

Kesehatan Mental Siswa Di Era Digital: Peran PSU Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Di SMPN 27 Medan

Jesica Simanjan¹, Poppy Amalia², Ratna Lolane Sianipar³, Stevani Situmorang⁴,
Stela Parta Siagian⁵, Elly Prihasti Wuriyani⁶, Nadra Amalia⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia,

Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Medan

Corresponding Author: Jesica Simanjan E-mail: jessicasimanjan254@gmail.com

Published: January, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik siswa menjelang ujian serta efektivitas penerapan Paket Siap Ujian (PSU) Digital dalam mendukung kesehatan mental dan kesiapan belajar siswa kelas VIII-6 SMP Negeri 27 Medan. Latar belakang penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres dan tekanan menjelang ujian akibat tuntutan memperoleh nilai tinggi, kurangnya persiapan belajar, serta pengaruh penggunaan media digital. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Penerapan Paket Siap Ujian (PSU) Digital terdiri dari infografis edukatif, playlist lagu penenang, dan latihan pernapasan sederhana. Berdasarkan penelitian dapat dikatakan bahwa PSU Digital efektif sebagai inovasi pembelajaran berbasis teknologi yang mendukung keseimbangan aspek kognitif dan kesehatan mental siswa serta strategi pendukung dalam menciptakan lingkungan belajar yang adaptif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: Kesiapan belajar, Kesehatan mental, Inovasi pembelajaran, Paket Siap Ujian Digital.

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of academic anxiety of students ahead of exams and the effectiveness of the implementation of Digital Exam Ready Packages (PSU) in supporting the mental health and learning readiness of students in grades VIII-6 of SMP Negeri 27 Medan. The background of the study shows that most students experience stress and pressure before the exam due to the demands of obtaining high scores, lack of study preparation, and the influence of digital media use. This research uses quantitative methods through observation, questionnaires, interviews, and documentation. The implementation of the Digital Exam Ready Package (PSU) consists of educational infographics, a playlist of soothing songs, and simple breathing exercises. Based on research, it can be said that PSU Digital is effective as a technology-based learning innovation that supports the balance of cognitive aspects and students' mental health as well as supporting strategies in creating an adaptive learning environment oriented towards students' psychological well-being.

Keywords: Learning readiness, Mental health, Learning innovation, Digital Exam Ready Package.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang berkarakter, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Dalam era globalisasi dan digitalisasi yang semakin pesat, sistem pendidikan dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik dalam hal teknologi, metode pembelajaran, maupun manajemen kurikulum. Pemerintah melalui kebijakan Merdeka Belajar juga mendorong satuan pendidikan untuk lebih fleksibel dalam mengelola kurikulum agar mampu menyesuaikan kebutuhan siswa dan perkembangan zaman. Kurikulum yang dikelola dengan baik memungkinkan pembelajaran berlangsung secara terarah, sistematis, dan relevan dengan kebutuhan peserta didik.

Dalam konteks tersebut, manajemen kurikulum yang efektif menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan proses belajar mengajar. Manajemen kurikulum tidak hanya berfokus pada penyusunan rencana pelajaran semata, melainkan juga mencakup perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, serta evaluasi pembelajaran yang berkesinambungan. Ujian sekolah merupakan salah satu bentuk evaluasi yang bertujuan untuk mengukur pencapaian belajar siswa selama menempuh proses pendidikan (Nawawi, 2023). Melalui kegiatan ini, guru dan sekolah dapat mengetahui sejauh mana kemampuan akademik peserta didik telah memenuhi standar kompetensi yang ditetapkan.

Namun, pelaksanaan ujian sering menjadi tantangan tersendiri bagi siswa. Menjelang ujian, banyak peserta didik yang merasakan tekanan psikologis yang berdampak langsung pada kesiapan belajar mereka. Berbagai faktor yang dapat memicu kondisi tersebut, seperti tuntutan memperoleh nilai tinggi, rasa takut gagal, serta kekhawatiran tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua maupun guru. Situasi ini kerap menyebabkan terganggunya konsentrasi dan munculnya kecemasan berlebih. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi ujian tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan materi pelajaran, tetapi juga oleh kondisi mental dan kestabilan emosi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, persiapan belajar siswa sangat diperlukan, sehingga, siswa dapat menerima, memahami dan menguasai bahan pelajaran yang disajikan sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan, dan menilai perubahan sikap dan keterampilannya.

