilan siswa sering diukur berdasarkan hasil. Di sisi lain, tekanan akademik seperti ujian, persaingan nilai, keterbatasan waktu, dan tuntutan lingkungan belajar dapat menyebabkan kecemasan akademik pada remaja. (Farhan et al., 2025.)

Jika seorang siswa pernah mengalami kegagalan di masa lalu, seperti mendapatkan nilai yang buruk atau dimarahi karena kesalahan akademik, hal itu dapat membekas dalam ingatan mereka. Pengalaman ini menimbulkan ketakutan untuk gagal lagi, yang kemudian meningkatkan kecemasan setiap kali situasi serupa muncul.

D. Standar Nilai Tinggi atau Persaingan Akademik

Siswa merasa harus selalu unggul jika mereka berada di lingkungan belajar yang kompetitif atau memiliki standar tinggi, seperti ranking kelas, beasiswa, atau nilai minimal untuk lanjut studi. Siswa mungkin merasa tekanan dan tidak cukup baik karena persaingan ini, yang menyebabkan kecemasan. Akademik stresor adalah sumber stres yang berasal dari proses pembelajaran, seperti banyaknya tugas, lamanya belajar, tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, rendahnya prestasi atau nilai, dan cemas saat ujian (Sayekti dalam Barseli, 2017). (Kajian Konseling dan Pendidikan et al., 2020)

E. Kurangnya Strategi Manajemen Waktu dan Belajar

Manajemen waktu bagi siswa adalah upaya untuk membuat dan mengikuti jadwal belajar guna menata dan memprioritaskan belajar dalam konteks kegiatan yang saling berebut meminta perhatian, misalnya waktu untuk belajar, keluarga, dan organisasi. (Novita Puspawati et al., 2014)

Banyak siswa gagal mengatur waktu dan strategi belajar dengan baik. Akibatnya, mereka mungkin tidak fokus, terburu-buru, menunda belajar, atau prokrastinasi. Kondisi ini meningkatkan tekanan saat tenggat waktu semakin dekat, yang menyebabkan stress dan kecemasan. Kecemasan akademik biasa terjadi dikalangan para siswa, siswa yang lebih muda tingkatannya memiliki kecemasan yang lebih tinggi, manajemen waktu yang lebih rendah dan banyak melakukan kegiatan bersantai. (Ulfa Khairunisa et al., 2024).

3. Dampak Kecemasan Akademik

Jika kecemasan akademik ini terus berlanjut dan tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap performa siswa. Studi menunjukkan bahwa siswa mengalami stress baik sebelum ujian maupun selama ujian itu sendiri.



Tekanan akademik dan ujian itu sendiri adalah faktor utama yang menyebabkan kecemasan, yang dapat menghambat siswa untuk mencapai prestasi terbaik mereka.(Hidayati et al.,2019) apabila mahasiswa mengalami kecemasan berat maka akan melemahkan atau meningkatkan kapasitas yang berlebihan maka akan menyebabkan pikiran tidak dapat berpusat dan gelisah(Hidayati et al.,2019).Perasaan gelisah ini dapat menurunkan konsentrasi, menghambat proses berpikir, dan membuat siswa kurang percaya diri saat menghadapi ujian. Dalam jangka panjang, hal ini dapat berdampak pada prestasi dan kesejahteraan psikologis siswa.

4. Kecemasan Akademik di Kalangan Remaja SMP

Siswa kelas 9 sekolah menengah umumnya berada di masa remaja awal, saat mereka mengalami perubahan emosional dan sosial yang cepat.Masa ini bertepatan dengan tekanan ujian kelulusan atau ujian akhir sekolah. Siswa kelas 9 sekolah menengah biasanya mengalami perubahan emosional dan sosial yang cepat di masa remaja.(Ulfa Khairani et al.,2024) Remaja sedang dalam fase pencarian identitas mereka dan cenderung lebih rentan terhadap tekanan sosial dan akademis.

5. Strategi Mengatasi Kecemasan Akademik

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan siswa SMP kelas 9 untuk mengurangi kecemasan akademik mereka, terutama saat menghadapi ujian. Melakukan latihan untuk menenangkan diri, seperti menarik napas dalam-dalam, duduk dengan tenang, atau mencoba menenangkan pikiran, adalah salah satu cara. Anak-anak dapat belajar teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga sederhana.(fikri 2025). Cara ini dapat membantu siswa merelaksasi pikiran dan tubuh. Siswa tidak boleh terburu-buru saat belajar. Siswa dapat merasa lebih siap untuk ujian dengan mengatur jadwal belajar, memahami materi pelajaran, dan sering berlatih soal.

