



Hubungan *Resiliensi* Dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Ayu Azirah¹, Alini², Syafriani³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
ayuazirah7@gmail.com, alendra178@gmail.com, syafrianifani@gmail.com

Abstrak

Kecemasan akademik sering dialami siswa saat menghadapi ujian, termasuk ujian kenaikan kelas. Resiliensi sebagai kemampuan bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan diduga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan. SMAN 1 Kampar Utara menunjukkan fenomena siswa yang tegang dan sulit berkonsentrasi menjelang ujian serta merasa sedih ketika hasil tidak sesuai ekspektasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa SMAN 1 Kampar Utara. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* yang dilaksanakan pada 23-27 Februari 2026. Populasi berjumlah 151 siswa kelas X dan XI, dengan sampel 151 responden menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RICS) dan *Academic Anxiety Scale* (AAS). Analisis data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariate dengan uji *chi-square*. Hasil analisa univariat diperoleh 94 responden (58,4%) memiliki resiliensi tinggi, dan 72 responden (44,7%) memiliki tingkat kecemasan akademik sedang. Terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dengan tingkat kecemasan akademik ($p \text{ Value} = 0,000 \leq 0,05$) Diharapkan siswa/i untuk melatih kemampuan resiliensi dengan membiasakan diri menghadapi tantangan akademik secara bertahap dan tetap berusaha ketika mengalami kegagalan.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik, Resiliensi, Siswa SMA, Ujian Kenaikan Kelas

Abstract

Academic anxiety is commonly experienced by students when facing examinations, including promotion examinations. Resilience, defined as the ability to adapt and recover from adversity, is believed to play an important role in reducing academic anxiety. At SMAN 1 Kampar Utara, many students experienced tension, difficulty concentrating before examinations, and feelings of sadness when their examination results did not meet their expectations. This study aimed to determine the relationship between resilience and the level of academic anxiety in facing promotion examinations among students at SMAN 1 Kampar Utara. This study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach and was conducted from February 23 to 27, 2026. The population consisted of 151 students from grades X and XI, and all 151 students were included as respondents using a total sampling technique. Data were collected using the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Academic Anxiety Scale (AAS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. The univariate analysis showed that 94 respondents (58.4%) had a high level of resilience, while 72 respondents (44.7%) experienced a moderate level of academic anxiety. The bivariate analysis revealed a significant relationship between resilience and academic anxiety ($p\text{-value} = 0.000 \leq 0.05$). It is recommended that students strengthen their resilience by gradually exposing themselves to academic challenges and maintaining persistence even when experiencing academic setbacks.

Keywords: Academic Anxiety, Resilience, Students, Promotion Examination.

Address : Kampar Utara
Email : ayuazirah7@gmail.com
Phone : 085376673227

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan institusi yang berperan dalam membentuk generasi penerus bangsa yang intelektual dan terampil. Dalam proses pembelajaran, siswa dihadapkan pada berbagai ekspektasi akademik seperti pencapaian nilai, tuntutan penyelesaian tugas, serta keberhasilan dalam ujian. Beban yang dirasakan siswa ini berpotensi memicu perasaan cemas yang dapat berdampak pada kondisi psikologis, motivasi belajar, dan kemampuan berkonsentrasi (Rasyidin Maharani Umami, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi kritis dari kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikis yang intens dan sering kali *overwhelming* (Alini et al., 2025). Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk tuntutan akademik yang dapat memicu munculnya kecemasan, terutama saat menghadapi ujian kenaikan kelas.

Kecemasan yang timbul pada siswa saat menghadapi ujian telah menjadi fenomena umum diberbagai konteks pendidikan. Kecemasan ini sangat berdampak pada perilaku siswa, dapat memicu perilaku gelisah, takut berlebihan, serta kesulitan mengatur strategi belajar (Harahap & Silvianetri, 2024). Faktor-faktor yang memicu kecemasan akademik antara lain kurangnya pemahaman materi, takut lupa rumus, khawatir tidak mampu menjawab soal dengan baik, beban tugas yang banyak, kurikulum yang padat, serta sistem penilaian yang ketat (Tondani AF., 2024).

Berdasarkan observasi awal pada 10 siswa di SMAN 1 Kampar Utara, ditemukan bahwa 3 siswa (30%) memiliki resiliensi rendah yang ditandai dengan ketidakmampuan mengatasi kesulitan dalam menyelesaikan tugas dari guru dan keengganan memberikan jawaban atau pendapat saat pembelajaran karena takut dinilai salah. Sementara itu, 7 siswa (70%) mengalami kecemasan tinggi yang ditandai dengan perasaan tegang ketika menjawab pertanyaan dari guru dan kesulitan menjaga fokus ketika waktu pengerjaan kuis semakin terbatas.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMAN 1 Kampar Utara menunjukkan bahwa sekitar 65% siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui perasaan khawatir berlebihan terhadap hasil ujian, takut gagal mencapai nilai yang diharapkan, serta kesulitan mengandalkan tekanan akademik yang dirasakan. Kondisi ini menunjukkan masih adanya siswa yang belum mampu beradaptasi secara optimal terhadap tuntutan akademik yang dihadapi.

