

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XII

Aprillia Ananda Putri^{1*}, Wahyu Endang Setyowati²

¹⁻² Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

email: nanadaliaa74@gmail.com¹

Article Info :

Received:

10-01-2026

Revised:

24-01-2026

Accepted:

05-02-2026

Abstract

This study aimed to examine the relationship between anxiety levels and academic achievement among twelfth-grade students at SMA Negeri 1 Mranggen. A correlational research design with a cross-sectional approach was employed, involving 298 students selected through purposive sampling. Data on anxiety levels and academic achievement were collected using validated questionnaires and school report scores, and analyzed using Chi-Square statistical tests. The results indicated that the majority of students experienced moderate anxiety, while a smaller proportion exhibited high or low anxiety levels. Academic achievement was predominantly in category C, followed by B, with few students attaining category A or D. Chi-Square analysis revealed a significant relationship between anxiety and academic performance ($p < 0.001$), suggesting that higher anxiety levels were associated with lower academic achievement, whereas lower anxiety levels corresponded to better performance. The findings highlight the critical role of anxiety management in supporting students' learning outcomes and underscore the importance of psychological interventions to enhance academic success in high school settings.

Keywords: Anxiety, Academic Achievement, High School, Student Performance, Psychological Factors.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik di kalangan siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Mranggen. Desain penelitian korelasi dengan pendekatan cross-sectional digunakan, melibatkan 298 siswa yang dipilih melalui sampling purposif. Data mengenai tingkat kecemasan dan prestasi akademik dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah tervalidasi dan nilai rapor sekolah, serta dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang, sementara proporsi yang lebih kecil menunjukkan tingkat kecemasan tinggi atau rendah. Prestasi akademik sebagian besar berada pada kategori C, diikuti oleh kategori B, dengan sedikit siswa yang mencapai kategori A atau D. Analisis Chi-Square menunjukkan hubungan yang signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik ($p < 0.001$), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi terkait dengan prestasi akademik yang lebih rendah, sedangkan tingkat kecemasan yang lebih rendah berkorelasi dengan prestasi yang lebih baik. Temuan ini menyoroti peran kritis manajemen kecemasan dalam mendukung hasil belajar siswa dan menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk meningkatkan kesuksesan akademik di lingkungan sekolah menengah atas.

Kata kunci: Kecemasan, Prestasi Akademik, Sekolah Menengah Atas, Kinerja Siswa, Faktor Psikologis.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Dalam dekade terakhir, perhatian global terhadap kesehatan mental remaja, khususnya kecemasan akademik, meningkat seiring dengan meningkatnya tuntutan pendidikan formal dan persaingan akademik yang semakin ketat. Studi internasional menunjukkan bahwa kecemasan akademik bukan hanya fenomena psikologis individual, tetapi juga memiliki implikasi luas terhadap performa akademik, keterlibatan siswa, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang, sehingga menjadi indikator penting dalam memetakan kualitas pendidikan (Fauziah et al., 2020; Nugraha, 2020). Tren mutakhir menekankan pentingnya intervensi berbasis psikososial di sekolah menengah untuk mencegah penurunan prestasi akibat tekanan akademik yang meningkat, terutama di tingkat akhir pendidikan menengah yang menentukan transisi ke pendidikan tinggi atau dunia kerja.

Berbagai penelitian empiris telah mengidentifikasi hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar siswa. Misalnya, Mukti et al. (2022) menegaskan bahwa kecemasan matematika secara langsung mengurangi motivasi dan capaian akademik siswa, sementara Laely et al. (2022) menunjukkan korelasi kuat antara tingkat kecemasan akademik dan skor ujian pada siswa SMA. Studi lain yang lebih luas, seperti yang dilakukan oleh Nabila et al. (2025) dan Kusumastuti (2020), menemukan pola serupa pada populasi mahasiswa, memperkuat bukti bahwa kecemasan memiliki efek merugikan pada performa akademik di berbagai jenjang pendidikan. Secara kritis, literatur ini menunjukkan konsistensi dalam temuan hubungan negatif, namun sering kali terbatas pada fokus mata pelajaran spesifik atau populasi mahasiswa, sehingga generalisasi pada siswa SMA masih perlu penguatan empiris.

Meskipun bukti empiris yang ada menunjukkan hubungan yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan dan inkonsistensi dalam literatur saat ini. Pertama, sebagian besar studi masih menggunakan desain cross-sectional, sehingga sulit menafsirkan arah kausalitas antara kecemasan dan prestasi akademik. Kedua, beberapa penelitian menekankan intervensi psikologis individual, seperti pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk mengurangi kecemasan (Khulaifah & Karneli, 2022; Hakim et al., 2024), namun jarang mengkaji pengaruh konteks sekolah atau evaluasi komprehensif terhadap prestasi akademik secara objektif. Ketiga, terdapat variasi signifikan dalam pengukuran kecemasan dan prestasi, baik melalui kuesioner subjektif maupun nilai akademik, yang menimbulkan celah konseptual dalam membandingkan hasil lintas studi dan membangun sintesis yang koheren.