Selain itu, dukungan dari orang tua, guru, dan teman adalah penting. Siswa yang mendapatkan bantuan atau semangat dari orang-orang di sekitarnya akan merasa lebih tenang dan percaya diri. Siswa dapat menghubungi guru BK atau konselor sekolah untuk menceritakan kecemasan mereka dan meminta bantuan. Sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk memastikan bahwa anak-anak merasa nyaman di rumah dan di sekolah. Membangun rutinitas harian yang konsisten dapat membantu anak merasa lebih bertanggung jawab dan mengurangi ketidakpastian, yang dapat menyebabkan kecemasan.(fikri 2025). Siswa dapat belajar mengatasi kecemasan dan lebih siap menghadapi ujian dengan bimbingan yang tepat

Metode Penelitian / Pelaksanaan

Pendekatan yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan deskriptif-kualitatif yang digunakan untuk mengetahui atau menggambarkan kenyataan dari kejadian yang diteliti secara langsung sehingga dapat memudahkan dalam pengumpulan data yang objektif dan relevan. penelitian deskriptif kualitatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, keterkaitan antar kegiatan (Nurchayati et al., 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan kombinasi, analisis informasi bersifat deskriptif, dan hasil dari penelitian deskriptif lebih menyoroti arti dari



kesimpulan yang ditarik melalui metode penelitian di mana peneliti menginvestigasi peristiwa, fenomena yang nyata serta meminta seseorang atau sekelompok orang untuk bercerita tentang pengalaman hidup mereka. Informasi ini di gunakan sebagai bentuk pencarian data dan dokumentasi secara langsung di lapangan dan kemudian peneliti menganalisis hasil wawancara dan observasi tersebut.

Peneliti menggunakan metode pengumpulan data semi-terstruktur untuk penelitian ini. Beberapa contoh pertanyaan yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perasaan Anda ketika akan menghadapi ujian akhir semester?
 2. Menurut Anda, apa yang paling membuat Anda cemas saat ujian?
 3. Bagaimana Anda biasanya mengatasi rasa cemas tersebut?
- Para peneliti kemudian menyampaikan data dalam urutan deskriptif. Pendekatan kualitatif ini digunakan untuk memberikan penjelasan mendalam tentang masalah yang akan diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang menggunakan wawancara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman siswa SMP kelas 9 dengan kecemasan menjelang ujian akhir. Beberapa pertanyaan utama yang diajukan oleh peneliti selama wawancara termasuk "Bagaimana perasaan Anda saat akan menghadapi ujian akhir semester?", "Apa yang membuat Anda merasa cemas saat ujian?", dan "Apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasi rasa cemas itu?" Dari sepuluh siswa yang diwawancarai, delapan menyatakan bahwa mereka mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Jenis kecemasan yang dialami sangat beragam, mulai dari gejala fisik seperti pusing, berkeringat dingin, dan sulit tidur, hingga gejala emosional seperti panik, ketegangan berlebihan, dan hilangnya fokus saat belajar. Sebagian besar siswa mengatakan bahwa mereka tidak tenang dan tertekan saat menjalani aktivitas belajar sehari-hari menjelang ujian.

Tekanan internal dan eksternal adalah dua sumber utama kecemasan yang diketahui. Tekanan eksternal terutama berasal dari harapan tinggi yang dimiliki siswa dan orang tua mereka. Para siswa percaya bahwa mereka harus mencapai nilai tertinggi jika mereka ingin memenuhi ekspektasi tersebut. Selain itu, guru meningkatkan tekanan psikologis dengan menekankan bahwa ujian akhir sangat penting karena menentukan masa depan. Selain itu, tekanan internal berasal dari ketakutan akan kegagalan dan keragu-raguan terhadap kemampuan diri. Ketika ditanya tentang hal apa yang paling membuat mereka cemas, sebagian besar siswa menjawab bahwa mereka takut mengecewakan orang tua mereka dan tidak mampu bersaing dengan teman sekelas. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa mereka sering membandingkan diri mereka dengan teman sekelas yang dianggap lebih pintar, yang hanya memperburuk perasaan tidak percaya diri mereka.

Gaya belajar yang buruk juga memperburuk kecemasan. Sebagian besar siswa mengatakan mereka tidak memiliki rencana pelajaran yang konsisten, sehingga mereka cenderung menunda belajar hingga hari ujian tiba. Beberapa bahkan belajar dengan cepat atau begadang, yang membuat mereka lelah dan tidak fokus. Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesiapan siswa untuk ujian adalah ketidakmampuan mereka untuk mengelola waktu dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa bukan



hanya tekanan eksternal yang menyebabkan kecemasan, tetapi kebiasaan belajar yang kurang mendukung juga berkontribusi pada kecemasan.

