



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN  
KONSELING  
Volume 09, Nomor 01  
Tahun 2026  
E-ISSN: 2614-3585

## Hubungan Resiliensi dengan Kecemasan Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Berbasis Exambro

### The Relationship Between Resilience and Student Anxiety in Exambro-Based Exams

Feby Jonnia<sup>1</sup>, Besti Nora Dwi Putri<sup>2</sup>, Rahmawati Wae<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora,  
Universitas PGRI Sumatera Barat

Email: febyjhonniah@gmail.com<sup>1</sup>; bestinora2187@gmail.com<sup>2</sup>; rahmawae89@gmail.com<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kendala yang dialami peserta didik selama ujian berbasis Exambro, seperti gangguan jaringan Wi-Fi, kesulitan login, kendala aplikasi, dan munculnya kecemasan ketika menghadapi permasalahan teknis. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi, gambaran kecemasan, serta hubungan resiliensi dengan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian berbasis Exambro di SMP N 3 Palembang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 48 peserta didik. Data dikumpulkan menggunakan angket dan dianalisis dengan persentase serta korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 60,41%, sedangkan kecemasan berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 45,83%. Hasil uji korelasi memperoleh koefisien sebesar 0,540 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian berbasis Exambro. Temuan penelitian menunjukkan pentingnya penguatan kemampuan pengaturan emosi, kontrol diri, optimisme, pemecahan masalah, dan efikasi diri dalam membantu peserta didik menghadapi kendala selama ujian berbasis digital.

**Kata Kunci:** Resiliensi; Kecemasan; Exambro; Ujian Digital; Peserta Didik

**Abstract:** This study was motivated by difficulties experienced by students during Exambro-based examinations, including Wi-Fi disruptions, login problems, application errors, and anxiety when facing technical problems. The study aimed to describe students' resilience, describe students' anxiety, and examine the relationship between resilience and anxiety in Exambro-based examinations at SMP N 3 Palembang. A quantitative correlational method was used with 48 students as the sample. Data were collected using questionnaires and analyzed using percentages and Pearson Product Moment correlation. The results showed that students' resilience was in the high category at 60.41%, while anxiety was in the moderately high category at 45.83%. Pearson correlation analysis produced a coefficient of 0.540 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . Therefore, there was a significant relationship between resilience and student anxiety in Exambro-based examinations. The findings highlight the importance of strengthening emotional regulation, self-control, optimism, problem-solving ability, and self-efficacy to help students cope with difficulties during digital examinations.

**Keywords:** Resilience; Anxiety; Exambro; Digital Examination; Students

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah membawa perubahan dalam dunia pendidikan, termasuk dalam pelaksanaan evaluasi pembelajaran. Peralihan ujian dari bentuk tulis tangan menuju ujian berbasis aplikasi merupakan salah satu bentuk digitalisasi pendidikan. Aplikasi Exam Browser (Exambro) digunakan untuk mendukung pelaksanaan ujian yang lebih terstruktur dan membatasi akses peserta didik terhadap sumber eksternal selama ujian (Takril, 2022). Penggunaan Exambro memberikan manfaat dalam keamanan dan efisiensi pelaksanaan asesmen, tetapi penerapannya juga dapat menghadirkan tekanan bagi peserta didik. Gangguan jaringan, kesulitan login, aplikasi mengalami error, atau terputusnya akses internet dapat menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan. Kecemasan dapat ditandai oleh reaksi fisik dan psikis, seperti berdebar-debar, gemetar, tegang, gelisah, berkeringat, takut, dan sulit berkonsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik membuat ada beberapa peserta didik yang tidak bisa menghadapi kecemasan yang membuat hal tersebut menjadi beban pikiran dan ada beberapa peserta didik yang mampu menghadapi kecemasan yang di sebut resiliensi (Pulungan dkk, 2024)

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi masalah atau tekanan. Reivich dan Shatte mengemukakan aspek resiliensi berupa pengaturan emosi, kontrol, optimisme, kemampuan menganalisis permasalahan, empati, efikasi diri, dan kemampuan meraih apa yang diinginkan atau pencapaian (Waluyan dkk, 2023). Kemampuan tersebut penting bagi peserta didik ketika menghadapi situasi ujian yang penuh tekanan.