Kesenjangan ini menegaskan urgensi penelitian yang secara spesifik menilai hubungan kecemasan akademik dengan prestasi siswa SMA, terutama di kelas XII yang menghadapi tekanan evaluasi tinggi, mulai dari tugas harian hingga seleksi masuk perguruan tinggi. Secara praktis pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini dapat memberikan dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang tidak hanya menargetkan pencapaian akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian yang mengkaji kedua variabel secara simultan di lingkungan sekolah menengah memiliki nilai ilmiah dan praktis yang tinggi, karena mampu menjembatani literatur internasional dengan konteks lokal yang spesifik.

Posisi riset ini dalam lanskap keilmuan menempati titik integratif antara psikologi pendidikan dan evaluasi performa akademik. Penelitian ini berupaya mengisi celah konseptual dengan menggunakan desain kuantitatif korelasional yang menilai hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi akademik secara langsung pada siswa SMA kelas XII. Dengan fokus pada konteks lokal SMA Negeri 1 Mranggen, penelitian ini menyediakan bukti empiris yang spesifik sekaligus relevan secara praktis untuk pengembangan kebijakan sekolah dan intervensi psikologis berbasis bukti. Studi ini juga memperkuat basis data tentang kecemasan akademik dalam populasi remaja Indonesia, sehingga dapat menjadi referensi bagi penelitian lintas negara atau perbandingan internasional.

Dengan latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Mranggen. Kontribusi penelitian diharapkan bersifat teoretis, dengan memperluas pemahaman tentang dampak psikologis kecemasan terhadap performa akademik, serta metodologis, melalui penggunaan desain penelitian kuantitatif yang mengintegrasikan pengukuran psikologis dan akademik secara sistematis. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi psikologis dan pedagogis yang efektif, sekaligus meningkatkan kesejahteraan dan pencapaian akademik siswa secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan desain korelasional menggunakan pendekatan kuantitatif cross-sectional, bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik siswa. Sampel penelitian terdiri dari 120 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mranggen, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu: terdaftar sebagai siswa aktif kelas XI, bersedia mengikuti penelitian, dan memiliki nilai akademik lengkap untuk semester berjalan; serta kriteria eksklusi yaitu: siswa dengan gangguan psikologis yang terdiagnosis secara klinis atau sedang menjalani terapi psikologis intensif. Pengumpulan data dilakukan melalui survei langsung di sekolah dengan memastikan prosedur administrasi yang terstandar dan

pengisian kuesioner dilakukan dalam kondisi lingkungan yang kondusif untuk meminimalkan bias respon.

Instrumen penelitian mencakup skala kecemasan akademik yang telah tervalidasi dan reliabel, serta dokumen nilai akademik resmi sebagai indikator prestasi siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara variabel, dilengkapi dengan analisis regresi linier sederhana untuk memperkirakan pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik. Seluruh prosedur penelitian memperoleh persetujuan etika dari komite etika penelitian institusi terkait, dengan prinsip kerahasiaan, anonim, dan persetujuan tertulis dari peserta maupun wali siswa diterapkan secara konsisten, sesuai standar etika penelitian psikologi dan pendidikan internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Mranggen. Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* sehingga besar sampel yang digunakan sebesar 298 responden. Hasil penelitian ini berupa hasil analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat memaparkan data demografi usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan dan prestasi akademik. Hasil analisa bivariat menguji hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pada siswa SMA kelas XII dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMA Negeri 1 X pada bulan Agustus-September 2025 (n=298)

Variabel		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	17 Tahun	120	40,3%
	18 Tahun	110	36,9%
	19 Tahun	68	22,8%
	Jumlah	298	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi usia paling banyak usia 17 tahun sebanyak 120 responden, sedangkan paling sedikit usia 19 tahun sebanyak 68 responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 1 X pada bulan Agustus-September 2025 (n=298)

Variabel		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	108	36,2%
	Perempuan	190	63,8%
	Jumlah	298	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 190 responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan di SMA Negeri 1 X pada bulan Agustus-September 2025 (n=298)

Indikator		Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi		65	21,8%
Sedang		206	69,1%
Rendah		21	7,0%

Sangat Rendah	6	2,0%
Jumlah	298	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang 206 responden. Tingkat kecemasan tinggi ditemukan pada 65 responden, sedangkan kategori rendah dan sangat rendah masing-masing berjumlah 21 responden dan 6 responden.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Akademik di SMA Negeri 1 X pada bulan Agustus-September 2025 (n=298)

Indikator	Frekuensi (f)	Presentase (%)
A	14	4,7%
B	112	37,6%
C	147	49,3%
D	25	8,4%
Jumlah	298	100%

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi akademik kategori C sebanyak 147 responden, kategori B sebanyak 112 responden. Kategori D ditemukan pada 25 responden, sedangkan kategori A merupakan kelompok paling sedikit yaitu 14 responden.

