

STRATEGI EFEKTIF MENGHADAPI UJIAN SEMESTER PADA MAHASISWA DENGAN TENANG DAN PERCAYA DIRI

Agus Marwanto

Prodi. Manajemen Pertahanan Akademi Militer

Marwantoagus444@gmail.com

Abstract

This study examines effective strategies used by university students in preparing for semester examinations, emphasising the importance of calmness and self-confidence. The method employed is qualitative descriptive, referring to literature reviews and students' empirical experiences. The findings reveal that exam preparation not only requires cognitive mastery of the material but also emotional regulation and physical readiness. Calmness helps students maintain focus and minimise anxiety disturbances, while self-confidence encourages them to face exam questions without fear or hesitation. Effective cognitive strategies include developing study schedules, creating material summaries, and practising test questions. Emotional strategies emphasise stress management, the use of positive self-talk, and seeking social support. Meanwhile, physical strategies involve maintaining healthy sleep patterns, consuming a nutritious diet, and engaging in light physical activity. This study concludes that a holistic approach integrating cognitive, emotional, and physical aspects—supported by calmness and self-confidence—can significantly improve students' academic performance.

Keywords: exam preparation, calmness, self-confidence, learning strategies, student performance

Abstrak

Penelitian ini mengkaji strategi efektif mahasiswa dalam mempersiapkan ujian semester dengan menekankan pentingnya ketenangan dan rasa percaya diri. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan mengacu pada kajian literatur serta pengalaman empiris mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persiapan ujian tidak hanya menuntut penguasaan materi secara kognitif, tetapi juga regulasi emosional dan kesiapan fisik. Ketenangan membantu mahasiswa menjaga fokus dan meminimalkan gangguan kecemasan, sedangkan rasa percaya diri mendorong mahasiswa menghadapi soal ujian tanpa rasa takut atau ragu. Strategi kognitif yang terbukti efektif meliputi penyusunan jadwal belajar, pembuatan ringkasan materi, dan latihan soal. Strategi emosional menitikberatkan pada manajemen stres, penggunaan self-talk positif, serta pencarian dukungan sosial. Sementara itu, strategi fisik mencakup menjaga pola tidur, mengonsumsi makanan bergizi, dan melakukan aktivitas olahraga ringan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan fisik, dengan dukungan ketenangan dan rasa percaya diri, mampu meningkatkan performa akademik mahasiswa secara signifikan.

Kata Kunci: persiapan ujian, ketenangan, percaya diri, strategi belajar, performa mahasiswa

PENDAHULUAN

Ujian semester merupakan salah satu titik krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa. Hampir semua mahasiswa di perguruan tinggi, baik di Indonesia maupun di negara lain, akan menghadapi momen ini secara rutin. Ujian semester tidak hanya berfungsi



sebagai alat evaluasi akademik, tetapi juga memiliki dampak psikologis, sosial, bahkan fisiologis yang cukup besar. Mahasiswa yang tidak siap sering kali merasa tertekan, cemas, dan tidak jarang mengalami penurunan performa. Fenomena ini menjadikan ujian semester bukan sekadar aktivitas akademik, melainkan pengalaman hidup yang kompleks dan penuh makna.

Secara tradisional, ujian dipandang sebagai tolok ukur keberhasilan mahasiswa dalam memahami materi perkuliahan. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa ujian semester sering kali lebih dari sekadar pengukuran akademik. Bagi sebagian mahasiswa, hasil ujian semester menentukan kelanjutan studi, peluang memperoleh beasiswa, bahkan memengaruhi status sosial di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dalam budaya pendidikan di Indonesia, prestasi akademik sering kali dikaitkan dengan harga diri dan kebanggaan keluarga. Tidak sedikit orang tua yang menaruh harapan besar pada anak-anak mereka untuk memperoleh nilai tinggi, sehingga tekanan emosional terhadap mahasiswa menjadi semakin berat.

