

PENDEKATAN TERPADU DALAM PERSIAPAN UTBK: MANAJEMEN KECEMASAN DAN PENGUATAN KOMPETENSI MELALUI LATIHAN SOAL UTBK

Nur Elisya^{*1}, Al Jupri², Abdul Wahab A³, Aqidatul Izzah⁴, Fujiama Marjud⁵, Harun Onesimus Laia⁶, Yosy Candraningsih⁷, Sugeng Sungkono⁸

¹⁻⁸ Program Studi Pendidikan Matematika, FPMIPA, Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Jawa Barat, Indonesia

Submitted: April 26, 2025

Revised: May 22, 2025

Accepted: May 31, 2025

* Corresponding author's e-mail: nurelisya019@upi.edu

Abstrak

Persiapan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) merupakan tantangan besar bagi siswa SMA, tidak hanya dari sisi penguasaan materi, tetapi juga kesiapan mental menghadapi tekanan ujian. Salah satu masalah utama yang diidentifikasi adalah kecemasan terhadap matematika (*math anxiety*), yang dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan performa akademik. Untuk menjawab tantangan ini, kegiatan SMART UTBK dikembangkan sebagai pendekatan terpadu yang mengombinasikan strategi manajemen kecemasan dan penguatan kompetensi melalui latihan soal UTBK. Program ini mencakup webinar edukatif yang membahas teknik mengatasi *math anxiety* serta tips menyelesaikan soal UTBK matematika, dan sesi *tryout daring* yang menyerupai kondisi ujian sebenarnya. Sebanyak 100 peserta dari jenjang SMA sederajat mengikuti kegiatan ini. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa lebih dari 70% peserta merasa materi *math anxiety* membantu mereka dalam mengatasi kecemasan matematis berlebihan serta peserta juga mengalami peningkatan pemahaman strategi penyelesaian soal. *Tryout* juga dinilai representatif dan membantu peserta mengukur kesiapan mereka secara nyata. Kegiatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan pengetahuan teknis, tetapi juga memberikan pendekatan psikologis yang dibutuhkan siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Program SMART UTBK ini menegaskan pentingnya intervensi dengan pendekatan integratif dan padu yaitu pembekalan (psikologis dan pengetahuan) yang dapat meningkatkan kesiapan emosional dan kognitif peserta secara signifikan.

Kata kunci: *math anxiety*; pendekatan terpadu; persiapan tes; UTBK

Abstract

Preparing for the Computer-Based Written Examination (UTBK) poses a significant challenge for high school students, not only in terms of academic mastery but also in mental readiness to face exam pressure. One of the main issues identified is *math anxiety*, which can disrupt concentration and lower academic performance. To address this challenge, the SMART UTBK program was developed as a comprehensive approach that integrates anxiety management strategies with competency strengthening through UTBK-style practice questions. The program includes educational webinars that discuss techniques to overcome *math anxiety* and offer practical tips for solving UTBK math problems, as well as online tryout sessions designed to simulate real test conditions. A total of 100 senior high school students participated in this initiative. Evaluation results indicated that over 70% of participants found the *math anxiety* material helpful in managing excessive exam-related stress and reported improved understanding of problem-solving strategies. The tryout sessions were also considered representative and effective in helping students assess their readiness in a realistic context. This program not only addresses technical knowledge needs but also provides the psychological support essential for students facing university entrance exams. The SMART UTBK program underscores the importance of integrative interventions, demonstrating that equipping students both psychologically and academically can significantly enhance their emotional and cognitive preparedness.

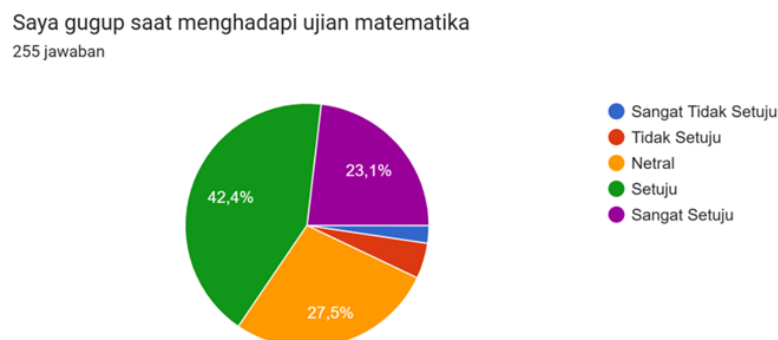
Keyword: *integrated approach*; UTBK; *math anxiety*; exam preparation



