



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 23, 2025

Revised: August, 26, 2025

Available online: August, 27, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

Abstract

Background: Academic anxiety is one of the issues often faced by teenagers, especially high school students. This anxiety can arise due to high academic demands, parental expectations, competition among students, and pressure to achieve good academic performance.

Purpose: To determine academic anxiety among adolescents.

Method: This quantitative descriptive study involved all 363 12th-grade students at Kutacane 1 State Senior High School in 2024. Purposive sampling was used to select 50 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Data collection was conducted using a questionnaire and univariate analysis.

Results: Academic anxiety in adolescents was mostly categorized as severe anxiety (37 respondents (74.0%) and moderate anxiety (13 respondents (26.0%).

Conclusion: The majority of respondents experienced emotional symptoms in the form of worry about learning outcomes and fear of bad grades, cognitive disorders such as confusion and doubt during exams, as well as physical manifestations in the form of sweaty hands and a pounding heart.

Suggestion: Schools are expected to provide psychological support programs such as regular counseling, stress management training, and coping skills to help students manage academic anxiety, especially before exams or other important evaluation moments.

Keywords: Academic; Anxiety; Adolescents; High School Students; Academic Pressure.

Pendahuluan: Kecemasan akademik salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja, terutama siswa sekolah menengah atas. Kecemasan ini dapat muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua, kompetisi antar siswa, hingga tekanan untuk meraih prestasi akademik yang baik.

Tujuan: Untuk mengetahui kecemasan akademik pada remaja.

Metode: Penelitian kuantitatif *deskriptif* dengan populasi penelitian yaitu seluruh siswa/siswi kelas XII di MAN 1 Kutacane tahun 2024 sebanyak 363 siswa/siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 50 responden sebagai sampel, sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisis univariat.

Hasil: Kecemasan akademik pada remaja mayoritas dalam kategori kecemasan berat sebanyak 37 responden (74.0%) dan kecemasan sedang sebanyak 13 responden (26.0%).

Simpulan: Mayoritas responden mengalami gejala emosional berupa kekhawatiran terhadap hasil belajar dan ketakutan terhadap nilai buruk, gangguan kognitif seperti kebingungan dan keraguan saat ujian, serta manifestasi fisik berupa tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Saran: Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis seperti konseling rutin, pelatihan manajemen stres, dan keterampilan *coping* untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik, khususnya menjelang ujian atau momen evaluasi penting lainnya.

Kata Kunci : Akademik; Kecemasan; Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan bentuk peralihan dari masa kanak-kanak yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis. Fase remaja mempunyai karakteristik yang berbeda dari fase yang lainnya. Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu karena pada masa ini akan terjadi masa transisi menuju kepada perkembangan masa dewasa yang sehat (Rahmy & Muslimahayati, 2021). Ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah akan menyebabkan mereka merasa gagal. Kegagalan yang dialami tersebut dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang memicu adanya gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan (Prayitno, Tarigan, Sukmawaty, & Mauidzoh, 2022).

Gangguan kecemasan pada kelompok usia pada remaja diperkirakan 3.6% remaja berusia 10–14 tahun mengalami kecemasan dan 4.6% remaja berusia 15–19 tahun mengalami gangguan kecemasan (World Health Organization, 2021). Sedangkan di Indonesia menunjukkan sebanyak 6.1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Berdasarkan data pada provinsi Aceh pada remaja yang mengalami masalah gangguan kecemasan sebanyak 1.4%, Aceh Tenggara sebanyak 0.5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan data provinsi Aceh pada remaja yang mengalami masalah gangguan kecemasan sebanyak 1.7%, Aceh Tenggara sebanyak 0.6% (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2024).

Kecemasan merupakan suatu perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang tidak memiliki penyebab yang jelas. Kecemasan pada remaja berbentuk suatu kecemasan akademik yang dimana adanya ketidakyakinkan pada kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi atau menyelesaikan tugas-tugas akademik (Atika & Purnamasari, 2023). Kemampuan adaptasi yang kurang akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus dalam mata pelajaran tertentu. Hal inilah yang disebut dengan kecemasan akademik (Distina, 2021).

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh remaja, terutama siswa sekolah menengah atas. Kecemasan ini dapat

muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi, ekspektasi orang tua, kompetisi antar siswa, hingga tekanan untuk meraih prestasi akademik yang baik. Kecemasan akademik bisa mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami materi pelajaran, mengerjakan ujian, serta mengurangi produktivitas, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang sering dialami oleh remaja, terutama pada masa-masa menghadapi ujian atau tantangan pendidikan.