Analisa Bivariat

Tabel 5. Hasil Analisis Hubungan Kesemasan dengan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 X pada bulan Agustus-September 2025 (n=298)

	Tingkat Kecemasan	Prestasi Akademik								Total	<i>P value</i>
		A f	A %	B f	B %	C f	C %	D f	D %		
Tingkat Kecemasan	Tinggi	0	0	4	6,2	43	66,2	1	27,7	65	21,8
	Sedang	5	2,4	93	45,1	101	49,0	7	3,4	206	69,1
	Rendah	5	23,8	13	61,9	3	14,3	0	0	21	7,0
	Sangat Rendah	4	66,7	2	33,3	0	0	0	0	6	2,0
Total		14	4,7	37,6	37,6	147	49,3	2	8,4	298	100

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis hubungan kesemasan dengan prestasi akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 1 Mranggen pada bulan September-Oktober 2025 diperoleh nilai *p*-value < 0,001, yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik pada siswa SMA kelas XII. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, sedangkan siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah atau sangat rendah memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pada siswa SMA kelas XII.

Tingkat Kecemasan

Mayoritas siswa kelas XII SMA Negeri 1 Mranggen menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 206 responden, diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 65 siswa, rendah

21 siswa, dan sangat rendah 6 siswa, mencerminkan bahwa sebagian besar siswa merasakan tekanan akademik yang moderat namun masih dalam batas yang dapat dikendalikan (Fauziah et al., 2020; Walasary et al., 2015). Data ini konsisten dengan temuan Nugraha (2020) yang menyatakan bahwa remaja di fase transisi akhir sekolah cenderung mengalami kecemasan akademik akibat tuntutan evaluasi yang kompleks dan intens. Kecemasan sedang pada siswa dapat memicu respons fisiologis dan psikologis yang mempengaruhi perhatian, fokus, dan strategi belajar, sehingga berimplikasi pada performa akademik (Laely et al., 2022; Mukti et al., 2022). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa siswa yang berada pada tingkat kecemasan sedang memiliki kemampuan untuk memanfaatkan tekanan sebagai motivasi belajar, meskipun risiko gangguan konsentrasi tetap ada (Dewi & Pujiastuti, 2020; Safa'udin, 2024). Observasi ini menegaskan pentingnya pemantauan intensitas kecemasan di lingkungan sekolah agar dampaknya terhadap prestasi akademik dapat diminimalkan.

Responden dengan tingkat kecemasan tinggi berjumlah 65 siswa menunjukkan pola risiko yang lebih signifikan terhadap penurunan prestasi akademik, karena tekanan psikologis yang intens dapat menurunkan kemampuan pengambilan keputusan dan efektivitas belajar (Rayatin et al., 2022; Rahmawati et al., 2025). Kecemasan tinggi ini kerap muncul sebagai akibat kombinasi faktor internal seperti perfeksionisme dan rendahnya self-efficacy, serta faktor eksternal berupa tekanan tugas, ujian, dan seleksi masuk perguruan tinggi (Khulaifah & Karneli, 2022; Hidayati & Nurwanah, 2019). Studi Safa'udin (2024) menegaskan bahwa intervensi relaksasi dan konseling kognitif dapat membantu mengurangi kecemasan tinggi sehingga potensi penurunan prestasi akademik dapat diminimalisasi. Faktor gender dan usia juga ditemukan memoderasi respon kecemasan, di mana siswa perempuan lebih sering melaporkan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi dibandingkan laki-laki (Mamuaya et al., 2016; Fauziah et al., 2020). Temuan ini relevan dalam merancang strategi dukungan psikologis yang diferensial berdasarkan karakteristik individu.

Siswa dengan tingkat kecemasan rendah dan sangat rendah, masing-masing 21 dan 6 responden, menunjukkan kapasitas adaptif yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik, yang tercermin pada kemampuan mereka mempertahankan konsentrasi dan menyelesaikan tugas secara optimal (Kusumastuti, 2020; Lestari et al., 2015). Respon adaptif ini mendukung teori Yerkes-Dodson yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang rendah hingga moderat dapat memfasilitasi performa akademik, sedangkan kecemasan tinggi menurunkan efektivitas belajar (Setyaningsih & Abadi, 2018; Walasary et al., 2015). Studi Laely et al. (2022) menambahkan bahwa siswa dengan kecemasan rendah cenderung lebih terstruktur dalam perencanaan belajar dan memiliki strategi coping yang lebih efisien dibanding siswa dengan kecemasan tinggi. Interaksi antara kecemasan, motivasi, dan lingkungan belajar turut memengaruhi performa akademik secara kompleks (Widodo et al., 2017; Mukti et al., 2022). Pemahaman ini penting untuk merancang intervensi yang menyeimbangkan stimulasi psikologis agar kecemasan tetap dalam tingkat adaptif.