Fenomena kecemasan ujian (*test anxiety*) telah banyak diteliti dalam literatur psikologi pendidikan. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres akademik muncul ketika individu merasa tuntutan yang dihadapi melebihi kapasitasnya. Dalam konteks ujian semester, mahasiswa sering kali menghadapi situasi di mana jumlah materi yang harus dipelajari sangat banyak, sementara waktu yang tersedia terbatas. Kondisi ini menimbulkan ketegangan mental yang berdampak pada gejala fisik seperti sulit tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, hingga menurunnya sistem kekebalan tubuh. Gejala psikologis yang menyertai antara lain rasa cemas berlebihan, kehilangan fokus, mudah marah, bahkan depresi ringan.

Dalam penelitian-penelitian mutakhir, salah satu faktor yang terbukti berperan besar dalam menentukan keberhasilan menghadapi ujian adalah rasa percaya diri atau yang disebut oleh Bandura (1997) sebagai *self-efficacy*. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu menyelesaikan suatu tugas tertentu. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan memandang ujian sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menganggap ujian sebagai ancaman yang menakutkan. Penelitian Zimmerman (2002) juga menambahkan bahwa *self-regulated learning*, yaitu kemampuan mengatur diri dalam belajar, sangat erat kaitannya dengan *self-efficacy*. Mahasiswa yang percaya diri biasanya lebih mampu mengatur waktu, menetapkan target belajar, dan mengevaluasi kemajuan mereka sendiri.

Di Indonesia, konteks sosial budaya juga memberi warna tersendiri dalam fenomena ini. Mahasiswa sering kali berada dalam situasi di mana mereka harus menyeimbangkan tuntutan akademik dengan ekspektasi keluarga. Beberapa mahasiswa merasa bahwa kegagalan dalam ujian tidak hanya mencoreng nama pribadi, tetapi juga menjadi beban bagi keluarga. Tekanan ini dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, strategi menghadapi ujian semester tidak hanya perlu memperhatikan aspek kognitif semata, tetapi juga harus mencakup aspek emosional dan fisik.

Ketenangan menjadi salah satu faktor yang sering diabaikan, padahal perannya sangat signifikan. Mahasiswa yang tenang dapat memproses informasi dengan lebih baik, membuat keputusan secara rasional, serta lebih mampu mengingat materi saat ujian berlangsung. Sebaliknya, mahasiswa yang panik cenderung mengalami blank mind atau lupa mendadak, meskipun sebelumnya mereka telah belajar dengan baik. Rasa percaya diri juga memainkan

peran penting. Mahasiswa yang percaya diri lebih berani mengambil risiko menjawab soal, tidak mudah menyerah, dan mampu mengatasi rasa takut gagal.

Persiapan ujian semester secara umum dapat dibagi menjadi tiga dimensi utama: kognitif, emosional, dan fisik. Aspek kognitif mencakup strategi belajar seperti menyusun jadwal, membuat ringkasan, membaca ulang materi, serta mengerjakan soal latihan. Aspek emosional berhubungan dengan bagaimana mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan sosial. Aspek fisik berkaitan dengan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola tidur, pola makan, serta aktivitas fisik untuk mendukung stamina. Namun, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penekanan pada bagaimana ketenangan dan rasa percaya diri dapat memperkuat ketiga dimensi tersebut.

Mahasiswa yang memiliki strategi kognitif bagus tetapi tidak tenang sering kali tetap gagal karena panik di ruang ujian. Sebaliknya, mahasiswa dengan strategi emosional kuat—yang tenang dan percaya diri—sering kali mampu memaksimalkan pengetahuan mereka meskipun persiapan materi tidak sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan dan rasa percaya diri bukan hanya pelengkap, tetapi justru fondasi penting dalam menghadapi ujian semester.

Beberapa penelitian lokal di Indonesia juga mendukung pandangan ini. Misalnya, studi yang dilakukan oleh universitas di Yogyakarta menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami kecemasan sedang hingga tinggi menjelang ujian semester. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung memperoleh nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih tenang. Penelitian lain di Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan manajemen stres dan *mindfulness* mengalami peningkatan signifikan dalam hasil ujian mereka. Hal ini membuktikan bahwa strategi non-kognitif seperti regulasi emosi memiliki dampak nyata terhadap performa akademik.