Untuk mengatasi tantangan akademik, siswa perlu memiliki *resiliensi* yang baik. *Resiliensi* merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi tantangan, beradaptasi terhadap perubahan yang tidak menyenangkan, dan secara efektif mengatasi serta memecahkan berbagai permasalahan (Mangna & Valentina, 2024).

Siswa dengan *resiliensi* tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang baik, kemampuan mempertahankan kinerja unggul, serta keberhasilan dalam pencapaian akademik meskipun menghadapi hambatan (Cahyani et al., 2023). Sebaliknya, individu dengan *resiliensi* rendah lebih mudah terdampak secara negative oleh tekanan akademik, yang berdampak pada penurunan motivasi, prestasi, dan kesejahteraan psikologis (Khofifah et al., 2022).

Penelitian sebelumnya tentang kecemasan akademik dan resiliensi telah banyak dilakukan, namun masih terbatas pada konteks ujian nasional atau ujian masuk perguruan tinggi, ujian kenaikan kelas memiliki karakteristik tersendiri sebagai stressor akademik yang unik dan berulang setiap tahun, sehingga dinamika psikologis yang dihasilkannya kemungkinan berbeda dari ujian sumatif berskala besar. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “hubungan *resiliensi* dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif analitik dengan desain *cross – sectional* yang dilaksanakan pada tanggal 22-27 Februari 2026 di SMAN 1 Kampar Utara. Populasi berjumlah 161 siswa kelas X dan XI. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 161 responden menggunakan teknik *total populasi*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang bersedia menjadi responden dan hadir saat penelitian. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sakit atau tidak hadir saat penelitian.

Penelitian ini menggunakan menggunakan kuesioner *Connor Davidson Resilience scale (CD – RICS)* yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, serta *Academy Anxiety Scale (AAS)* yang terdiri dari 11 pernyataan dengan pernyataan *favourable* dan *unfavorable*. Penelitian ini diawali dengan perizinan dari pihak sekolah, pemberian penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan prosedur penelitian, penandatanganan *informed consent*, pengisian kuesioner, hingga pengumpulan dan analisis data. Etika penelitian yang diterapkan meliputi lembar persetujuan (*informed consent*), tanpa mana (*anonimity*), kerahasiaan (*confidentiality*), dan kemanfaatan (*beneficence*). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariate dengan uji *Chi-Square*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di SMAN 1 Kampar Utara

No	Usia	N	Persentase (%)
1	15 Tahun	16	9,9%
	16 Tahun	64	39,8%
	17 Tahun	45	28,0%
	18 Tahun	31	19,3%
	19 Tahun	5	3,1%
Total		161	100%
2	Jenis Kelamin		
	Laki - laki	81	50,3%
	Perempuan	80	49,7%
Total		161	100%
3	Kelas		
	X	80	49,7%
	XI	81	50,3%
Total		161	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 161 responden, sebagian besar siswa berusia 16 tahun (39,8%), berjenis kelamin laki – laki (50,3%), dan berada di kelas XI (50,3%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Resiliensi di SMAN 1 Kampar Utara

NO	Resiliensi	N	Persentase(%)
1	Rendah	67	41,6%
2	Tinggi	94	58,4%
Total		161	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 161 responden, sebagian besar siswa memiliki *resiliensi* tinggi yaitu sebanyak 94 siswa (58,4%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Akademik di SMAN 1 Kampar Utara

NO	Tingkat Kecemasan Akdemik	N	Persentase(%)
1	Rendah	27	16,8%
2	Sedang	72	44,7%
3	Tinggi	62	38,5%
Total		161	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 161 responden, sebagian besar siswa memiliki tingkat kecemasan akademik sedang ayitu sebanyak 72 siswa (44,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan *Resiliensi* dengan Tingkat Kecemasan Akademik di SMAN 1 Kampar Utara