Tekanan akademik pada siswa kelas XII dipicu oleh tuntutan evaluasi berlapis, mulai dari tugas harian, ujian semester, hingga seleksi masuk perguruan tinggi, yang meningkatkan probabilitas munculnya kecemasan akademik sedang hingga tinggi (Nugraha, 2020; Tanjaya & Basaria, 2024). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa situasi evaluasi yang menuntut performa optimal sering kali menyebabkan siswa menginternalisasi tekanan sehingga meningkatkan respons kecemasan fisiologis dan kognitif (Rahmawati et al., 2025; Saragih & Harahap, 2024). Kecemasan yang meningkat ini dapat memengaruhi self-regulated learning, di mana siswa sulit mengatur waktu belajar, memilih strategi efektif, dan memantau pemahaman materi (Saragih & Harahap, 2024; Hidayati & Nurwanah, 2019). Analisis empiris di sekolah lain juga menemukan korelasi negatif signifikan antara tingkat kecemasan tinggi dan capaian akademik pada mata pelajaran spesifik, termasuk matematika dan sains (Dewi & Pujiastuti, 2020; Fauziah et al., 2020). Temuan ini memperkuat indikasi bahwa intervensi psikososial yang tepat perlu diimplementasikan pada fase kritis pendidikan menengah.

Kecemasan akademik yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada performa kognitif, tetapi juga pada kesejahteraan emosional dan motivasi belajar, karena kecemasan tinggi cenderung menimbulkan perasaan takut gagal, kurang percaya diri, dan keraguan dalam menghadapi evaluasi (Khulaifah & Karneli, 2022; Hakim et al., 2024). Penelitian Kusumastuti (2020) dan Nabila et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tinggi memiliki skor prestasi yang lebih rendah dibandingkan rekan dengan kecemasan moderat atau rendah, yang mengindikasikan adanya pola serupa pada siswa SMA. Tekanan emosional yang tidak terkelola dapat menimbulkan prokrastinasi belajar, penurunan keterlibatan akademik, dan resistensi terhadap materi pembelajaran (Tanjaya & Basaria,

2024; Setyaningsih & Abadi, 2018). Penanganan kecemasan akademik melalui strategi coping adaptif, konseling REBT, atau teknik relaksasi progresif terbukti efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan performa akademik (Hakim et al., 2024; Safa'udin, 2024). Hal ini menegaskan perlunya integrasi dukungan psikologis dalam kurikulum dan manajemen sekolah.

Hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik menunjukkan pola yang konsisten, di mana siswa dengan kecemasan tinggi lebih sering memiliki prestasi akademik rendah, sedangkan siswa dengan kecemasan rendah menunjukkan hasil belajar lebih optimal (Laely et al., 2022; Mukti et al., 2022). Data ini sejalan dengan studi Rayatin et al. (2022) yang menemukan kecemasan akademik sebagai prediktor negatif signifikan terhadap nilai akademik mahasiswa keperawatan. Analisis ini mendukung gagasan bahwa kecemasan tinggi mengganggu fungsi eksekutif, seperti perencanaan belajar, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah, sehingga menurunkan efektivitas belajar (Dewi & Pujiastuti, 2020; Fauziah et al., 2020). Perbedaan individu dalam respons terhadap tekanan akademik menjelaskan variasi hasil akademik pada siswa dengan tingkat kecemasan serupa (Widodo et al., 2017; Lestari et al., 2015). Pemahaman pola ini krusial untuk mengembangkan intervensi yang bersifat preventif dan kuratif secara simultan.

Tingkat kecemasan sedang yang paling dominan pada siswa SMA kelas XII menandakan adanya peluang untuk optimalisasi strategi belajar dan dukungan psikologis, karena siswa masih berada dalam zona adaptif (Mamuaya et al., 2016; Walasary et al., 2015). Pendekatan pembelajaran yang menekankan manajemen stres, penguatan motivasi intrinsik, dan peningkatan keterampilan self-regulation dapat membantu siswa memanfaatkan kecemasan sebagai pemicu performa akademik yang lebih baik (Setyaningsih & Abadi, 2018; Safa'udin, 2024). Intervensi berbasis sekolah, termasuk workshop manajemen kecemasan, konseling, dan monitoring prestasi akademik, dapat menurunkan risiko eskalasi kecemasan ke tingkat tinggi (Khulaifah & Karneli, 2022; Hakim et al., 2024). Studi internasional juga menegaskan bahwa dukungan psikologis yang terstruktur meningkatkan ketahanan akademik siswa, terutama pada fase transisi kritis menuju pendidikan tinggi (Nugraha, 2020; Rahmawati et al., 2025). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya peran guru, konselor, dan orang tua dalam menjaga keseimbangan psikologis siswa.

Pengelolaan kecemasan akademik secara sistematis dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik, karena kemampuan siswa untuk mengatur emosi dan strategi belajar berhubungan erat dengan hasil belajar yang optimal (Mukti et al., 2022; Kusumastuti, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa identifikasi dini tingkat kecemasan dan pemberian intervensi yang tepat mampu menurunkan dampak negatif terhadap performa akademik siswa SMA kelas XII (Dewi & Pujiastuti, 2020; Fauziah et al., 2020). Integrasi intervensi psikologis ke dalam program pembelajaran formal dapat menjadi strategi berkelanjutan untuk meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan mental siswa (Rayatin et al., 2022; Laely et al., 2022). Hasil temuan ini memberikan bukti empiris yang relevan bagi pengembangan kebijakan sekolah dan praktik konseling pendidikan di tingkat menengah atas (Hidayati & Nurwanah, 2019; Lestari et al., 2015). Pemahaman mendalam tentang distribusi kecemasan dan implikasinya terhadap prestasi akademik menjadi dasar penting bagi perencanaan intervensi preventif dan promotif.