Namun, tidak semua siswa mengalami kecemasan yang sangat parah. Dari sepuluh siswa yang menjawab, dua menyatakan bahwa mereka cukup santai sebelum ujian. Kedua siswa menjawab pertanyaan ketiga tentang cara mereka mengatasi kecemasan. Mereka mengatakan bahwa dua hal yang paling penting adalah mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan menerapkan metode belajar yang konsisten. Mereka berbicara dengan guru secara teratur, belajar secara bertahap sejak jauh hari, dan tidak terlalu membebani diri dengan hasil akhir. Ini menunjukkan bahwa metode belajar yang sehat dan dukungan sosial dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesiapan mental siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik menjelang ujian akhir adalah masalah yang serius yang perlu diperhatikan oleh banyak orang. Kecemasan ini dapat mengganggu kesehatan mental dan prestasi akademik siswa jika dibiarkan. Oleh karena itu, institusi pendidikan harus mengembangkan program bimbingan belajar dan konseling yang tidak hanya berfokus pada materi pelajaran tetapi juga pada penguatan mental dan emosional siswa. Orang tua juga penting untuk tidak menekan anak mereka terlalu keras dan membuat rumah menjadi tempat yang ramah. Oleh karena itu, diharapkan bahwa sekolah, orang tua, dan siswa bekerja sama untuk menciptakan suasana belajar yang positif dan mendukung, yang akan memungkinkan siswa merasa lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi ujian.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah masalah yang nyata dan signifikan yang dialami siswa SMP kelas 9 menjelang ujian akhir. Siswa tidak hanya mengalami masalah psikologis seperti ketakutan, gugup, dan tidak percaya diri, tetapi juga mengalami masalah fisik dan perilaku seperti kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, dan kesulitan berkonsentrasi dalam belajar karena kecemasan ini.

Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak faktor. Pemicu utama adalah tekanan dari orang tua dan guru yang menuntut hasil yang tinggi. Hal ini diikuti oleh kurangnya persiapan, pengalaman kegagalan sebelumnya, dan standar akademik yang terlalu tinggi. Selain itu, lingkungan sosial yang kompetitif membuat siswa lebih tertekan, yang membuat mereka merasa harus tampil sebaik mungkin dan tidak boleh gagal.

Dalam menghadapi kecemasan tersebut, siswa memiliki beragam cara untuk mengelolanya, meskipun belum semua strategi yang digunakan bersifat efektif. Beberapa siswa mencoba menenangkan diri melalui teknik pernapasan atau istirahat, sementara yang lain memilih untuk memperbaiki manajemen waktu belajar, meminta dukungan emosional dari orang tua dan teman, atau berkonsultasi dengan guru. Namun demikian, tidak sedikit pula siswa yang belum memiliki strategi coping yang memadai, sehingga kecemasan tetap mengganggu proses belajar mereka.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa sekolah dan keluarga harus memberikan perhatian khusus untuk membuat lingkungan belajar yang suportif secara emosional. Orang tua, wali kelas, dan guru bimbingan konseling (BK) memiliki peran



penting dalam membantu siswa menyadari kecemasan mereka dan memberikan dukungan yang tepat. Sistem pendidikan harus mengintegrasikan pendekatan humanis serta memperhatikan kesehatan mental dan nilai akhir siswa. Khususnya pada maa menejlan ujian.

Daftar Pustaka

- Antara Manajemen Waktu Dengan Kemandirian Belajar Siswa Kelas SMA Negeri, H. X., Puspawati Syartissaputri, N., Endang Setiyowati, D., & Louise Siwabessy Pd, D. M. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 56 JAKARTA*.
- Kajian Konseling dan Pendidikan, J., Chita Putri Harahap, A., Permatasari Harahap, D., & Rivai Harahap, S. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/BIBLIOCOUNS.V3I1.4804>
- Lusiane, L., & Garvin. (2018). Tekanan Orangtua, Perfeksionisme, dan Ketidakjujuran Akademik pada Pelajar di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 60–77. <https://doi.org/10.35814/MINDSET.V9I01.726>
- Nurchayati, S., Universitas Riau Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No, P., & Pekanbaru Riau, G. G. (2018). STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF: PERSEPSI REMAJA TERHADAP PERILAKU MENYIMPANG. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2).
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2023). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Tamelab, P., Hendritha, M., Ngongo, L., Oetpah, D., Keuskupan, S., Kupang, A., Stipas,), & Kupang, K. A. (2021). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA DALAM KEMAMPUAN PUBLIC SPEAKING DI SEKOLAH TINGGI PASTORAL KEUSKUPAN AGUNG KUPANG. *Selidik (Jurnal Seputar Penelitian Pendidikan Keagamaan)*, 2(1), 54–63. <https://doi.org/10.61717/SL.V2I1.38>
- TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PENGURUS IKATAN MAHASISWA MUHAMMDIYAH | Hidayati | *Indonesian Journal for Health Sciences*. (n.d.). Retrieved June 23, 2025, from <https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/1598/962>