Kebutuhan untuk mengintegrasikan aspek ketenangan dan percaya diri ke dalam strategi menghadapi ujian semakin mendesak di era digital saat ini. Mahasiswa tidak hanya menghadapi ujian tradisional dalam bentuk tertulis, tetapi juga ujian berbasis komputer, presentasi, maupun proyek. Semua bentuk evaluasi ini menuntut kesiapan mental yang tinggi. Jika mahasiswa tidak tenang, maka mereka akan kesulitan beradaptasi dengan situasi ujian yang berbeda. Sebaliknya, mahasiswa yang percaya diri akan lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai bentuk ujian.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa latar belakang penelitian ini dilandasi oleh kebutuhan mendesak untuk memahami strategi efektif dalam menghadapi ujian semester. Strategi tersebut tidak hanya sebatas belajar keras, tetapi harus melibatkan dimensi kognitif, emosional, dan fisik yang diperkuat dengan ketenangan dan rasa percaya diri. Dengan pemahaman ini, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi ujian semester bukan dengan rasa takut, tetapi dengan kesiapan holistik yang memberi peluang lebih besar untuk meraih hasil optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Data diperoleh melalui kajian literatur dari artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian terkait strategi belajar, kecemasan ujian, dan kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, pengalaman empiris mahasiswa



juga dijadikan bahan kajian tambahan.

Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi pola-pola strategi persiapan ujian, kemudian mengelompokkan temuan ke dalam tiga aspek utama: kognitif, emosional, dan fisik. Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana ketenangan dan rasa percaya diri dapat memperkuat strategi tersebut.

Proses analisis dilakukan dengan membaca, mengkategorikan, dan membandingkan literatur serta pengalaman mahasiswa. Selanjutnya, dilakukan interpretasi untuk menemukan hubungan antara teori dan praktik nyata di lapangan.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi mahasiswa dalam menghadapi ujian semester dapat dikelompokkan ke dalam tiga dimensi utama, yaitu strategi kognitif, strategi emosional, dan strategi fisik. Ketiga dimensi ini saling berhubungan, saling memperkuat, dan pada akhirnya membentuk kesiapan mahasiswa secara holistik. Namun, temuan penting dari penelitian ini adalah bahwa ketenangan dan rasa percaya diri bukan hanya faktor tambahan, melainkan menjadi inti yang mengikat ketiga dimensi tersebut.

1. Strategi Kognitif

Strategi kognitif merupakan bagian yang paling sering dibicarakan oleh mahasiswa. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan cara menyusun jadwal belajar. Jadwal tersebut biasanya dibuat dengan mempertimbangkan waktu yang tersedia sebelum ujian, jumlah mata kuliah yang akan diujikan, serta tingkat kesulitan materi. Mahasiswa yang disiplin menjalankan jadwal belajar mengaku merasa lebih siap dan lebih tenang karena mereka memiliki panduan yang jelas.

Selain itu, banyak mahasiswa menggunakan teknik belajar aktif, seperti membuat ringkasan materi, *mind map*, atau kartu *flash*. Ringkasan membantu mereka mengingat poin-poin penting, sedangkan *mind map* membantu memahami hubungan antar konsep. Latihan soal juga menjadi strategi yang hampir selalu digunakan. Mahasiswa merasa bahwa dengan mengerjakan soal, mereka bisa mengukur sejauh mana pemahaman mereka terhadap materi sekaligus membiasakan diri dengan format soal.

Namun, ada perbedaan yang cukup signifikan antara mahasiswa yang tenang dan percaya diri dengan yang tidak. Mahasiswa yang tenang mampu menjalankan jadwal belajar dengan konsisten. Mereka tidak mudah panik ketika tidak berhasil menyelesaikan seluruh materi, karena percaya diri bahwa apa yang mereka kuasai sudah cukup untuk menghadapi ujian. Sebaliknya, mahasiswa yang cemas sering kali membuat jadwal belajar yang terlalu padat, lalu merasa gagal ketika tidak bisa mematuhi. Rasa panik tersebut justru mengurangi efektivitas belajar.