Dalam hal ini, kesehatan mental juga memiliki kontribusi besar terhadap pencapaian prestasi belajar (Fitriyah, 2024). Pada era digital saat ini, kemajuan teknologi khususnya media sosial memberikan tantangan baru bagi kondisi psikologis siswa. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan digital tidak hanya membawa manfaat, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan mental siswa apabila tidak digunakan secara bijak (Siregar dkk., 2025).

Siswa dengan keadaan psikologis yang baik cenderung lebih fokus, dapat berpikir dengan jelas, serta mampu mengatur waktu belajar secara efektif. Sebaliknya, tekanan mental yang berlebihan membuat siswa sulit memahami materi dan berpotensi menurunkan rasa percaya diri. Karena itu, pendekatan pendidikan yang ideal tidak semata berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga harus memperhatikan kesejahteraan emosional peserta didik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan modern yang ingin membentuk individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan emosional.

Berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru bahasa Indonesia juga ditemukan bahwa menjelang pelaksanaan ujian, sebagian besar siswa menunjukkan gejala ketegangan dan kekhawatiran. Kondisi ini muncul karena adanya tekanan dari berbagai faktor, baik dari lingkungan keluarga maupun tuntutan akademik di sekolah. Guru menjelaskan bahwa meskipun sebagian siswa masih terlihat kurang siap, mereka tetap berusaha mengikuti arahan dan pembelajaran dengan sungguh-sungguh. Situasi tersebut menggambarkan bahwa stres menjelang ujian merupakan hal yang umum terjadi di kalangan siswa, terutama ketika mereka merasa belum menguasai materi atau takut mengecewakan orang tua. Guru juga menekankan bahwa faktor penyebab stres siswa menjelang ujian cukup beragam, di antaranya tekanan dari orang tua, kurangnya persiapan belajar, serta rasa takut gagal dalam menghadapi ujian.

Dengan demikian, dari analisis data persentase dan hasil wawancara yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan tekanan menjelang ujian merupakan masalah nyata yang dialami oleh sebagian besar siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 27 Medan. Oleh karena itu, perlu adanya inovasi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan emosional peserta didik. Pesatnya perkembangan teknologi informasi, berbagai inovasi pembelajaran berbasis digital mulai dikembangkan untuk membantu siswa belajar lebih efektif (Ambarwati, 2021). Salah satu inovasi yang dapat mendukung kesiapan siswa menghadapi ujian sekaligus menjaga kondisi mental mereka adalah penerapan Paket Siap Ujian (PSU) Digital untuk Kesehatan Mental Siswa.

Melalui paket digital ini, siswa dapat memperoleh panduan belajar yang efektif dalam bentuk visual infografis, tips relaksasi, serta sarana pendukung kesehatan mental seperti infografis, playlist lagu penenang, dan panduan latihan pernapasan sederhana. Untuk itu, produk ini diharapkan mampu membantu siswa mengurangi tingkat stres menjelang ujian serta menumbuhkan kesiapan mental yang lebih baik. Dengan penerapan PSU Digital, sekolah juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat, adaptif terhadap perkembangan teknologi, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh. Dengan diterapkannya Paket Siap Ujian (PSU) Digital, proses belajar diharapkan menjadi lebih menyenangkan, fleksibel, dan menenangkan bagi siswa.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Adapun metode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Waruwu, M., Puat, (2025) Penelitian kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang menggunakan data dalam bentuk angka untuk menjawab pertanyaan penelitian. Metode kuantitatif digunakan karena data yang dikumpulkan berupa angka dari hasil angket yang dibagikan kepada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu observasi, angket, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat stres atau kepanikan siswa sebelum menghadapi ujian dan setelah diberikan beberapa cara penenangan diri, seperti memperoleh panduan belajar yang efektif dalam bentuk visual infografis, tips relaksasi dengan mendengarkan lagu penenang, dan latihan pernapasan sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian, siswa diberikan angket tentang pemicu stress siswa dalam menjelang ujian. Angket ini disusun untuk mengetahui berbagai faktor yang memicu stres pada siswa saat menjelang dan menghadapi ujian. Melalui angket ini, siswa diminta memberikan penilaian terhadap situasi, kebiasaan belajar, tekanan lingkungan, serta kondisi emosional yang mereka alami.