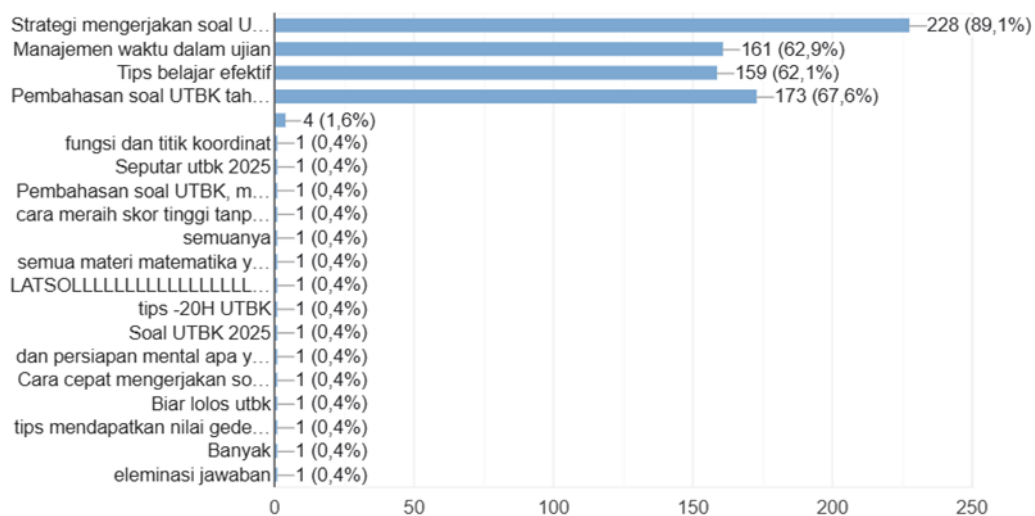
1. PENDAHULUAN

Persaingan masuk perguruan tinggi negeri di Indonesia kian ketat dari tahun ke tahun. Lebih dari 1,5 juta siswa lulus dari jenjang sekolah menengah setiap tahunnya, yang secara langsung meningkatkan jumlah pendaftar ke perguruan tinggi, terutama universitas negeri (Barus & Surbakti, 2023). Jumlah lulusan yang terus bertambah ini menyebabkan lonjakan pendaftar dan memperketat seleksi penerimaan mahasiswa baru. Salah satu jalur seleksi utama yang digunakan adalah Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT), dengan mewajibkan mengikuti Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) yang menjadi tantangan tersendiri bagi para siswa. UTBK menilai kemampuan kognitif siswa melalui berbagai subtes seperti Tes Potensi Skolastik (TPS), Penalaran Matematika, dan Pengetahuan Kuantitatif. Di tengah kompetisi yang semakin ketat, keberhasilan dalam UTBK menjadi penentu utama siswa dalam meraih cita-cita melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi negeri.

Selain itu, persiapan menghadapi UTBK menjadi prioritas utama bagi siswa kelas akhir dan lembaga pendidikan. Ujian ini tidak hanya menuntut pemahaman akademik yang baik, tetapi juga kesiapan mental dalam menghadapi tekanan waktu dan tingkat kesulitan soal, terutama pada mata pelajaran matematika. Para siswa juga harus mampu mengelola tekanan psikologis, terutama kecemasan yang timbul saat menghadapi soal-soal ujian, khususnya pada mata pelajaran matematika. Fenomena ini dikenal dengan istilah *math anxiety*, yang dapat berdampak signifikan terhadap performa siswa dalam mengerjakan soal, serta memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam menghadapi UTBK (Luttenberger et al., 2018; Putra & Yulanda, 2022). Oleh karena itu, persiapan menghadapi UTBK menuntut strategi yang tidak hanya berfokus pada penguasaan materi, tetapi juga kesiapan mental. Hasil Pra-survei keadaan psikologis siswa serta harapan siswa terhadap kegiatan SMART UTBK dapat dilihat berturut-turut pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Hasil Pra-Survei Presensi Psikologis Siswa Menghadapi Ujian Matematika



Gambar 2. Hasil Pra-Survei Harapan Calon Peserta UTBK

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan kepada calon peserta kegiatan ini, ditemukan bahwa lebih dari 60% siswa mengaku mengalami kecemasan berlebih saat mengerjakan soal matematika (lihat Gambar 1). Selain itu, sebagian besar dari calon peserta berharap memiliki strategi belajar yang efektif dalam menjawab soal-soal dengan waktu terbatas (lihat Gambar 2). Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi dalam bentuk program yang tidak hanya menargetkan penguasaan materi, tetapi juga pengelolaan psikologis secara terpadu. Kecemasan terhadap matematika atau *math anxiety*, merupakan fenomena yang sudah banyak diteliti dalam psikologi pendidikan. Almarzouki (2024) dan Owens et al. (2012) menjelaskan bahwa kecemasan jenis ini dapat mengganggu fungsi memori kerja, menurunkan konsentrasi, dan berujung pada penurunan kinerja akademik. Dalam hal ini UTBK yang berbasis waktu dan tekanan tinggi, kecemasan seperti ini dapat menjadi penghambat serius, bahkan bagi siswa yang sebenarnya memiliki potensi akademik yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Laja & Simarmata, 2022) yang menyebutkan bahwa kecemasan matematis dapat menjadi salah satu faktor internal yang dirasakan oleh setiap individu apalagi saat menjelang tes atau ujian tertentu seperti halnya UTBK.