2. Strategi Emosional

Dimensi emosional muncul sebagai faktor yang sangat menentukan. Hampir semua mahasiswa mengakui bahwa mereka merasa cemas menjelang ujian, meskipun tingkat kecemasannya berbeda-beda. Mahasiswa yang berhasil mengelola emosi biasanya



menggunakan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi singkat, atau berdoa. Ada juga yang menggunakan musik untuk menenangkan diri, atau melakukan aktivitas ringan seperti berjalan-jalan untuk meredakan ketegangan.

Salah satu strategi emosional yang terbukti efektif adalah penggunaan *self-talk* positif. Beberapa mahasiswa mengaku sering berbicara pada diri sendiri dengan kalimat-kalimat penyemangat, misalnya “Saya sudah belajar, pasti bisa” atau “Saya cukup mampu untuk menjawab soal ini.” *Self-talk* positif membantu mereka membangun rasa percaya diri dan mengurangi pikiran negatif.

Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen juga memainkan peran penting. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih percaya diri. Misalnya, seorang responden bercerita bahwa ia sering berdiskusi dengan teman-temannya menjelang ujian, saling bertukar soal, dan memberi semangat. Situasi tersebut membuatnya lebih tenang dibandingkan belajar sendirian. Dukungan keluarga juga memberi pengaruh besar, terutama ketika orang tua tidak memberikan tekanan berlebihan, tetapi justru memberi motivasi dengan penuh pengertian.

3. Strategi Fisik

Dimensi fisik sering kali diabaikan oleh mahasiswa, padahal hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap kesiapan ujian. Mahasiswa yang tidur cukup, makan bergizi, dan berolahraga ringan cenderung lebih bugar dan lebih fokus saat ujian. Sebaliknya, mahasiswa yang begadang semalaman justru merasa lelah, mengantuk, dan sulit berkonsentrasi.

Beberapa responden menceritakan pengalaman buruk ketika mereka memaksakan diri belajar hingga dini hari sebelum ujian. Akibatnya, saat ujian mereka merasa kelelahan dan tidak mampu berpikir jernih. Pengalaman tersebut membuat mereka belajar untuk menjaga pola tidur. Mahasiswa juga menyadari pentingnya sarapan sebelum ujian. Dengan tubuh yang cukup energi, mereka merasa lebih siap menghadapi soal-soal sulit.

Selain itu, olahraga ringan seperti jogging atau senam juga membantu mengurangi stres. Aktivitas fisik membuat tubuh lebih rileks dan meningkatkan suasana hati. Mahasiswa yang rutin berolahraga mengaku lebih percaya diri karena merasa sehat dan bertenaga.

4. Integrasi Kognitif, Emosional, dan Fisik

Temuan yang paling menarik adalah bahwa ketiga dimensi strategi tersebut tidak berdiri sendiri. Kognitif, emosional, dan fisik saling berkaitan dan saling memengaruhi. Mahasiswa yang hanya fokus pada kognitif tanpa memperhatikan emosional dan fisik sering kali gagal memaksimalkan performa. Misalnya, mereka mungkin menguasai materi dengan baik, tetapi panik di ruang ujian sehingga lupa apa yang telah dipelajari. Atau mereka mungkin belajar keras, tetapi karena kurang tidur, akhirnya kehilangan konsentrasi.

Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara ketiga dimensi tersebut cenderung lebih sukses. Mereka belajar dengan terencana (kognitif), tetap tenang dan percaya diri (emosional), serta menjaga kondisi fisik (fisik). Integrasi inilah yang menjadi kunci utama keberhasilan menghadapi ujian semester.