Tabel 1. Kuesioner/ Angket Peserta Didik Tentang Pemicu Stress Siswa Dalam Menghadapi Ujian

No	Pernyataan	Keterangan		
		S	KS	TS
1.	Saya merasa cemas saat mendekati waktu ujian karena takut mendapatkan nilai rendah.	69%	31%	0%
2.	Banyaknya materi pelajaran yang harus dihafal membuat saya merasa tertekan.	34,5%	58,6%	6,9%
3.	Saya merasa stres ketika guru memberikan terlalu banyak tugas menjelang ujian.	55,2%	37,9%	6,9%
4.	Tekanan dari orang tua untuk mendapatkan nilai tinggi membuat saya khawatir.	44,8%	13,8%	41,4%
5.	Kurangnya waktu istirahat menyebabkan saya mudah lelah dan sulit berkonsentrasi.	65,5%	24,1%	10,3%
6.	Penggunaan gawai atau media sosial yang berlebihan membuat saya sulit fokus belajar.	31%	44,8%	24,1%
7.	Saya merasa tegang saat ujian dimulai meskipun sudah belajar sebelumnya.	72,4%	13,8%	13,8%
8.	Lingkungan belajar yang tidak tenang membuat saya sulit fokus belajar untuk ujian.	72,4%	24,1%	3,5%
9.	Saya merasa tidak percaya diri dengan kemampuan saya	51,7%	27,6%	20,7%

	sendiri saat menghadapi ujian.			
10.	Saya merasa lebih tenang belajar dengan adanya panduan atau paket belajar digital	72,4%	17,2%	10,3%
	Persentase	56,90%	29,30%	13,80%

Berdasarkan pembagian angket tentang “Pemicu Stress Siswa Dalam Menghadapi Ujian” yang dibagikan kepada siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 27 Medan ditemukan bahwa sebagian besar responden (siswa) berada pada kategori Setuju (S) sebesar 56,9%, yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan, stres, dan tekanan menjelang ujian. Faktor penyebabnya meliputi rasa takut mendapatkan nilai rendah, banyaknya materi yang harus dihafal, beban tugas yang menumpuk, serta tekanan dari orang tua untuk meraih prestasi tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa aspek psikologis masih menjadi persoalan penting dalam dunia pendidikan. Rasa cemas yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan semangat belajar. Selain itu, kategori Kurang Setuju (KS) sebesar 29,3% menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah memiliki kemampuan mengelola tekanan akademik dengan cukup baik. Mereka mungkin lebih tenang, mampu mengatur waktu belajar dan istirahat, serta menggunakan teknologi secara lebih bijak sehingga tidak menambah beban pikiran menjelang ujian.

Sementara itu, kategori Tidak Setuju (TS) sebesar 13,9% menandakan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang tidak merasa tertekan atau cemas menjelang ujian. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi, persiapan belajar yang matang, serta dukungan dari lingkungan belajar yang positif. Walaupun jumlahnya tidak banyak, kelompok ini membuktikan bahwa suasana belajar yang kondusif dan strategi belajar yang terencana dapat membantu siswa menghadapi ujian tanpa tekanan psikologis yang berlebihan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas siswa masih membutuhkan perhatian, bimbingan, dan dukungan, baik dari guru, pihak sekolah, maupun keluarga. Dukungan tersebut penting untuk membantu siswa mengatasi kecemasan, meningkatkan motivasi belajar, dan menciptakan keseimbangan emosional agar proses belajar serta pelaksanaan ujian dapat berlangsung secara optimal dan menyenangkan.