Observasi yang dilakukan di SMP N 3 Palembayan menunjukkan adanya peserta didik yang menarik napas ketika jaringan Wi-Fi mengalami loading, berulang kali bertanya kepada pengawas karena tidak dapat login, menemui penanggung jawab ujian akibat kendala yang muncul, dan menunjukkan ekspresi cemas ketika mengalami gangguan. Wawancara juga menunjukkan adanya kendala login, aplikasi yang keluar secara tiba-tiba, gangguan Wi-Fi, dan putusnya akses internet. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan resiliensi dengan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian berbasis Exambro.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas VII SMP N 3 Palembayan yang berjumlah 146 orang, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan diperoleh 48 peserta didik sebagai responden penelitian. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan analisis hubungan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Uji prasyarat yang digunakan meliputi uji normalitas, homogenitas, dan linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dan koefisien korelasi

Resiliensi dioperasionalkan melalui tujuh aspek, yaitu pengaturan emosi, kontrol, optimisme, kemampuan menganalisis suatu permasalahan, empati, efikasi diri, dan kemampuan meraih apa yang diinginkan atau pencapaian. Kecemasan diukur melalui lima indikator, yaitu berdebar-debar, gemetar, tegang, gelisah, dan keringat terlalu banyak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari 48 peserta didik yang mengalami kecemasan dalam pelaksanaan ujian berbasis exambro di SMP N 3 Palembang di peroleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi resiliensi.**

| Aspek                                                                   | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| Resiliensi (Umum)                                                       | 0.00%         | 0.00%  | 33.33% | 60.41% | 6.52%         |
| <b>Indikator</b>                                                        |               |        |        |        |               |
| Pengaturan Emosi                                                        | 0.00%         | 4.16%  | 14.58% | 39.58% | 41.66%        |
| Kontrol                                                                 | 2.08%         | 0.00%  | 22.91% | 22.91% | 52.08%        |
| Optimis                                                                 | 0.00%         | 0.00%  | 10.41% | 37.05% | 52.08%        |
| Kemampuan menganalisis suatu permasalahan                               | 0.00%         | 6.25%  | 39.58% | 35.41% | 18.35%        |
| Empaty                                                                  | 10.41%        | 18.75% | 27.08% | 39.58% | 4.16%         |
| Efikasi Diri                                                            | 0.00%         | 6.25%  | 27.08% | 37.05% | 27.08%        |
| Kemampuan Meraih Apa yang Diinginkan atau yang biasa disebut pencapaian | 0.00%         | 0.00%  | 16.66% | 16.66% | 66.66%        |

Berdasarkan tabel tersebut, resiliensi peserta didik secara umum berada pada kategori tinggi dengan 29 peserta didik atau 60,41%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan yang cukup baik untuk beradaptasi, mengendalikan diri, dan menghadapi berbagai kendala selama ujian berbasis Exambro.

### a. Resiliensi dilihat dari indikator pengaturan emosi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 20 peserta didik dengan persentase 41.66% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 19 peserta didik dengan persentase 39.58% pada kategori tinggi, sebanyak 7 peserta didik dengan persentase 14.58% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 2 peserta didik dengan persentase 4.16% pada kategori rendah, dan sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori sangat rendah.

Terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi menurut Hube (Widodo. dkk., 2023) Pengalihan/Displacement: Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. b) Penyesuaian kognitif: Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. c) Coping strategy: Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). terdapat dua strategi coping, yaitu: emotional focus coping yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan problem focus coping yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi.

### b. Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil terdapat 25 peserta didik dengan persentase 52.08% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 11 peserta didik dengan persentase 22.91% pada kategori tinggi, sebanyak 11 peserta didik dengan persentase 22.91% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 0 peserta didik dengan

persentase 0.00% pada kategori rendah, dan sebanyak 1 peserta didik dengan persentase 2.08% pada kategori sangat rendah. Dalam meningkatkan kontrol dibutuhkan adanya disiplin emosi yang baik dalam diri individu yang didukung dengan adanya faktor dari luar individu seperti makanan, pengalaman, dan kebiasaan. Manz (Melinda, 2017) berpendapat bahwa individu harus dapat melihat faktor penyebab terjadinya emosi dalam menahan badai emosi sehingga individu dapat menentukan pilihan untuk bisa menahan emosi dan terhindar dari emosi yang sedang menguasai diri individu. Di dukung oleh pendapat Safaria (Melinda, 2017) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memahami emosi apa yang sedang dialami dan dirasakan, akan lebih mampu mengontrol emosi secara positif. Begitu juga sebaliknya, individu yang kesulitan memahami emosi apa yang sedang dialami dan dirasakan, akan menjadi rentan dan terpenjara oleh emosi itu sendiri.