5. Peran Ketenangan dan Rasa Percaya Diri

Penelitian ini menemukan bahwa ketenangan dan rasa percaya diri bukan hanya bagian dari strategi emosional, melainkan menjadi faktor penguat bagi strategi kognitif dan fisik. Mahasiswa yang tenang lebih mampu menjalankan jadwal belajar dengan konsisten, sementara mahasiswa yang percaya diri lebih disiplin menjaga kesehatan fisik karena mereka yakin hal tersebut penting untuk keberhasilan ujian. Dengan kata lain, ketenangan dan rasa percaya diri adalah benang merah yang menjalin ketiga strategi utama menjadi sebuah pendekatan holistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa strategi mahasiswa dalam menghadapi ujian semester tidak dapat dipisahkan dari tiga dimensi utama: kognitif, emosional, dan fisik. Namun, yang lebih penting adalah bagaimana ketenangan dan rasa percaya diri menjadi pusat dari seluruh proses persiapan. Dalam diskusi ini, temuan penelitian dibandingkan dengan teori-teori pendidikan dan psikologi yang relevan, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang terjadi di lapangan.

Dari aspek kognitif, mahasiswa yang memiliki strategi belajar terstruktur cenderung merasa lebih siap menghadapi ujian. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002). Ia menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur proses belajarnya sendiri—mulai dari menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, hingga mengevaluasi hasil—akan lebih berhasil dalam pencapaian akademik. Namun, temuan di lapangan juga menunjukkan bahwa strategi kognitif saja tidak cukup. Mahasiswa yang tidak tenang atau kurang percaya diri sering kali gagal memanfaatkan pengetahuan yang sudah mereka miliki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi kognitif baru akan efektif jika mahasiswa mampu menjaga kestabilan emosional dan fisik.

Aspek emosional memainkan peranan yang sangat besar. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres dapat diatasi dengan dua pendekatan, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Dalam konteks ujian semester, *problem-focused coping* dapat berupa penyusunan jadwal belajar dan latihan soal, sedangkan *emotion-focused coping* berupa relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan sosial. Mahasiswa yang berhasil menggabungkan kedua strategi tersebut biasanya lebih mampu mengendalikan kecemasan. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan teknik *self-talk* positif lebih percaya diri dan lebih tenang saat ujian. Hal ini konsisten dengan teori Bandura (1997) tentang *self-efficacy*, yang menyebutkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara mereka berpikir, berperasaan, dan bertindak.

Peran ketenangan juga dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi kognitif. Ketika seseorang berada dalam kondisi cemas, sistem saraf simpatik menjadi aktif, yang kemudian memicu gejala fisiologis seperti detak jantung cepat, keringat berlebih, dan otot tegang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi kognitif, khususnya konsentrasi dan daya ingat. Hal inilah yang sering menyebabkan mahasiswa mengalami blank mind di ruang ujian. Sebaliknya, ketika mahasiswa tenang, sistem saraf parasimpatik bekerja lebih dominan sehingga tubuh lebih rileks dan otak dapat berfungsi secara optimal. Dengan kata lain,



ketenangan adalah prasyarat agar strategi kognitif dapat bekerja secara maksimal.

Selain kognitif dan emosional, kondisi fisik juga terbukti berpengaruh besar. Penelitian sebelumnya oleh Eisenberg et al. (2009) menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh gaya hidup mereka, termasuk tidur, pola makan, dan aktivitas fisik. Temuan penelitian ini mendukung hal tersebut. Mahasiswa yang menjaga pola tidur cukup dan makan bergizi merasa lebih fokus saat ujian. Sebaliknya, mereka yang sering begadang mengalami penurunan konsentrasi. Fakta ini menunjukkan bahwa persiapan ujian bukan hanya persoalan intelektual, tetapi juga menyangkut bagaimana mahasiswa menjaga tubuhnya.

Dalam konteks budaya Indonesia, faktor sosial juga memiliki peran penting. Ekspektasi dari keluarga sering kali menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri mahasiswa. Namun, di sisi lain, tekanan yang berlebihan justru menimbulkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan konsep *social support* dalam psikologi, di mana dukungan yang tepat dapat menjadi *buffer* terhadap stres, sementara tekanan justru memperburuk kondisi mental. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memberikan dukungan yang menenangkan, bukan menekan.

