

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN PADA SISWA/I YANG MENGIKUTI UJIAN AKHIR KELULUSAN DI SMA NEGRRI 2 BINJAI

Hera Maya Sairah¹, Mei Indah Khairani Sembiring², Naila Mutiah Asri³.

Intisari

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari tahap kanak-kanak menuju kedewasaan merupakan fase perkembangan yang kompleks, ditandai dengan pencapaian kematangan dalam aspek mental, emosional, dan fisik. Kelompok usia ini memiliki peran strategis sebagai sumber daya manusia yang potensial, serta menjadi elemen krusial dalam proses pembangunan nasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada siswa/i kelas XII SMA Negeri 2 Binjai yang akan menghadapi ujian akhir sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 148 siswa, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan dan skala kontrol diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan dan kontrol diri dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,889$, dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kecemasan siswa, semakin tinggi pula kontrol diri yang dimilikinya begitu pula sebaliknya semakin tinggi Tingkat kecemasan siswa semakin rendah pula kontrol dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan, dalam kadar adaptif, dapat memicu aktivasi kontrol diri dalam menghadapi tekanan akademik seperti ujian akhir sekolah. Adapun hasil perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi sebesar 80,5% terhadap kecemasan siswa.

Kata kunci: kontrol diri, kecemasan, ujian akhir sekolah, siswa SMA

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN PADA SISWA/I YANG MENGIKUTI UJIAN AKHIR KELULUSAN DI SMA NEGRRI 2 BINJAI

Hera Maya Sairah¹, Mei Indah Khairani Sembiring², Naila Mutiah Asri³.

Abstract

*Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood, characterized as a complex developmental phase marked by the attainment of mental, emotional, and physical maturity. This age group holds a strategic role as a potential human resource and serves as a crucial element in the process of national development. This research aims to determine the relationship between self-control and anxiety among 12th-grade students at SMA Negeri 2 Binjai facing their final school examination. Using a quantitative correlational approach, a total of 148 students were selected through purposive sampling. The research instruments consisted of an anxiety scale and a self-control scale. The analysis revealed a **significant positive correlation** between anxiety and self-control ($r = 0.889$, $p = 0.000$), indicating that students with higher anxiety tend to exhibit stronger self-control. This suggests that anxiety—when present at an adaptive level—can act as a motivator that activates self-regulation mechanisms to face academic stress. The effective contribution (R^2) of self-control toward anxiety was found to be **80.5%**, implying that self-control plays a dominant role in shaping students' anxiety responses in academic contexts.*

Keywords: *self-control, anxiety, high school students, final exam*