Namun, sebagian besar pendekatan persiapan UTBK di sekolah maupun bimbingan belajar masih menitikberatkan pada penguasaan materi semata, tanpa menyentuh aspek emosional dan strategi menghadapi tekanan ujian. Siswa dibanjiri dengan latihan soal, namun tidak dibekali dengan pemahaman tentang bagaimana mengelola stres atau membangun pola pikir yang positif saat menghadapi ujian. Padahal, kemampuan untuk mengendalikan kecemasan dan memahami strategi menjawab soal secara efisien sama pentingnya dengan penguasaan materi itu sendiri (Ma, 2023). Di sisi lain, tantangan UTBK tidak hanya terletak pada aspek psikologis, tetapi juga pada tingginya kompleksitas soal yang diujikan. Soal-soal UTBK, khususnya pada subtes Penalaran Matematika dan Pemahaman Kuantitatif menuntut siswa memiliki kemampuan logika, strategi berpikir, serta kecepatan dalam menyelesaikan soal. Tanpa strategi belajar yang tepat, siswa sering kali kewalahan menghadapi soal-soal ini, terlebih dengan keterbatasan waktu pengerjaan. Oleh karena itu, penguasaan tips dan trik menjawab soal menjadi bekal penting dalam menghadapi UTBK secara efektif.

Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai respons atas persoalan tersebut. Program SMART UTBK dikembangkan dengan pendekatan yang lebih holistik, menggabungkan pembelajaran akademik dan pendampingan psikologis dalam satu paket kegiatan. Kegiatan ini terdiri dari dua komponen utama: webinar strategi menaklukkan kecemasan serta tips teknis menyelesaikan soal-soal matematika dan sesi *tryout* UTBK yang didesain menyerupai kondisi ujian sebenarnya. Tujuan utamanya bukan hanya meningkatkan kemampuan menyelesaikan soal, tetapi juga membangun kesiapan mental dan strategi berpikir yang adaptif. Berdasarkan hal itu, salah satu masalah utama yang dihadapi siswa dalam persiapan UTBK adalah kecemasan matematis (*math anxiety*) yang mengganggu kemampuan mereka untuk berpikir dan mengerjakan soal-soal matematika dengan efektif. Hal ini diperparah dengan tantangan lainnya, yaitu ketidakmampuan siswa dalam mengelola waktu serta strategi penyelesaian soal yang tepat di tengah tekanan ujian.

Melalui kegiatan ini, tim pelaksana bertujuan memberikan dukungan kepada siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi UTBK secara lebih utuh. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan wawasan yang seimbang antara pendekatan psikologis dan strategi akademik. Materi yang disampaikan mencakup cara mengenali dan mengelola *math anxiety*, serta membentuk pola pikir yang positif agar siswa dapat tetap fokus dan percaya diri dalam menghadapi soal-soal matematika. Selain itu, peserta juga dibekali dengan teknik menyelesaikan soal UTBK secara efektif, seperti mengenali pola soal, menggunakan logika sederhana, serta mengatur waktu pengerjaan secara efisien. Di sisi lain, latihan soal melalui *tryout* diharapkan memperkuat kemampuan teknis mereka, serta membangun kepercayaan diri yang dibutuhkan untuk tampil optimal saat ujian berlangsung.

Kajian-kajian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan pengalaman langsung, seperti simulasi ujian, dapat membantu siswa menyesuaikan diri dengan tekanan ujian dan meningkatkan rasa percaya diri mereka (Sanna, 1999). Selain itu, pendekatan yang

melibatkan partisipasi aktif, seperti diskusi dan refleksi, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi dan dirinya sendiri sebagai pembelajar (Sus Rahma Yuni et al., 2024). Siswa juga perlu diberikan pendampingan diluar waktu belajar harian mereka di sekolah (Inuhan et al., 2024). Dengan menggabungkan strategi tersebut, antara pemberian materi strategi mempersiapkan mental dan materi dalam satu program yang terstruktur, diharapkan siswa tidak hanya lebih siap secara akademik, tetapi juga lebih tenang dan percaya diri.