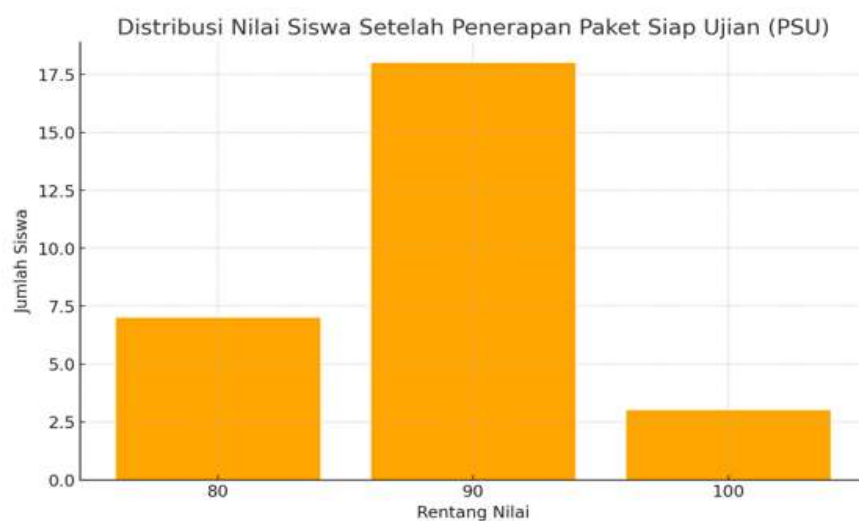
Berdasarkan analisis data persentase, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan tekanan menjelang ujian merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar siswa kelas VIII-6 SMP Negeri 27 Medan. Oleh karena itu, perlu adanya inovasi pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan emosional peserta didik. Sesuai dengan hal tersebut, gagasan rekayasa ide berupa Paket Siap Ujian (PSU) Digital untuk Kesehatan Mental Siswa menjadi solusi yang relevan dan aplikatif.



Gambar 1. Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Digitalisasi Paket Siap Ujian (PSU)

Berdasarkan grafik diatas maka dapat dikatakan bahwa dengan adanya penerapan Program Digitalisasi Paket Siap Ujian (PSU) diterapkan di SMP Negeri 27 Medan di kelas VIII-6 sangat memberikan dampak yang positif kepada siswa. Selain itu, paket siap ujian ini juga membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesiapan belajar menjelang ujian. Program ini terdiri atas tiga komponen utama, yaitu:

- a) Infografis edukatif dapat memberikan pemahaman visual tentang cara mengatasi stres dan pentingnya menjaga ketenangan sebelum ujian. Sebanyak 82% siswa sangat setuju bahwa Infografis digunakan sebagai sarana komunikasi visual yang memadukan teks dan gambar menarik untuk menyampaikan pesan edukatif tentang cara mengatasi stres, pentingnya istirahat cukup, dan strategi belajar efektif. Secara keseluruhan, infografis ini dirancang untuk memberikan dukungan visual yang jelas dan mudah dipahami, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan kondisi mental yang stabil, belajar secara lebih efisien, serta mampu menjalani proses ujian tanpa rasa takut yang berlebihan.
- b) Lagu penenang (playsit lagu) dapat membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus melalui musik relaksasi. Musik berperan dalam menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menenangkan. Berdasarkan penelitian ini sekitar 73,56% siswa sangat setuju bahwa mendengarkan lagu penenang membuat mereka lebih fokus dan tenang sebelum ujian. Hal ini menunjukkan bahwa stimulus auditori seperti musik dapat memperbaiki suasana hati (*mood*), menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kesiapan belajar.
- c) Latihan pernapasan sederhana dapat membantu siswa menenangkan diri secara fisik dan mental sebelum belajar maupun ujian. eknik ini membantu siswa mengatur napas perlahan dan dalam, dengan tujuan menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan oksigenasi otak. Sebanyak 69,48% siswa sangat setuju bahwa latihan pernapasan membantu menenangkan pikiran dan mengurangi rasa tegang. buh yang bertanggung jawab atas kondisi relaksasi dan keseimbangan mental.



Gambar 2. Grafik Penerapan Paket Siap Ujian (PSU)

Berdasarkan gambar grafik 2 diatas menunjukkan bahwa penerapan Paket Siap Ujian (PSU) memberikan pengaruh positif yang nyata terhadap peningkatan hasil belajar siswa. Mayoritas siswa memperoleh nilai pada rentang 90, yaitu sebanyak 19 siswa, sedangkan 7 siswa berada pada rentang 80, dan 3 siswa mencapai nilai sempurna 100. Pola distribusi ini memperlihatkan adanya kecenderungan peningkatan prestasi belajar secara merata di seluruh peserta didik. Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik terhadap sistem pembelajaran berbasis digital yang diterapkan dalam PSU.