Resiliensi	Tingkat Kecemasan						Total		P Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		n	%	
Rendah	12	17,9	42	26,7	13	19,4	67	100	0,000
Tinggi	15	16,0	30	31,9	49	52,1	94	100	
Total	27	16,8	72	44,7	62	38,5	161	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 67 siswa dengan *resiliensi* rendah, terdapat 13 siswa (19,4%) memiliki kecemasan akademik rendah. Sedangkan dari 94 siswa yang memiliki *resiliensi* tinggi, terdapat 15 siswa (16,0%) memiliki kecemasan akademik tinggi. Berdasarkan uji statistik dengan *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* =0,000 ($p \leq 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *resiliensi* dan tingkat kecemasan akademik dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

PEMBAHASAN

Resiliensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 94 siswa (58,4%) memiliki *resiliensi* tinggi. Berdasarkan analisis kuesioner, siswa si SMAN 1 Kampar Utara yang memiliki *resiliensi* tinggi dijelaskan melalui beberapa indikator yang diukur, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah dan menghadapi tentangan secara efektif. Sebagian besar siswa menunjukkan kemampuann dalam menghadapi tekanan serta meningkatkan ketahanan saat mengalami kegagalan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Dinda Balqis, Nenty Septiana, 2025) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan sendiri berpengaruh terhadap tingkat *resiliensi* yang dimilikinya.

Selain keyakinan diri, peneliti berpendapat bahwa *resiliensi* juga dapat dipengaruhi oleh sikap optimisme yang dimiliki remaja di SMAN 1 Kampar Utara. Berdasarkan data kuesioner, sebagian besar besar siswa di sekolah tersebut yang memiliki *resiliensi* tinggi menunjukkan tingkat optimisme yang cukup tinggi. Hai ini sejalan dengan penelitian (Khanian et al., 2020) yang menyatakan bahwa optimisme memberikan harapan positif terhadap kehidupan, sehingga turut memengaruhi tingkat *resiliensi* seseorang.

Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 72 siswa (44,7%) memiliki tingkat kecemasan akademik sedang. Menurut (Cahyani et al., 2023), kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk kecemasan yang berhubungan dengan kekhawatiran terhadap suatu hal di masa depan dalam lingkungan akademik. Kondisi ini dapat berupa perasaan gelisah atau tekanan batin sebagai respon individu terhadap situasi akademik yang dianggap sulit.

Kecemasan akademik disebabkan oleh berbagai faktor eksternal yang mengalihkan fokus siswa, seperti durasi belajar yang sangat panjang, keributan saat proses belajar, serta sikap kompetitif dari teman sebaya. Faktor internalnya meliputi rasa khawatir, melamun, dan reaksi fisik seperti sakit (Dinda Balqis, Nenty Septiana, 2025). Penelitian ini juga menjelaskan bahwa siswa Sekolah Menengah Atas menghadapi banyak tantangan yang kerap menimbulkan kecemasan, antara lain cemas mengecewakan orang tua, cemas tidak memahami materi yang harus dikuasai, cemas tidak mampu menjawab ujian, serta cemas terhadap persaingan ketat untuk masuk ke Perguruan Tinggi Negeri favorit.

Hubungan *Resiliensi* dengan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Berdasarkan uji statistik dengan *chi-square* diperoleh nilai *P Value* = 0,000 ($p \leq 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *resiliensi* dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa/i SMAN 1 Kampar Utara. Kecemasan pada siswa di sekolah berdampak luas, meliputi aspek fisik, emosional, sosial, dan akademik. Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berisiko terhadap masa depan mereka. Meningkatkan *resiliensi* menjadi salah satu strategi efektif dalam mengelola kecemasan tersebut. Data menunjukkan bahwa semakin rendah *resiliensi* seorang siswa, semakin besar kemungkinannya mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini memperkuat bukti bahwa *resiliensi* melindungi siswa dari dampak tekanan ujian kenaikan kelas.

Menurut (Pires et al., 2026), aktor-faktor seperti tingginya target kurikulum, suasana belajar yang tidak nyaman, tumpukan tugas, prosedur penilaian yang ketat, interaksi dengan guru yang sangat kompeten, serta disiplin sekolah yang keras merupakan sumber utama munculnya kecemasan akademik pada siswa. Berdasarkan (Mangna & Valentina, 2024), *resiliensi* merupakan kemampuan bertahan dalam kesulitan, beradaptasi terhadap perubahan yang tidak menyenangkan, serta mengatasi dan menyelesaikan masalah secara efektif.