Program ini juga dikembangkan sebagai bentuk hilirisasi dari penelitian di bidang pendidikan matematika dan psikologi pendidikan. Temuan-temuan tersebut diterjemahkan dalam bentuk kegiatan nyata yang bersentuhan langsung dengan kebutuhan siswa di lapangan. Para peserta diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga terjadi perubahan sikap dan kebiasaan belajar melalui kegiatan ini. Dengan pendekatan yang integratif antara manajemen kecemasan dan penguatan kompetensi, diharapkan siswa dapat menghadapi UTBK dengan kesiapan yang lebih matang, baik secara emosional maupun kognitif. Selain menjadi media pendampingan, kegiatan ini juga dirancang untuk menjadi model pelatihan yang bisa direplikasi di wilayah lain, baik oleh institusi pendidikan, komunitas belajar, maupun program pengabdian masyarakat sejenis.

2. METODE

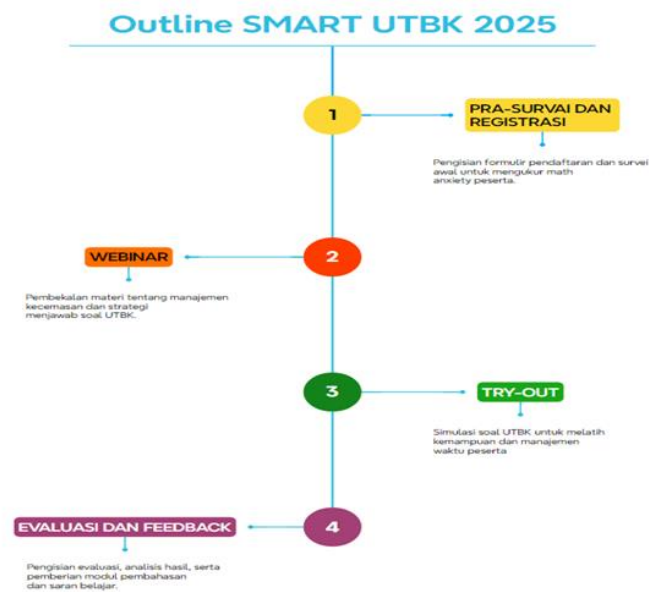
Kegiatan SMART UTBK merupakan sebuah program pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta SNBT dalam menghadapi ujian dengan cara yang efektif, menyenangkan, dan mengurangi kecemasan, terutama dalam mengerjakan soal matematika. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan yang mempertimbangkan aspek pendekatan teoritis dan praktis, serta melibatkan partisipasi aktif peserta.

a. Desain Kegiatan

Kegiatan SMART UTBK terbagi dalam dua bentuk utama, yaitu webinar edukatif dan *tryout* UTBK matematika. Webinar Edukatif dilaksanakan secara daring melalui *platform Zoom*. Webinar ini mengundang dua narasumber utama:

- 1) Prof. Dr. Sufyani Prabawanto, M.Ed. seorang pakar di bidang pendidikan matematika, memberikan materi tentang cara mengatasi kecemasan dalam menghadapi soal matematika dan strategi untuk meraih skor tinggi di UTBK.
- 2) Sugeng Sungkono, S.Pd. mahasiswa S2 Pendidikan Matematika UPI yang juga seorang *content creator* UTBK, memberikan tips dan trik mengenai cara menyelesaikan soal UTBK dengan cepat dan tepat.

Webinar ini juga mencakup sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta untuk berdiskusi langsung dengan narasumber dan mendapatkan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi menjelang ujian. Lalu dilanjutkan dengan *tryout* UTBK dimana peserta diberi kesempatan untuk mengikuti dua kali *tryout* UTBK secara daring. Setiap *tryout* disertai dengan modul pembahasan soal yang memungkinkan peserta untuk memeriksa jawaban mereka serta memperdalam pemahaman terhadap konsep-konsep yang masih sulit. *Outline* SMART UTBK dapat dilihat pada Gambar 3



Gambar 3. Desain SMART UTBK 2025

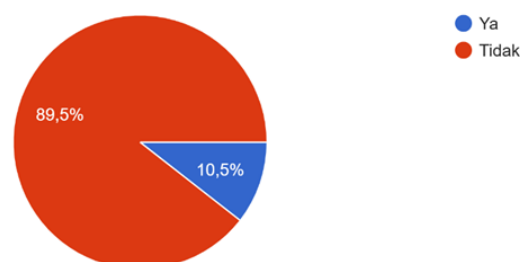
b. Pelaksanaan Kegiatan

Sesi Webinar: Tanggal 8 April 2025, yang berfokus pada pengenalan strategi mengatasi math Anxiety serta tips dan trik menghadapi soal UTBK matematika dengan menggunakan pendekatan yang lebih sistematis.