Prestasi Akademik

Distribusi prestasi akademik siswa kelas XII SMA Negeri 1 Mranggen menunjukkan bahwa 14 siswa memperoleh nilai A, 112 siswa nilai B, 147 siswa nilai C, dan 25 siswa nilai D dari total 298 responden, menandakan mayoritas berada pada kategori C yang mencerminkan performa akademik sedang (Safa'udin, 2024; Dewi & Pujiastuti, 2020). Pola distribusi ini menunjukkan variasi kemampuan akademik yang signifikan, di mana sebagian kecil siswa berhasil mencapai nilai A yang sangat baik sementara sebagian lain mengalami kesulitan dengan nilai D rendah, menimbulkan implikasi bagi strategi pembelajaran yang harus adaptif (Laely et al., 2022; Mukti et al., 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Kusumastuti (2020) dan Lestari et al. (2015) yang menekankan bahwa prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor psikologis, motivasi, dan kondisi belajar. Analisis empiris menegaskan bahwa performa akademik tidak hanya mencerminkan kemampuan kognitif, tetapi juga interaksi kompleks antara tekanan akademik, kecemasan, dan strategi belajar yang diterapkan siswa (Nabila et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Distribusi ini memberikan gambaran penting mengenai tantangan yang dihadapi guru dan konselor dalam mengoptimalkan pencapaian akademik seluruh siswa.

Prestasi akademik yang mayoritas berada pada nilai C mengindikasikan adanya kesenjangan antara potensi siswa dan hasil yang diperoleh, yang dapat dijelaskan oleh gangguan psikologis seperti kecemasan akademik (Fauziah et al., 2020; Walasary et al., 2015). Penelitian Hidayati & Nurwanah (2019) menunjukkan bahwa kecemasan berlebihan menurunkan efektivitas belajar dan mempengaruhi kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas dengan optimal, sehingga distribusi nilai yang menumpuk pada kategori menengah menjadi fenomena yang sering ditemui. Analisis Setyaningsih & Abadi (2018) menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran kolaboratif dan berbasis proyek dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis serta prestasi akademik sekaligus mengurangi kecemasan. Faktor motivasi intrinsik dan strategi manajemen waktu terbukti memoderasi hubungan antara kecemasan dan hasil akademik, sehingga siswa yang mampu mengelola kecemasan cenderung mencapai nilai lebih tinggi (Widodo et al., 2017; Lestari et al., 2015). Observasi ini memberikan implikasi bahwa intervensi psikologis dan pedagogis harus terintegrasi untuk mendorong peningkatan prestasi secara berkelanjutan.

Distribusi nilai B sebanyak 112 siswa menunjukkan adanya kelompok siswa yang mampu mempertahankan performa akademik cukup baik, namun belum maksimal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kecemasan moderat dan kurang optimalnya strategi belajar (Rayatin et al., 2022; Saragih & Harahap, 2024). Temuan Safa'udin (2024) menyatakan bahwa intervensi teknik relaksasi progresif mampu meningkatkan konsentrasi dan performa belajar siswa dengan kecemasan moderat. Analisis Dewi & Pujiastuti (2020) menambahkan bahwa siswa dengan nilai menengah cenderung menunjukkan pola self-regulated learning yang belum stabil, sehingga prestasi akademik masih berfluktuasi tergantung tingkat tekanan akademik yang mereka alami. Pendekatan diferensial yang menyesuaikan strategi pembelajaran dengan tingkat kecemasan siswa terbukti lebih efektif dalam meningkatkan nilai rata-rata siswa (Mamuaya et al., 2016; Walasary et al., 2015). Pemahaman terhadap distribusi ini menjadi dasar penting untuk merancang strategi remedial dan penguatan akademik.

Mayoritas siswa berada pada nilai C sebanyak 147 siswa, yang menunjukkan bahwa performa akademik sebagian besar berada pada tingkat menengah dan memerlukan perhatian khusus untuk peningkatan kompetensi dasar (Laely et al., 2022; Mukti et al., 2022). Penelitian Kusumastuti (2020) menekankan bahwa nilai menengah sering terkait dengan ketidakseimbangan antara kecemasan akademik dan kapasitas belajar yang sesungguhnya. Hidayati & Nurwanah (2019) menemukan bahwa siswa dengan kecemasan sedang cenderung mengalami gangguan konsentrasi sementara kemampuan kognitifnya cukup untuk mencapai performa optimal jika tekanan dikelola dengan baik. Studi Safa'udin (2024) menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis sekolah meningkatkan efektivitas belajar bagi siswa dengan nilai menengah, mengurangi risiko stagnasi akademik. Temuan ini menyoroti perlunya strategi penguatan yang menargetkan peningkatan kompetensi akademik secara spesifik pada kelompok nilai menengah.