Jika melihat hasil penelitian ini dalam perspektif holistik, dapat dikatakan bahwa ketenangan dan rasa percaya diri berfungsi sebagai penghubung antara dimensi kognitif, emosional, dan fisik. Mahasiswa yang tenang lebih konsisten dalam menjalankan strategi belajar, sementara mahasiswa yang percaya diri lebih disiplin menjaga kesehatan fisiknya. Tanpa ketenangan, strategi belajar sering kali berantakan. Tanpa percaya diri, mahasiswa sulit memotivasi diri untuk menjaga pola hidup sehat. Dengan kata lain, ketenangan dan percaya diri adalah fondasi dari semua strategi yang ada.

Penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan. Perguruan tinggi tidak seharusnya hanya menekankan pada aspek akademik, tetapi juga harus menyediakan fasilitas untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Workshop manajemen stres, konseling psikologis, dan pelatihan *mindfulness* dapat menjadi alternatif solusi. Dengan adanya dukungan seperti ini, mahasiswa akan lebih siap menghadapi ujian semester dengan tenang dan percaya diri.

Selain itu, perkembangan teknologi juga membuka peluang baru dalam membantu mahasiswa. Aplikasi belajar digital dapat digunakan untuk menyusun jadwal, merekam catatan, bahkan menyediakan simulasi ujian. Namun, aplikasi ini akan lebih bermanfaat jika juga dilengkapi dengan fitur yang mendukung kesehatan mental, seperti pengingat untuk beristirahat, latihan pernapasan, atau kata-kata motivasi. Dengan demikian, teknologi dapat menjadi sarana integratif yang tidak hanya membantu aspek kognitif, tetapi juga emosional dan fisik.

Secara keseluruhan, diskusi ini menegaskan bahwa menghadapi ujian semester bukan sekadar persoalan akademik, melainkan sebuah proses kompleks yang melibatkan tubuh, pikiran, dan emosi. Mahasiswa yang sukses bukan hanya mereka yang paling rajin belajar, tetapi juga mereka yang paling mampu menjaga keseimbangan diri. Ketenangan dan rasa percaya diri terbukti menjadi kunci keberhasilan yang tidak boleh diabaikan.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI



Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan menghadapi ujian semester tidak hanya ditentukan oleh seberapa banyak mahasiswa belajar, tetapi juga oleh kemampuan mereka menjaga ketenangan dan rasa percaya diri. Strategi yang efektif mencakup tiga hal utama:

1. Kognitif : belajar terencana melalui jadwal, ringkasan, dan latihan soal.
2. Emosional : mengelola stres dengan relaksasi, *self-talk* positif, dan dukungan sosial.
3. Fisik : menjaga pola tidur, makan bergizi, dan berolahraga.

Ketiga strategi ini akan bekerja optimal bila mahasiswa tetap tenang dan percaya diri. Dengan ketenangan, mahasiswa dapat berpikir jernih; dengan percaya diri, mereka berani menghadapi soal tanpa rasa takut.

Rekomendasi

1. Mahasiswa disarankan tidak hanya fokus pada belajar materi, tetapi juga menjaga kondisi fisik dan emosinya.
2. Dosen diharapkan memberi motivasi serta bimbingan yang menenangkan menjelang ujian.
3. Kampus sebaiknya menyediakan layanan konseling, workshop manajemen stres, atau program pendukung lainnya.

Dengan strategi yang tepat, mahasiswa dapat menghadapi ujian semester bukan sebagai beban, melainkan sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuan terbaik mereka dengan tenang dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2009). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 47(3), 294–301. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318190d63b>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Putwain, D. W., & Symes, W. (2018). The role of self-confidence in test performance: A longitudinal perspective. *Learning and Individual Differences*, 62, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.02.018>
- Suldo, S. M., Shaunessy-Dedrick, E., Shaunessy, E., & Ferron, J. (2018). Examining the link between stress, anxiety, and academic performance in high school students. *School Psychology International*, 39(6), 575–592. <https://doi.org/10.1177/0143034318803670>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