Sesi Tryout 1 dan 2: Dilaksanakan pada tanggal 8 dan 12 April 2025. Peserta mengikuti tryout yang mencakup soal-soal UTBK matematika dengan format yang mendekati dengan ujian sesungguhnya. Setiap sesi tryout diakhiri dengan pemberian modul pembahasan soal yang diberikan oleh panitia pelaksana.

c. Partisipasi Peserta

Peserta yang mengikuti kegiatan ini terdiri dari siswa SMA sederajat yang akan mengikuti UTBK pada tahun 2025. Sebanyak 100 peserta terdaftar dengan latar belakang demografis yang beragam mengikuti kegiatan SMART UTBK. Kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu mereka mempersiapkan diri menghadapi UTBK dengan lebih percaya diri. Selama kegiatan berlangsung, peserta diajak untuk berpartisipasi aktif melalui sesi tanya jawab, diskusi, dan latihan soal yang telah disediakan. Adapun persentase jumlah peserta yang sudah pernah mengikuti UTBK sebelumnya dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Persentase jumlah peserta yang sudah pernah mengikuti UTBK sebelumnya

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar peserta belum memiliki pengalaman mengikuti UTBK sebelumnya. Seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3, hanya 10,5% peserta yang menyatakan pernah mengikuti UTBK, sementara 89,5% lainnya belum pernah mengikuti ujian tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih sangat membutuhkan bimbingan dan informasi terkait pelaksanaan UTBK, sehingga kegiatan ini menjadi sarana yang penting untuk meningkatkan kesiapan mereka.

d. Evaluasi dan Pengukuran

Untuk mengukur efektivitas kegiatan ini, dilakukan beberapa langkah evaluasi, antara lain:

- 1) Presensi dan Kuesioner: Setiap peserta diminta untuk mengisi presensi kehadiran dan kuesioner evaluasi setelah mengikuti webinar dan tryout. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan dan bagaimana dampaknya terhadap kesiapan mereka dalam menghadapi UTBK.
- 2) *Feedback* Peserta: Selain kuesioner, umpan balik langsung dari peserta melalui *platform* Zoom dan media sosial juga dianalisis untuk mengetahui tingkat kepuasan dan keberhasilan kegiatan dalam mempersiapkan peserta UTBK.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan SMART UTBK yang diselenggarakan pada bulan April 2025 berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini terdiri dari dua sesi utama, yaitu webinar edukatif dan *tryout* UTBK matematika. Berikut adalah rincian hasil dari setiap tahapan kegiatan:

a. Registrasi

Pendaftaran dilakukan secara *online* melalui *link* yang disediakan dan berhasil mengumpulkan 100 peserta yang antusias untuk mengikuti program persiapan UTBK ini. Proses pendaftaran berjalan lancar tanpa kendala berarti.

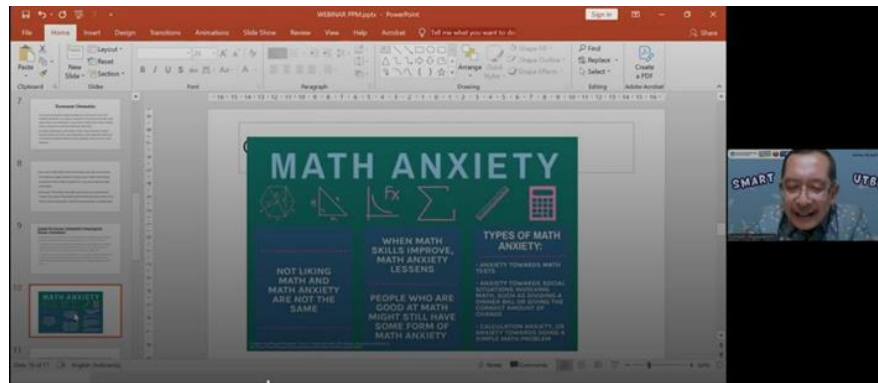
b. Pelaksanaan Webinar

Sebagai bagian dari rangkaian kegiatan persiapan menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK), diselenggarakan dua sesi webinar yang dirancang khusus untuk membantu peserta mengatasi tantangan psikologis dan teknis dalam menghadapi ujian. Antusiasme peserta webinar dapat dilihat pada Gambar 5 berikut.