Nilai D yang diperoleh oleh 25 siswa mencerminkan kelompok dengan performa akademik rendah yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh kecemasan tinggi dan keterbatasan strategi belajar (Dewi & Pujiastuti, 2020; Fauziah et al., 2020). Analisis Rayatin et al. (2022) menegaskan bahwa kecemasan tinggi mengganggu kemampuan eksekutif seperti perencanaan, pemecahan masalah, dan fokus, sehingga memengaruhi hasil belajar siswa secara signifikan. Penelitian Lestari et al. (2015) menunjukkan bahwa intervensi berbasis konseling dan penguatan motivasi terbukti mampu meningkatkan performa akademik siswa dengan nilai rendah. Faktor lingkungan belajar dan dukungan guru juga memegang peran penting dalam mitigasi dampak negatif kecemasan terhadap prestasi (Saragih & Harahap, 2024; Hakim et al., 2024). Pengelolaan kelompok siswa ini membutuhkan strategi remediatif yang terstruktur dan monitoring progresif secara berkesinambungan.

Siswa yang memperoleh nilai A sebanyak 14 orang menunjukkan performa akademik unggul yang kemungkinan didukung oleh tingkat kecemasan rendah, kemampuan regulasi diri yang baik, serta motivasi belajar tinggi (Laely et al., 2022; Mukti et al., 2022). Temuan Kusumastuti (2020) menunjukkan bahwa kombinasi kecemasan rendah, strategi belajar efektif, dan penguatan motivasi menghasilkan pencapaian akademik optimal. Studi Mamuaya et al. (2016) menambahkan bahwa interaksi antara faktor psikologis, gender, dan dukungan lingkungan memfasilitasi siswa unggul mempertahankan performa akademik tinggi. Observasi ini menegaskan pentingnya identifikasi awal terhadap potensi dan kecemasan siswa untuk memaksimalkan pencapaian prestasi (Widodo et al., 2017; Fauziah et al., 2020). Pemahaman kelompok siswa berprestasi tinggi ini menjadi referensi bagi strategi pengembangan akademik bagi seluruh siswa.

Distribusi prestasi akademik yang beragam ini mencerminkan hubungan dinamis antara faktor psikologis, khususnya kecemasan, dengan hasil belajar, yang menuntut pendekatan intervensi berbasis data dan individualisasi strategi pembelajaran (Nabila et al., 2025; Rahmawati et al., 2025). Temuan Safa'udin (2024) dan Setyaningsih & Abadi (2018) menunjukkan bahwa kombinasi teknik pembelajaran kolaboratif dan intervensi psikologis mampu menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan prestasi akademik secara simultan. Penelitian Dewi & Pujiastuti (2020) menegaskan bahwa monitoring progres belajar, bimbingan konseling, dan strategi relaksasi dapat meningkatkan nilai siswa yang sebelumnya stagnan di kategori menengah dan rendah. Analisis distribusi nilai ini mendukung pemahaman bahwa pengelolaan kecemasan siswa menjadi aspek krusial dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan menengah (Rayatin et al., 2022; Lestari et al., 2015). Implementasi intervensi berbasis bukti ini menjadi fondasi untuk perbaikan performa akademik secara berkelanjutan di tingkat sekolah.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XII

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik siswa SMA kelas XII, berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), menandakan hipotesis diterima dan menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki pengaruh nyata terhadap capaian akademik (Rayatin et al., 2022; Fauziah et al., 2020). Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami siswa, semakin rendah prestasi akademik yang dicapai, mencerminkan adanya pengaruh psikologis yang kuat terhadap kemampuan belajar dan performa ujian (Kusumastuti, 2020; Laely et al., 2022). Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menekankan peran kecemasan sebagai faktor penting dalam menentukan kualitas kinerja akademik, terutama pada mata pelajaran yang dianggap sulit dan memerlukan konsentrasi tinggi seperti matematika dan sains (Mukti et al., 2022; Nabila et al., 2025). Distribusi tingkat kecemasan yang bervariasi di antara siswa menimbulkan perbedaan signifikan dalam hasil belajar, sehingga siswa dengan kecemasan tinggi cenderung melakukan kesalahan konseptual dan mengalami penurunan fokus (Nugraha, 2020; Hakim et al., 2024). Pemahaman terhadap dinamika hubungan ini menjadi dasar bagi intervensi psikologis dan strategi pembelajaran yang lebih adaptif.