Menurut asumsi peneliti, dari 67 siswa dengan *resiliensi* rendah, 12 siswa (17,9%) mengalami kecemasan tinggi. Mereka merasa gagal dan sedih saat hasil tidak sesuai harapan. Harapan akademik tinggi memperkuat tekanan internal, membuat mereka rentan kecewa. Mereka juga tegang saat harus bertanya atau berpendapat didepan guru karena takut dinilai negatif. Sebaliknya, dari 94 siswa dengan *resiliensi* tinggi, 49 siswa (52,1%) memiliki kecemasan akademik rendah. Mereka tidak mudah patah semangat saat nilai tak sesuai harapan. Hal ini justru mempertahankan motivasi belajar dan menjadikan kegagalan sebagai bahan evaluasi serta proses belajar.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terbaru bahwa *resiliensi* akademik adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit kembali, dan beradaptasi secara efektif saat menghadapi tekanan serta kesulitan dalam proses belajar (Luh et al., 2025). Penelitian lain menyampaikan bahwa semakin tinggi *resiliensi* akademik seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialaminya, karena individu tersebut mampu memandang tekanan sebagai tantangan yang bisa diatasi, bukan sebagai ancaman (JELITA, 2025).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Kampar Utara yang telah memberikan izin penelitian, para responden yang telah berpartisipasi, serta kepada pembimbing dan keluarga yang telah memberikan dukungan sehingga selesainya penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan *resiliensi* dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa SMAN 1 Kampar Utara, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki *resiliensi* tinggi (58,4%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang (44,7%). Terdapat hubungan yang signifikan antara *resiliensi* dengan tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa SMAN 1 Kampar Utara ($p\text{ value} = 0,000 \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *resiliensi* siswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialaminya, dan sebaliknya.

Diharapkan siswa dapat melatih kemampuan *resiliensi* dengan membiasakan diri menghadapi tantangan akademik secara bertahap, tetap berusaha ketika mengalami kegagalan, serta mengembangkan strategi belajar yang teratur menjelang ujian. Siswa juga perlu meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan menjaga fokus saat menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan akademik.

Sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan program pelatihan manajemen stres dan persiapan ujian secara berkala, khususnya menjelang ujian kenaikan kelas. Program tersebut dapat difokuskan pada peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik, mempertahankan konsentrasi saat ujian, serta mengembangkan sikap positif ketika menghadapi hasil belajar yang tidak sesuai harapan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai intervensi yang meningkatkan *resiliensi* siswa, seperti pelatihan manajemen stres, konseling kelompok, atau program pengembangan keterampilan adaptasi, sehingga dapat diketahui efektifitasnya dalam membantu siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, Aprilla, N., & Bovrika, B. (2025). *Karakteristik Kejadian Self-Harm Pada Remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota*. 4, 924–928. <http://journal.stkiptam.ac.id/index.php/excellent>
- Cahyani, L., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2023). 1, 2 1,2. 9, 82–91.
- Dinda Balqis, Nenty Septiana, I. M. H. (2025). *HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DENGAN TINGKAT The Relationship between Academic Resilience and Levels of Anxiety , Academic Stress , Depression in Adolescents in High Schools in Banda Aceh*. 11(1), 337–347.
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107–122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- JELITA, P. I. (2025). *Pengaruh Religiusitas Dan Resiliensi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Magister Pendidikan Agama Islam* 116. <http://repository.uin-suska.ac.id/90405/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/90405/1/TESIS PRITI IKE JELITA - Priti Ike Jelita.pdf>
- Khania, D., Fatimah, F., Swedarma, K. E., Putu, N., Darma, E., Ayu, P., & Savitri, E. (2020). *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-2020. 13(April 2023), 270–279.
- Khofifah, A. N., Psikologi, F., & Makassar, U. B. (2022). Pengaruh Father Involvement Terhadap Resiliensi Dan Stres Akademik Siswa. *Research and Development Journal Of Education*, 10(2), 1156–1172. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2231>
- Luh, N., Vivekananda, A., & Sulastra, M. C. (2025). *THE ROLE OF STRENGTH-BASED PARENTING ON EDUCATIONAL RESILIENCY AMONG INDONESIAN UNIVERSITY STUDENTS*. 05(02), 28–32.
- Mangna, N. K. K., & Valentina, T. D. (2024). Adolescent resilience in orphanages. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 8(1), 78–92.
- Pires, C. P., Azevedo, J., Guiomar, R., Silva, E., Putwain, D. W., Hofmann, S. G., & do Céu Salvador, M. (2026). Acting with Acceptance, Mindfulness and Compassion to Cope with Test and Exam Anxiety (AcAdeMiC): Preliminary Efficacy From a Pilot Randomized Trial. *Mindfulness*, 17(5), 1530–1548. <https://doi.org/10.1007/s12671-026-02816-8>
- Rasyidin Maharani Umami, P. T. I. (2022). penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *BK Unesa*, 12, 865–877.
- Tondani AF. (2024). *Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII. Jurnal Peduli Masyarakat*. September 2024 No.3(6). 6(September), 1239–1246.