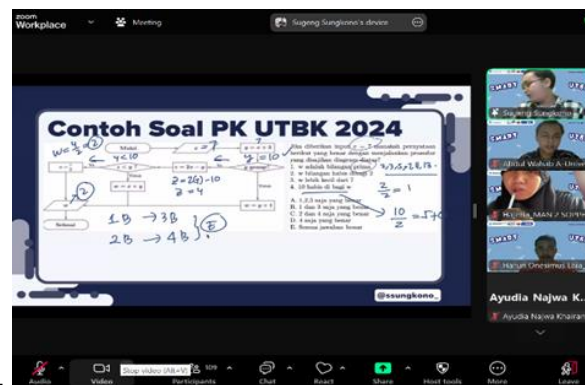
Gambar 5. Antusiasme Peserta Webinar

Pada webinar pertama, peserta diberikan materi mengenai *math anxiety* dan strategi untuk mengahadapinya. Prof. Dr. Sufyani Prabawanto, M.Ed. memberikan penjelasan yang sangat jelas dan mudah dipahami tentang bagaimana kecemasan matematika dapat mengganggu kinerja dalam ujian UTBK dan bagaimana cara mengatasinya seperti yang terlihat pada Gambar 6.



Gambar 6. Webinar sesi pertama tentang Kecemasan Matematis

Selama pemberian materi berlangsung, peserta menunjukkan respons positif dengan aktif bertanya dan memberikan tanggapan. Peserta juga menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri setelah sesi ini. Webinar kedua yang menghadirkan Sugeng Sungkono, S.Pd. memberikan tips dan trik yang sangat berguna bagi peserta dalam mengerjakan soal UTBK dengan cepat dan efisien. Peserta sangat antusias dan mengaku mendapatkan wawasan baru bagaimana mengelola waktu saat ujian serta strategi untuk menyelesaikan soal dengan lebih efektif seperti yang terlihat pada Gambar 7.

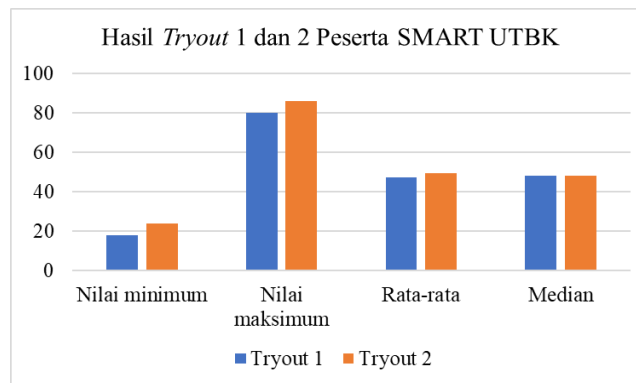


Gambar 7. Webinar sesi kedua tentang Tips dan Trik Menyelesaikan Soal UTBK

c. Tryout

Tryout pertama yang diikuti oleh peserta berlangsung dengan lancar. Soal-soal yang diberikan mencakup berbagai topik matematika yang sering muncul dalam UTBK. Peserta mendapatkan kesempatan untuk melatih keterampilan mereka dalam mengerjakan soal-soal UTBK dengan waktu yang terbatas dan mengukur kemampuan mereka dalam menjawab soal matematika yang lebih kompleks.

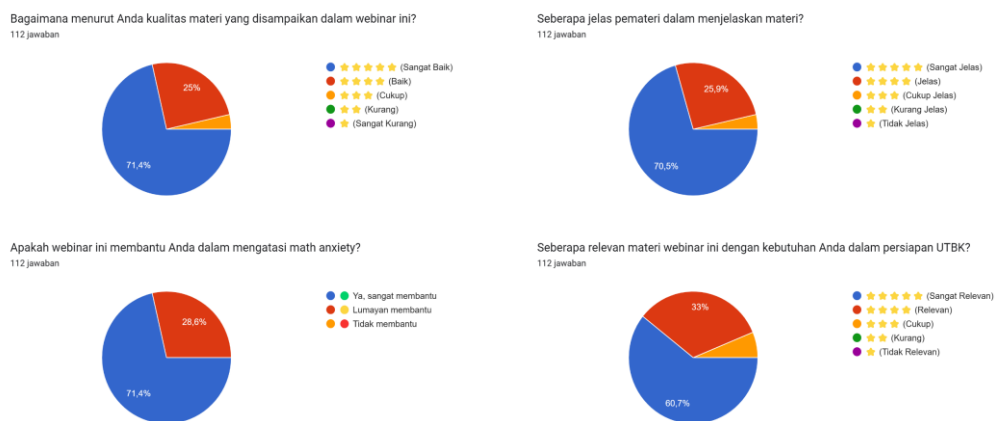
Tryout kedua dilakukan dengan soal-soal yang lebih bervariasi, dilengkapi dengan pembahasan soal secara detail. Setelah mengikuti *tryout* ini, peserta merasa lebih siap dan memahami dengan lebih baik bagaimana cara menjawab soal UTBK dengan teknik yang tepat. Pembahasan soal ini memberi gambaran yang lebih jelas bagi peserta mengenai kesalahan umum yang sering dilakukan dalam menjawab soal UTBK matematika. Hasil *tryout* 1 dan 2 peserta SMART UTBK dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Salah Satu Contoh Hasil Tryout Peserta SMART UTBK