Keberhasilan yang tampak pada hasil nilai ini juga berkaitan erat dengan peningkatan motivasi belajar dan kesiapan mental siswa. Melalui PSU, siswa tidak hanya berlatih menjawab soal, tetapi juga belajar mengatur waktu, membangun strategi belajar yang efisien, serta melatih

fokus dan ketenangan dalam menghadapi evaluasi akhir. Penggunaan media digital dalam sistem ini membuat proses belajar terasa lebih menarik dan modern, sehingga siswa lebih antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan. Dengan demikian, penerapan PSU tidak hanya berdampak pada peningkatan nilai semata, tetapi juga pada pembentukan karakter belajar yang tangguh, mandiri, dan berorientasi pada keberhasilan dalam pendidikan.

Selain itu, dengan adanya paket siap ujian (PSU) ini dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesiapan belajar menjelang ujian. Menurut pendapat Rahmawati (dalam Sumarni, S., dkk. 2022) menyatakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa, sehingga hal tersebut membuat siswa merasa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan Digitalisasi Paket Siap Ujian (PSU) memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesiapan belajar, kesehatan mental, serta kemampuan siswa dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 27 Medan. Program PSU dirancang sebagai inovasi pembelajaran berbasis digital yang berfokus pada keseimbangan antara aspek kognitif dan psikologis peserta didik. Dengan memadukan tiga komponen utama, yaitu infografis edukatif, lagu penenang, dan latihan pernapasan sederhana, program ini berfungsi tidak hanya untuk membantu siswa dalam memahami materi pelajaran, tetapi juga dalam membentuk ketenangan, kepercayaan diri, dan fokus belajar yang optimal menjelang ujian.

PENUTUP

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa Paket Siap Ujian Digital dapat memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan mental siswa melalui infografis, musik penenang, dan latihan pernapasan. Infografis membantu siswa memahami penyebab kecemasan dan strategi belajar yang lebih teratur, musik penenang menurunkan ketegangan emosional, sedangkan latihan pernapasan memberikan efek relaksasi yang cepat dan membantu siswa mengontrol emosi. Ketiga hal ini membuat siswa lebih tenang, fokus, dan mampu menghadapi ujian tanpa tekanan berlebihan. Selain menurunkan kecemasan, PSU Digital juga meningkatkan performa akademik siswa karena kondisi mental mereka menjadi lebih stabil. Siswa lebih percaya diri, berani mencoba soal menantang, dan menunjukkan motivasi belajar yang lebih baik. Program ini cocok dengan karakter siswa di era digital karena mudah diakses dan menawarkan pendekatan yang lebih humanis. Secara keseluruhan, PSU Digital terbukti efektif sebagai strategi pendukung kesehatan mental dan layak diterapkan lebih luas dalam lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D., Wibowo, U. B., Arsyadanti, H., & Susanti, S. (2021). Studi literatur: Peran inovasi pendidikan pada pembelajaran berbasis teknologi digital. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 8(2), 173–184.
- Fitriyah, E. I., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh kesehatan mental, kebiasaan belajar, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar siswa MTsN 4 Kota Surabaya. *Jurnal Kependidikan*, 12(2), 307–320.
- Nawawi, H. I., & Handayani, F. S. (2023, April). Adopsi Asesmen Kompetensi Minimum pada Rancangan Aplikasi Ujian Sekolah. In *MDP Student Conference* (Vol. 2, No. 1, pp. 640–649).
- Siregar, W. H., dkk. (2025). EDUKASI KESEHATAN MENTAL REMAJA DI ERA DIGITAL: “BAPERAN? NGGAK MASALAH, ASAL SADAR DIRI!”. *Bida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 33–42.
- Sumarni, S., dkk. (2022). Literasi digital di era milenial. (*Tidak ada keterangan jurnal—harap dicek kembali bila diperlukan*).
- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.