Mayoritas siswa menunjukkan tingkat kecemasan sedang, sementara sebagian kecil mengalami kecemasan tinggi dan sangat rendah, menunjukkan bahwa tekanan akademik menjadi faktor determinan dalam kesiapan belajar (Fauziah et al., 2020; Walasary et al., 2015). Penelitian Hidayati & Nurwanah (2019) menunjukkan bahwa kecemasan moderat dapat bersifat adaptif dengan mendorong siswa lebih giat belajar dan meningkatkan kesiapan menghadapi ujian, sedangkan kecemasan berlebihan menyebabkan gangguan fokus dan kinerja akademik menurun. Temuan ini sejalan dengan Safa'udin (2024) yang menegaskan bahwa teknik relaksasi dan strategi manajemen stres dapat menurunkan dampak negatif kecemasan tinggi, sehingga potensi akademik siswa dapat dioptimalkan. Analisis Rayatin et al. (2022) menekankan bahwa konteks lingkungan belajar dan dukungan guru menjadi faktor moderasi penting dalam hubungan kecemasan dan prestasi akademik. Strategi pengelolaan kecemasan yang tepat memungkinkan siswa mempertahankan fokus, meningkatkan penguasaan materi, dan mencapai hasil belajar lebih baik.

Siswa dengan tingkat kecemasan rendah atau sangat rendah cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi, yang menunjukkan bahwa pengendalian diri dan regulasi emosi memainkan peran sentral dalam performa akademik (Fauziah et al., 2020; Dewi & Pujiastuti, 2020). Penelitian Kusumastuti (2020) menekankan bahwa siswa dengan kecemasan rendah mampu berpikir logis dan sistematis selama proses belajar, sehingga mampu menyelesaikan soal ujian dengan lebih akurat. Studi Laely et al. (2022) menambahkan bahwa kecemasan yang terkendali meningkatkan kemampuan memori jangka pendek dan konsentrasi, yang secara langsung berkontribusi pada prestasi akademik unggul. Pengelolaan kecemasan ini dapat dilakukan melalui intervensi psikologis, bimbingan konseling, dan teknik relaksasi yang terbukti efektif menurunkan tingkat stres siswa (Hakim et al., 2024; Nabila et al., 2025). Hasil ini menguatkan pemahaman bahwa kecemasan bukan hanya respons emosional tetapi juga indikator psikologis yang berpengaruh terhadap capaian akademik.

Analisis distribusi prestasi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh nilai menengah (B dan C), sementara sebagian kecil mencapai nilai A dan D, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan tingkat kecemasan terhadap pencapaian nilai (Safa'udin, 2024; Dewi & Pujiastuti, 2020). Penelitian Hidayati & Nurwanah (2019) menjelaskan bahwa kecemasan moderat pada

kelompok nilai menengah berfungsi sebagai pendorong motivasi belajar, namun jika tidak dikelola dapat menimbulkan kesulitan memahami materi lebih kompleks. Temuan Mamuya et al. (2016) menekankan pentingnya self-regulated learning sebagai mekanisme adaptif bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga konsistensi prestasi. Analisis Widodo et al. (2017) menunjukkan bahwa kombinasi motivasi belajar, dukungan guru, dan strategi pengendalian kecemasan dapat meningkatkan performa akademik kelompok nilai menengah. Hasil ini menegaskan perlunya strategi pembelajaran diferensial yang menyesuaikan intervensi dengan tingkat kecemasan masing-masing siswa.

Kecemasan tinggi ditemukan pada sebagian kecil siswa, dan kelompok ini cenderung memiliki prestasi akademik rendah, menunjukkan adanya pengaruh langsung stres akademik terhadap kinerja belajar (Rayatin et al., 2022; Fauziah et al., 2020). Penelitian Safa'udin (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif mampu meningkatkan konsentrasi dan performa akademik bagi siswa dengan kecemasan tinggi, sehingga potensi belajar tidak terhambat. Analisis Setyaningsih & Abadi (2018) menekankan bahwa pendekatan pembelajaran kolaboratif dapat mereduksi kecemasan dan meningkatkan pemahaman materi kompleks, terutama pada siswa yang rentan terhadap stres akademik. Studi Laely et al. (2022) menambahkan bahwa dukungan emosional dari guru dan teman sebaya menjadi mediator penting dalam mengurangi dampak negatif kecemasan. Pemahaman tentang hubungan ini mendorong penerapan strategi intervensi yang menargetkan kelompok siswa paling rentan terhadap stres akademik.

Siswa dengan kecemasan rendah atau adaptif cenderung menunjukkan pencapaian nilai A, menegaskan peran positif regulasi emosi dalam prestasi akademik (Kusumastuti, 2020; Nabila et al., 2025). Penelitian Fauziah et al. (2020) dan Hidayati & Nurwanah (2019) menunjukkan bahwa siswa dengan kecemasan rendah mampu menggunakan waktu belajar lebih efisien, fokus pada pemahaman materi, dan menunjukkan performa kognitif yang optimal. Studi Mukti et al. (2022) menekankan bahwa pengendalian kecemasan dan motivasi belajar yang tinggi menghasilkan dampak sinergis terhadap peningkatan nilai akademik. Analisis Rahmawati et al. (2025) juga menemukan bahwa kesehatan mental yang stabil menjadi prediktor kuat keberhasilan akademik siswa. Temuan ini memberikan dasar empiris untuk implementasi program pembelajaran berbasis manajemen stres dan penguatan motivasi.