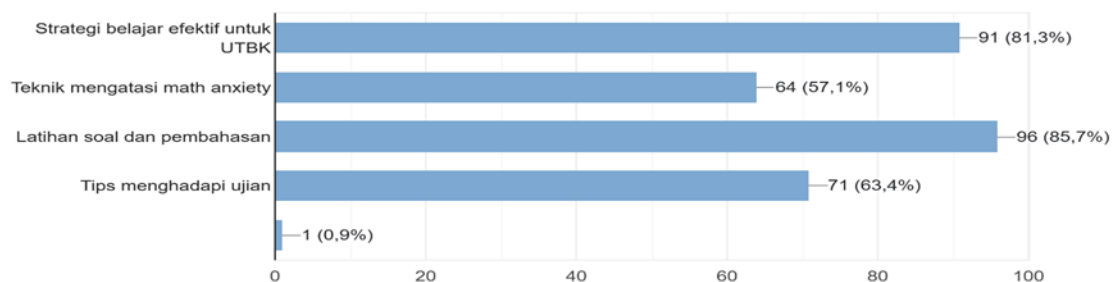
d. Evaluasi dan Umpan Balik

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasakan manfaat yang signifikan dari kegiatan ini. Hasil evaluasi dan umpan balik peserta yang dapat dilihat pada Gambar 9.



Gambar 9. Evaluasi dan Umpan Balik Peserta

Berdasarkan hasil di atas, lebih dari 70% responden menilai bahwa materi yang disampaikan sangat baik. Kemudian, lebih dari 70% responden dapat memahami materi yang disampaikan oleh narasumber secara jelas. Materi yang disampaikan oleh Prof. Dr. Sufyani Prabawanto, M.Ed. dinilai mampu membuka wawasan baru mengenai pentingnya kesiapan mental dalam menghadapi ujian, sedangkan sesi yang dibawakan oleh Sugeng Sungkono, S.Pd. mendapat apresiasi karena menghadirkan trik teknis yang aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Dari sisi psikologis, sekitar 71% peserta menyatakan bahwa materi *math anxiety* membantu mereka dalam mengatasi kecemasan matematis yang berlebihan. Selanjutnya, lebih dari 60% peserta webinar menilai bahwa materi yang diperoleh relevan dengan kebutuhan peserta dalam mempersiapkan UTBK. Selain kuesioner, umpan balik terbuka juga dikumpulkan melalui *google form* mengenai manfaat yang dirasakan peserta webinar seperti yang ditunjukkan pada Gambar 10.



Gambar 10. Manfaat Webinar SMART UTBK bagi Peserta

Berdasarkan data dari tanggapan peserta, terlihat bahwa rangkaian webinar SMART UTBK mendapatkan respons yang sangat positif. Baik materi pada sesi pertama mengenai teknik mengatasi kecemasan matematis maupun sesi kedua yang membahas tips dan trik menyelesaikan soal UTBK dinilai bermanfaat oleh para peserta. Hal ini tercermin dari grafik hasil survei, di mana sebagian besar peserta merasa mendapatkan manfaat besar dari sesi *latihan soal dan pembahasan* (85,7%), disusul oleh *strategi belajar efektif untuk UTBK* (81,3%). Selain itu, topik mengenai *tips menghadapi ujian* (63,4%) dan *teknik mengatasi math anxiety* (57,1%) juga mendapat apresiasi yang cukup tinggi, menunjukkan bahwa aspek psikologis dan teknis sama-sama penting bagi kesiapan peserta menghadapi UTBK. Data ini memperkuat temuan bahwa pendekatan komprehensif yang menggabungkan strategi belajar, manajemen waktu, serta pengelolaan kecemasan sangat dibutuhkan oleh calon peserta UTBK (Hendrawan & Wahyuni, 2023; Salwa Tadzkiratul Aula et al., 2024).