Remaja seringkali merasa terbebani dengan harapan akademis yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, serta tuntutan untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka yang juga berdampak pada kemampuan belajar dan kinerja akademis (Bahri & Kholidin, 2024). Dampak yang didapat dari peserta didik yang cemas akan menunjukkan kesulitan khusus dalam menginstruksikan informasi sehingga membuat kehilangan proses pengaturannya dan melibatkan memori jangka pendek dan memori jangka sedang (Ningsih & Rajagukguk, 2024).

Hal ini pada akhirnya, kecemasan dapat mempengaruhi keaktifan dalam pembelajaran serta dapat mengganggu proses belajar dan prestasi pendidikan, bahkan mengganggu konsentrasi untuk mengatasi dampak tersebut ada beberapa penanganan. Penanganan kecemasan dilakukan terapi keperawatan seperti tindakan secara non farmakologi yaitu berupa teknik distraksi (teknik distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, distraksi intelektual, imajinasi terbimbing) dan relaksasi dan teknik stimulasi kulit (Setiawati, Ramadhita, Zanwar, & Noviandina, 2024).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas XII di MAN 1 Kutacane tahun 2024 sebanyak 363 siswa/siswi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dan didapatkan sebesar 50 responden sebagai sampel dengan kriteria inklusi meliputi, siswa/siswi kelas XII, siswa/siswi mengalami kecemasan

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja

berdasarkan hasil skrining, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner kecemasan akademik bertujuan untuk mengukur kecemasan akademik. Kuesioner telah dimodifikasi sebelumnya dan terdiri dari 15 pertanyaan yang mencakup aspek gejala *mood*, aspek kognitif, aspek *somatic*, dan aspek motorik. Kuesioner ini memiliki 4 pilihan jawaban yaitu selalu diberi nilai 4, sering diberi nilai 3, kadang-kadang diberi nilai 2, dan tidak pernah diberi nilai 1 dengan

menggunakan skala ordinal. Hasil kuesioner ini didapatkan nilai minimal 15 dan nilai maksimal 60. Semakin tinggi nilai, maka semakin tinggi kecemasan akademik responden.

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dengan mengukur karakteristik responden berupa umur, jenis kelamin, status kesehatan, jumlah saudara, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua. Data yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk kecemasan akademik.

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=50)**

Variabel	Hasil
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)	(17±0.202)(16-18)
16	1/2.0
17	48/96.0
18	1/2.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	9/18.0
Perempuan	41/82.0
Jumlah Saudara (n/%)	
Anak Tunggal	1/2.0
1-2	9/18.0
3-4	33/66.0
>4	7/14.0
Pendidikan Ayah (n/%)	
SD	2/4.0
SMP	3/6.0
SMA	36/72.0
Perguruan Tinggi	9/18.0
Pendidikan Ibu (n/%)	
SD	3/6.0
SMP	4/8.0
SMA	39/78.0
Perguruan Tinggi	4/8.0
Pekerjaan Orang Tua (n/%)	
Tidak Bekerja	1/2.0
PNS	10/20.0
Petani	24/48.0
Wiraswasta	3/6.0
Pedagang	10/20.0
Lain-lainnya	2/4.0
Penghasilan Orang Tua (n/%)	
< UMR Aceh Tenggara (3.450.000)	41/82.0
≥ UMR Aceh Tenggara (3.450.000)	9/18.0
Kecemasan Akademik (n/%)	
Sedang	13/26.0
Berat	37/74.0

Tabel 1. menunjukkan data karakteristik responden pada kategori umur didapatkan rata-rata 17 tahun dengan standar deviasi 0.202. Mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 responden (82.0%). Jumlah saudara terbanyak berada pada kategori 3–4 orang, yaitu sebanyak 33 responden (66.0%) dengan pendidikan ayah sebagian

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja

besar adalah SMA yaitu sebanyak 36 responden (72.0%), dan pendidikan ibu juga terbanyak SMA yaitu 39 responden (78.0%). Pekerjaan orang tua terbanyak adalah sebagai petani, yaitu sebanyak 24 responden (48%). Sementara itu, penghasilan orang tua sebagian besar berada di bawah UMR Aceh Tenggara (Rp3.450.000), dengan jumlah 41 responden (82.0%). Tingkat kecemasan akademik pada remaja menunjukkan bahwa, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat, yaitu sebanyak 37 responden (74.0%), dan sisanya mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 13 responden (26.0%).