Universitas, N., Palembang, P., Agustina, J., Profesi, P., Prajabatan, G., & Indonesia, B. (2024). PENERAPAN TEKNIK BUTTERFLY HUG UNTUK MEREDAKAN KECEMASAN DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA PADA SISWA KELAS IX.8 DI SMP NEGERI 7 PALEMBANG. *JURNAL ILMIAH NUSANTARA*, 1(5), 403–410. <https://doi.org/10.61722/JINU.V1I5.2595>

View of Membantu Mengatasi Kecemasan pada Anak Usia Dini. (n.d.). Retrieved June 23, 2025, from <https://journal.unimar-amni.ac.id/index.php/insdun/article/view/2918/2660>

View of Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). (n.d.). Retrieved June 23, 2025, from <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/5933/3689>

View of Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. (n.d.). Retrieved June 23, 2025, from <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jinu/article/view/3753/3367>

Aturan Gambar dan Tabel

Penomoran Tabel

1. Tabel diberi nomor urut sesuai dengan urutan kemunculannya dalam naskah (misalnya: *Tabel 1*, *Tabel 2*, dan seterusnya).
2. Nomor dan judul tabel diletakkan di **atas tabel**, ditulis rata kiri, menggunakan huruf **Times New Roman 11 pt tebal**.

Contoh:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Isi Tabel

1. Gunakan huruf **Times New Roman 11 pt**, spasi tunggal, dan hindari garis vertikal.
2. Tabel harus **rapi, terbaca, dan tidak terlalu panjang**; jika terlalu besar, sebaiknya dibagi atau disajikan sebagai lampiran.
3. Gunakan hanya **garis horizontal** untuk memisahkan judul kolom dan akhir tabel.

Sumber Tabel

Jika data dalam tabel berasal dari sumber lain, cantumkan sumber di **bawah tabel** secara ringkas.



Contoh:

Sumber: Data primer yang diolah, 2025
atau
Sumber: BPS (2024)

Rujukan Tabel

Setiap tabel **harus dirujuk** dalam teks naskah. Hindari menyisipkan tabel tanpa penjelasan atau pembahasan dalam paragraf.

Contoh penulisan dalam teks:

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

Konsistensi

1. Gunakan format dan gaya yang konsisten untuk semua tabel dalam naskah.
2. Hindari warna latar atau elemen visual yang tidak perlu. Gunakan format tabel yang profesional dan bersih.

Contoh:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	28	56%
Perempuan	22	44%
Total	50	100%

Sumber: BPS (2024)

Grafik

Penomoran dan Judul Grafik

1. Grafik diberi nomor urut sesuai kemunculannya dalam naskah (misalnya: *Gambar 1*, *Gambar 2*, dan seterusnya).
2. Gunakan kata “**Gambar**” untuk semua jenis visualisasi (termasuk grafik batang, garis, pie, diagram, foto).



3. **Judul diletakkan di bawah gambar**, ditulis rata tengah, menggunakan huruf Times New Roman 11 pt tebal.

Contoh:

Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Belajar Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Desain Grafik

1. Gunakan desain yang **sederhana dan bersih**, hindari warna mencolok atau latar belakang gelap.
2. Label sumbu, legenda, dan angka harus **terbaca jelas** (font minimal 10 pt).
3. Gunakan **skala yang konsisten dan proporsional**, serta beri penjelasan pada semua elemen grafik.
4. Grafik dapat disisipkan sebagai gambar beresolusi tinggi atau dibuat langsung di Word/Excel.

Sumber Grafik

Jika grafik dibuat dari data sekunder, cantumkan **sumber di bawah judul gambar**.

Contoh:

Sumber: Diolah dari BPS (2023)

Rujukan Grafik dalam Teks

Setiap grafik harus dirujuk dalam isi naskah dan memiliki pembahasan yang menjelaskan maknanya.

Contoh dalam teks:

Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam skor pascates setelah penerapan metode PBL.

Kualitas dan Ukuran

1. Resolusi minimal **300 dpi** jika grafik disisipkan sebagai file gambar (PNG/JPG).
2. Grafik tidak boleh terlalu besar hingga memecah halaman atau mengganggu alur baca.



Konsistensi

1. Gunakan format, gaya warna, dan font yang konsisten untuk semua grafik dalam artikel.
2. Jika ada lebih dari satu jenis grafik (misalnya batang dan garis), pastikan keterangannya tidak membingungkan.

Gambar 1. Perbandingan Nilai Rata-rata Pra-Test dan Post-Test