Selain webinar, pelaksanaan *tryout* juga mendapatkan respons yang positif dari peserta. Meskipun hanya diberikan *tryout* dan modul pembahasan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengerjakannya. *Tryout* dinilai cukup representatif terhadap tipe soal UTBK yang sebenarnya, sehingga menjadi sarana yang bermanfaat untuk mengukur kesiapan secara lebih nyata. Modul pembahasan yang disediakan setelahnya juga membantu peserta dalam memahami kesalahan dan memperbaiki strategi belajar mereka.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi dan umpan balik menunjukkan bahwa kegiatan SMART UTBK berhasil menjawab kebutuhan peserta, baik dalam aspek penguatan kompetensi akademik maupun manajemen kecemasan. Program ini dinilai efektif dalam membekali peserta dengan keterampilan teknis dan mental yang diperlukan untuk menghadapi UTBK secara optimal.

4. KESIMPULAN

Hasil rangkaian kegiatan SMART UTBK yang telah dilaksanakan terbukti berhasil memberikan dampak positif bagi 100 peserta dari jenjang SMA sederajat yang sedang mempersiapkan diri menghadapi UTBK. Melalui sesi webinar dan dua kali pelaksanaan *tryout*, program ini mampu menjawab kebutuhan peserta dalam dua aspek utama: peningkatan kompetensi akademik dan pengelolaan kecemasan. Materi webinar yang disampaikan oleh narasumber ahli mendapat apresiasi tinggi karena dinilai relevan, mudah dipahami, dan aplikatif. Sesi mengenai *math anxiety* membantu peserta merasa lebih tenang dan percaya diri, sementara sesi tentang strategi teknis ujian memberikan wawasan baru yang langsung dapat diterapkan. *Tryout* yang dilengkapi dengan modul pembahasan juga mampu memicu antusiasme tinggi dari peserta. Soal-soal yang diberikan dinilai mewakili tipe soal UTBK yang sebenarnya dan efektif dalam membantu peserta mengukur tingkat kesiapan mereka. Secara keseluruhan, kegiatan SMART UTBK dinilai efektif dan relevan dalam membekali peserta dengan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan mental yang diperlukan untuk menghadapi UTBK dengan lebih optimal. Tingginya tingkat kepuasan dan keterlibatan peserta menjadi indikator keberhasilan program ini sebagai salah satu bentuk dukungan konkret dalam menghadapi ujian seleksi perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almarzouki, A. F. (2024). Stress, working memory, and academic performance: a neuroscience perspective. *Stress*, 27(1). <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2364333>
- Barus, D. H. N., & Surbakti, R. (2023). Analisa dan Pengembangan Pemasaran Perguruan Tinggi Di Indonesia. *MANNERS (Management and Entrepreneurship Journal)*, 5(2), 81–89. <https://doi.org/10.56244/manners.v5i2.525>

- Hendrawan, T. P., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas CBT dalam Mereduksi Kecemasan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) SNBT pada Siswa SMA: Sebuah Studi Pustaka. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9685–9689. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3298>
- Inuhan, M., Lekitoo, J. N., Dahoklory, A. S. K., & MA, R. K. (2024). Pelatihan Soal-Soal Olimpiade Matematika Tingkat Sekolah Dasar Pada SD Negeri 325 Maluku Tengah. *PAKEM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 59–65. <https://doi.org/10.30598/pakem.4.1.59-65>
- Laja, Y. P. W., & Simarmata, J. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Persiapan Tes Utbk Siswa SMAN 1 Kefamenanu. *Jurnal Magister Pendidikan Matematika (JUMADIKA)*, 4(2), 58–64. <https://doi.org/10.30598/jumadikavol4iss2year2022page58-64>
- Luttenberger, S., Wimmer, S., & Paechter, M. (2018). Spotlight on math anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 311–322. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S141421>
- Ma, X. (2023). The Effect of Psychological Control on Students' Exam Anxiety. *Advances in Educational Technology and Psychology*, 7(3). <https://doi.org/10.23977/aetp.2023.070301>
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., & Norgate, R. (2012). Anxiety and depression in academic performance: An exploration of the mediating factors of worry and working memory. *School Psychology International*, 33(4), 433–449. <https://doi.org/10.1177/0143034311427433>
- Putra, A., & Yulanda, Y. (2022). Kecemasan Matematika Siswa dan Pengaruhnya: Systematic Literature Review. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 15(1), 1–14. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v15i1.1148>
- Salwa Tadzkirotul Aula, Rachil Najma Shifa, & Dewi Khurun Aini. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 91–113. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.467>
- Sanna, L. J. (1999). Mental Simulations, Affect, and Subjective Confidence: Timing Is Everything. *Psychological Science*, 10(4), 339–345. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00165>
- Sus Rahma Yuni, Sahroina Rambe, & Gusmaneli Gusmaneli. (2024). Strategi Pembelajaran Aktif di Madrasah. *Journal of Creative Student Research*, 2(3), 01–15. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i3.3675>