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Kecemasan Akademik (N=50)

Kecemasan Akademik	Jawaban			
	Tidak Pernah	Kadang Kadang	Sering	Selalu
Aspek Mood (n/%)				
Saya merasa tegang saat menghadapi ujian	1/2.0	24/48.0	23/46.0	2/4.0
Saya sering merasa khawatir terhadap hasil belajar saya	1/2.0	5/10.0	28/56.0	16/32.0
Saya gugup ketika harus berbicara di depan kelas	2/4.0	27/54.0	18/36.0	3/6.0
Saya merasa takut jika mendapat nilai buruk	1/2.0	6/12.0	24/48.0	19/38.0
Saya merasa panik saat mendengar ada ulangan mendadak	5/10.0	29/58.0	12/24.0	4/8.0
Aspek Motorik (n/%)				
Saya sering gemetar saat mengerjakan ujian atau presentasi	7/14.0	31/62.0	11/22.0	1/2.0
Saya terburu-buru saat mengerjakan tugas karena khawatir tidak selesai	15/30.0	16/32.0	13/26.0	6/12.0
Saya sulit tidur sebelum menghadapi ujian	15/30.0	16/32.0	13/26.0	6/12.0
Aspek Kognitif (n/%)				
Saya sulit berkonsentrasi saat belajar	6/12.0	8/16.0	17/34.0	19/38.0
Saya bingung dalam mengambil keputusan saat ujian atau tugas kelompok	2/4.0	8/16.0	36/72.0	4/8.0
Saya sering merasa ragu dengan jawaban saya saat ujian	1/2.0	16/32.0	29/58.0	4/8.0
Saya sering lupa materi yang sudah saya pelajari saat ujian berlangsung	4/8.0	22/44.0	23/46.0	1/2.0
Aspek Somatik (n/%)				
Jantung saya berdebar cepat saat guru memanggil saya ke depan kelas.	5/10.0	22/44.0	20/40.0	3/6.0
Tangan saya mudah berkeringat ketika menghadapi ujian atau tugas besar	2/4.0	9/18.0	35/70.0	4/8.0
Saya merasa mual atau pusing saat menghadapi ujian	3/6.0	9/18.0	20/40.0	18/36.0

Tabel 2. menunjukkan hasil kuesioner kecemasan akademik pada remaja dengan perolehan gambaran bahwa, sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Sebanyak 24 responden (48%) sering merasa tegang saat menghadapi ujian dan 22 responden (44%) sering merasa khawatir terhadap hasil belajar mereka. Selain itu, 23 responden (46%) sering merasa gugup ketika harus berbicara di depan kelas, 19 responden (38%) sering merasa takut jika mendapat nilai buruk, dan 20 responden (40%) sering merasa panik saat mendengar ada ujian mendadak. Gejala motorik juga terlihat jelas, di mana 31 responden (62%) sering merasa gemetar saat mengerjakan ujian atau presentasi, 24 responden (48%) sering terburu-buru karena khawatir tidak selesai, dan 22 responden (44%) sering mengalami kesulitan tidur sebelum ujian.

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

Aspek kognitif juga menunjukkan sebanyak 26 responden (52%) sering merasa sulit berkonsentrasi saat belajar, 23 responden (46%) sering bingung dalam mengambil keputusan saat ujian atau tugas kelompok, 22 responden (44%) sering ragu dengan jawabannya sendiri, dan 23 responden (46%) sering lupa materi yang telah dipelajari saat ujian berlangsung. Gejala somatik juga cukup dominan, ditunjukkan dengan 25 responden (50%) yang sering merasakan jantung berdebar saat dipanggil guru, 28 responden (56%) sering berkeringat saat menghadapi ujian besar, dan 18 responden (36%) selalu merasa mual atau pusing ketika menghadapi ujian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini memaparkan tentang kecemasan akademik yang diukur dengan menggunakan kuesioner yang di kembangkan oleh penelitian sebelumnya (Cassady, Pierson & Starling, 2019). Kuesioner telah dimodifikasi sebelumnya dan kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan yang mencakup aspek gejala *mood*, aspek kognitif, aspek somatic, aspek motorik.