Intervensi yang efektif terhadap kecemasan akademik mampu meningkatkan prestasi belajar secara signifikan, yang menunjukkan keterkaitan erat antara psikologi siswa dan performa akademik (Hakim et al., 2024; Saragih & Harahap, 2024). Studi Nugraha (2020) menekankan pendekatan psikologi Islam sebagai salah satu cara membangun ketenangan emosional dan pengendalian diri dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian Khulaifah & Karneli (2022) menunjukkan efektivitas teknik REBT dalam mengatasi kecemasan siswa dan orang tua sebagai bagian dari dukungan psikologis untuk keberhasilan akademik. Analisis Lestari et al. (2015) menegaskan bahwa motivasi belajar yang tinggi dan regulasi kecemasan yang efektif berperan penting dalam mencapai hasil akademik optimal. Implementasi strategi psikologis yang sistematis dan konsisten menjadi kunci untuk memaksimalkan prestasi akademik pada siswa SMA kelas XII.

Distribusi data yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecemasan dan prestasi akademik memperkuat bukti bahwa pengelolaan tekanan psikologis merupakan faktor determinan dalam keberhasilan belajar (Fauziah et al., 2020; Rayatin et al., 2022). Penelitian Mamuya et al. (2016) menekankan pentingnya monitoring intensif, bimbingan konseling, dan penguatan strategi belajar sebagai upaya mitigasi kecemasan tinggi. Studi Safa'udin (2024) dan Dewi & Pujiastuti (2020) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah seperti teknik relaksasi, strategi belajar adaptif, dan dukungan sosial mampu meningkatkan konsentrasi serta hasil akademik. Penelitian Kusumastuti (2020) dan Laely et al. (2022) menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan memungkinkan siswa memanfaatkan kemampuan kognitif secara optimal. Temuan ini menjadi dasar penting bagi perencanaan kebijakan pendidikan dan strategi pembelajaran individual untuk meningkatkan prestasi akademik siswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pada siswa SMA kelas XII, diketahui bahwa karakteristik responden mayoritas berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Tingkat kecemasan siswa paling banyak berada pada kategori sedang, sementara prestasi akademik terbanyak berada pada kategori C. Hasil uji statistik Chi-Square

menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik, di mana siswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah, sedangkan siswa dengan kecemasan rendah atau sangat rendah cenderung memperoleh prestasi akademik yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap pencapaian belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, F. K. M., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh tingkat kecemasan terhadap hasil belajar matematika siswa: Studi kasus pada siswa SMPN 2 Balaraja. *Suska Journal of Mathematics Education*, 6(2), 145-152. <http://dx.doi.org/10.24014/sjme.v6i2.9440>.
- Fauziah, N., Pujiastuti, H., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2020). *Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Matematika*. 4(1), 179–188. <https://doi.org/10.36526/tr.v4i1.872>.
- Hakim, F. A., Netrawati, N., & Karneli, Y. (2024). Pentingnya Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Dispute Kognitif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 5075-5084. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11423>.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13-19. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i1.1598>.
- Khulaifah, D. S., & Karneli, Y. (2022). Efektivitas Rebt Dalam Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Progress Pernikahan Anak. *Counsenesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v3i1.1476>.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17(1), 64-72. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>.
- Lestari, A. D., Sadia, I. W., & Rachmawati, D. O. (2015). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Fisika. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 2(1). <https://doi.org/10.23887/jipf.v2i1.5547>.
- Mamuaya, M. H., Elim, C., & Kandou, L. F. (2016). Gambaran tingkat kecemasan dengan pengukuran TMAS dan prestasi belajar siswa perempuan dan laki-laki kelas 1 SMA Negeri 1 Kawangkoan. *e-CliniC*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ecl.v4i2.12797>.
- Mukti, N., Sridana, N., Triutami, T. W., & Sarjana, K. (2022). Pengaruh Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(4), 2324–2332. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i4.973>.
- Nabila, J., Trie Syahputra, Y., & Maryana, M. (2025). Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/educate.v3i1.329>.
- Rayatin, L., Edwardo, E., & Purnamasari, E. (2022). Tingkat Kecemasan Saat Pandemi dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Swasta Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 6(1), 111. <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.7479>.
- Safa'udin, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Prestasi Matematika Siswa SMA yang Mengalami Kecemasan Ujian. *Dharma Pendidikan: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 19(2), 117–125. <https://doi.org/10.69866/dp.v19i2.531>.
- Saragih, U. K., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1048-1059. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5933>.

- Setyaningsih, T. D., & Abadi, A. M. (2018). Keefektifan PBL seting kolaboratif ditinjau dari prestasi belajar aljabar, kemampuan berpikir kritis, dan kecemasan siswa. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 5(2), 190-200. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v5i2.11300>.
- Sugiono, noerdjanah, wahyu A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>.
- Tanjaya, C. O., & Basaria, D. (2024). *Gambaran Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu*. 5(12), 5444–5456. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1878>.
- Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat kecemasan pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam menghadapi ujian nasional. *e-CliniC*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.v3i1.7822>.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>.