Kecemasan akademik pada remaja mayoritas dalam kategori kecemasan berat sebanyak 37 responden (74%) dan kecemasan sedang sebanyak 13 responden (26%). Instrumen indikator kuesioner aspek *mood* menggambarkan respon emosional siswa terhadap situasi akademik menyatakan bahwa, mayoritas siswa "sering" merasa khawatir terhadap hasil belajar, dan takut mendapatkan nilai buruk. Perasaan tegang dan khawatir yang dialami siswa sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa, harapan akademik orang tua dan konsep diri akademik siswa berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (Permatasari, Rahajeng, Fitriani, & Kurniawati, 2018). Tekanan dari harapan orang tua dapat meningkatkan kecemasan emosional siswa.

Indikator aspek motorik terhadap kecemasan terlihat dari perilaku seperti gemetar dan terburu-buru saat mengerjakan tugas. Sebanyak 31 responden menyatakan "kadang-kadang" gemetar saat ujian atau presentasi, dan 21 responden "sering" terburu-buru dalam menyelesaikan tugas karena khawatir tidak selesai tepat waktu. Hal ini mencerminkan adanya ketegangan fisik yang mempengaruhi kinerja siswa. Gejala seperti gemetar dan terburu-buru saat mengerjakan tugas mencerminkan respons fisik terhadap kecemasan. Hal ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sebagian besar siswa SMA mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang saat menghadapi ujian nasional, dengan gejala fisik yang menyertai (Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015).

Selain itu, indikator aspek kognitif siswa ditemukan sebanyak 36 responden "sering" bingung dalam mengambil keputusan saat ujian atau tugas kelompok, dan 29 responden "sering" merasa ragu dengan jawaban mereka saat ujian. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu konsentrasi dan kepercayaan diri siswa dalam proses belajar. Kesulitan dalam konsentrasi dan pengambilan keputusan selama ujian menunjukkan dampak negatif kecemasan terhadap fungsi kognitif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar siswa, meskipun kontribusinya sebesar 2.3%, namun tetap menunjukkan adanya pengaruh negatif (Laely, Hidayat, Sjarif, Retnaningsih, Husni, 2022).

Indikator aspek *somatic* gejala fisik seperti tangan berkeringat dan jantung berdebar juga menunjukkan sebanyak 35 responden "sering" mengalami tangan berkeringat saat menghadapi ujian atau tugas besar, dan 22 responden "kadang-kadang" merasakan jantung berdebar cepat saat dipanggil ke depan kelas. Gejala fisik seperti tangan berkeringat dan jantung berdebar saat menghadapi ujian menunjukkan manifestasi somatik dari kecemasan. Penelitian sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa faktor pribadi, keluarga, sosial, dan kelembagaan berkontribusi terhadap kecemasan akademik selama pembelajaran daring, dengan faktor pribadi berada dalam kategori sedang pada 74.53% siswa (Kartika & Aviani, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan tentang karakteristik responden pada rentang usia responden terbanyak berada pada usia 17 tahun sebanyak 48 orang (96%) Usia 16-18 tahun pada usia individu menghadapi berbagai tuntutan prestasi akademik dan harapan sosial, sehingga risiko kecemasan akademik meningkat (Ellis, Mahaly, & Papalia, 2023). Selain itu, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (82%). Perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akademik karena faktor biologis dan kecenderungan lebih ekspresif terhadap stres (Asif, Mudassar, Shahzad, Raouf, & Pervaiz, 2020).

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

Karakteristik jumlah saudara responden mayoritas sebanyak 3-4 orang yaitu sebanyak 33 responden (66%). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan jumlah saudara memengaruhi tingkat perhatian dan ekspektasi dalam keluarga dengan anak dari keluarga dengan lebih banyak saudara seringkali menghadapi tekanan akademik lebih tinggi (Wulandari & Murtini, 2018). Selain itu, karakteristik responden dalam kategori pendidikan orang tua didominasi tingkat SMA. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan tingkat pendidikan orang tua mempengaruhi pola asuh dan harapan akademik terhadap anak, orang tua dengan pendidikan menengah cenderung memiliki harapan tinggi terhadap anak agar berhasil dalam pendidikan formal (Hidayati & Wulandari, 2020).

Karakteristik pekerjaan orang tua, mayoritas adalah petani dan buruh dengan penghasilan di bawah UMR Aceh Tenggara. Kondisi sosial ekonomi rendah diketahui berkorelasi dengan kecemasan akademik, kondisi sosial ekonomi ini turut berkontribusi terhadap kecemasan akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja dari keluarga ekonomi menengah ke bawah memiliki tingkat stres dan kecemasan akademik lebih tinggi akibat beban harapan agar anak menjadi kebanggaan keluarga melalui prestasi akademik (Hooda & Saini, 2017).

Selain itu, penelitian lainnya menyatakan pola komunikasi yang baik pasti akan menciptakan pola asuh yang baik dan pengasuhan remaja akan berhasil dengan baik apabila pola komunikasi yang tercipta dilandasi dengan cinta dan kasih sayang dengan memposisikan remaja sebagai subjek yang harus dibina, dibimbing, dididik, dan bukan sebagai objek semata (Daulay, Nasution, & Purba, 2023). Memasuki masa remaja kelekatan pada orang tua dapat diartikan sebagai suatu hubungan emosional secara adaptif antara remaja dan orangtua yang bersifat timbal balik, bertahan lama, dan memberikan rasa aman meskipun orangtua sebagai figur lekat tidak berada dekat dengan individu yang bersangkutan. Remaja yang memiliki kelekatan dengan orangtua memiliki kemungkinan kecil untuk melakukan perilaku menyimpang.

SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami gejala emosional berupa

kekhawatiran terhadap hasil belajar dan ketakutan terhadap nilai buruk, gangguan kognitif seperti kebingungan dan keraguan saat ujian, serta manifestasi fisik berupa tangan berkeringat dan jantung berdebar.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan program pendampingan psikologis seperti konseling rutin, pelatihan manajemen stres, dan keterampilan *coping* untuk membantu siswa mengelola kecemasan akademik, khususnya menjelang ujian atau momen evaluasi penting lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, Y. R., & Purnamasari, A. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing dan Terapi Suportif untuk Menurunkan Kecemasan pada Siswa dan Siswi. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8772-8777.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan journal of medical sciences*, 36(5), 971.
- Bahri, M., & Kholidin, F. I. (2024). Terjebak Dalam Ketakutan: Kualitatif Tinjauan Sistematis Kecemasan Sosial pada Kehidupan Remaja. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 7(1), 98-110.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. In *Frontiers in Education* (Vol. 4, p. 11). Frontiers Media SA.
- Daulay, W., Nasution, M. L., & Purba, J. M. (2023). Pola komunikasi keluarga: Studi kasus pada remaja dengan kategori resiko dan gangguan masalah kesehatan jiwa. *Content: Journal of Communication Studies*, 1(01), 34-41.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2024). Laporan Kinerja (LKJ). Diakses dari: <https://dinkes.acehprov.go.id/category/publikasi>

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>

Kecemasan akademik yang dialami oleh remaja

- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124-140.
- Ellis, R., Mahaly, S., & Papalia, I. (2023). Peningkatan kapasitas guru melalui pembelajaran kompetensi sosial emosional di SMP Al Hilal Haya. *German für Gesellschaft (J-Gefüge)*, 2(2), 120-127.
- Hidayati, N., & Wulandari, R. (2020). Hubungan Pendidikan Orang Tua dengan Kecemasan Akademik pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 78–86.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807-810.
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2020). Faktor-faktor kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544-3549.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa*. Diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Laely, A. J., Hidayati, N., Sjarif, M. A., Retnaningsih, R., & Husni, A. (2022). Self efficacy pada survivor COVID-19. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 7(2), 107-116.
- Ningsih, S. D., & Rajagukguk, T. (2024). Sosialisasi Tentang Dampak Kecemasan Pada Remaja Dan Pencegahannya Pasca Kematian Orang Tua Di Sma Mamiyai Al Ittihadiyah Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(2), 101-110.
- Permatasari, D. P., Rahajeng, U. W., Fitriani, A., & Kurniawati, Y. (2018). Parent's academic expectation dan konsep diri akademik terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 63-73.
- Prayitno, E., Tarigan, N. L., Sukmawaty, W. E. P., & Maudzoh, U. (2022). Kebangkitan UMKM pasca pandemi Covid-19. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(4), 4787-4794.
- Rahmy, H. A., & Muslimahayati, M. (2021). Depresi dan kecemasan remaja ditinjau dari perspektif kesehatan dan islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14-14.
- 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).
- Wulandari, N., & Murtini, T. (2018). The influence of number of siblings on academic pressure. *Jurnal Psikologi Sosial*, 5(1), 22–28.
- World Health Organization. (2021). *Mental health of adolescents*. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Nazela Nanda Putri*, Wardiyah Daulay, Jenni Marlindawani

Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
Korespondensi penulis: Nazela Nanda Putri. *Email: nazelanandaputri261@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.972>