#### **c. Optimis**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 25 peserta didik dengan persentase 52.08% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 18 peserta didik dengan persentase 37.5% pada kategori tinggi, sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 10.41% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori rendah, dan sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori sangat rendah. Seligman (Arum, 2022) menjelaskan bahwa optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu yang berkeyakinan bahwa hal buruk hanya bersifat sementara dan tidak secara penuh berpengaruh pada aktivitas yang dilakukan. Safarina (Arum, 2022) menjelaskan bahwa optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki individu yang berpikir bahwa segala sesuatu yang telah terjadi dalam kehidupan merupakan hal yang baik dan memberikan dampak positif di masa depan. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Chong & Baharudin (Arum, 2022:3) optimisme mampu merepresentasikan kepuasan dalam berkehidupan seorang remaja dan berdampak baik pada kesejahteraan psikologis

#### **d. Kemampuan menganalisis suatu permasalahan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 9 peserta didik dengan persentase 18.35% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 17 peserta didik dengan persentase 35.41% pada kategori tinggi, sebanyak 19 peserta didik dengan persentase 39.58% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 6.25% pada kategori rendah, dan sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori sangat rendah. Polya (Simamora, 2023:2784) mendefinisikan pemecahan masalah sebagai suatu usaha untuk menemukan jalan keluar dari suatu kesulitan dan mencapai tujuan yang tidak dapat dicapai dengan segera. Ruseffendi (Simamora, 2023:2784) menyatakan bahwa kemampuan pemecahan masalah merupakan kemampuan siswa dalam menyelesaikan suatu persoalan yang menjadi masalah bagi dirinya berupa permasalahan tidak rutin, namun adanya pengetahuan dasar serta mental yang mendasari proses penyelesaian. Lebih lanjut Gagne (Simamora, 2023:2784) menyatakan bahwa kemampuan pemecahan masalah dapat meningkatkan tingkat intelektual seseorang.

#### **e. Empati.**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 2 peserta didik dengan persentase 4.16% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 19 peserta didik dengan persentase 39.58% pada kategori tinggi, sebanyak 13 peserta didik dengan persentase 27.08% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 9 peserta didik dengan persentase 18.75% pada kategori rendah, dan sebanyak 5 peserta didik dengan

persentase 10.41% pada kategori sangat rendah. Pendapat Taufik (Febrianti, 2023) mengenai empati yaitu kegiatan individu dalam memahami hal-hal yang berkaitan dengan pikiran dan perasaan individu atau kelompok lain yang berhubungan dengan kondisi yang tengah dialami individu tersebut, tanpa individu kehilangan kontrol akan dirinya. Empati merupakan suatu kegiatan atau aktivitas mental psikis individu untuk memahami sesuatu yang berkaitan dengan perasaan, pikiran, pengidentifikasian diri sesuai dengan keadaan atau kondisi individu yang tengah dihadapi, tanpa kehilangan kontrol diri terlalu hanyut akan suasana permasalahan individu atau kelompok lain. Dijelaskan oleh Taufik (Febrianti, 2023:54) bahwa terdapat 2 aspek dalam empati, yaitu : (1) Aspek Afektif, bahwa kondisi individu merasakan pengalaman emosi yang sama dengan individu atau kelompok lain yang sedang individu hadapi, aspek dalam empati terdiri dari simpati, berbagi hal yang dialami, perasaan sensitif, (2) Aspek Kognitif, merupakan aspek yang berkaitan dengan pemahaman individu mengenai perasaan yang dialami oleh individu atau kelompok lain.

#### f. Efikasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 13 peserta didik dengan persentase 27.08% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 18 peserta didik dengan persentase 37.5% pada kategori tinggi, sebanyak 13 peserta didik dengan persentase 27.08% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 3 peserta didik dengan persentase 6.25% pada kategori rendah, dan sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori sangat rendah. Pendapat Alwisol (Nurfadhilla, 2020:49) efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. *Self-efficacy* yang harus dimiliki oleh siswa di sekolah ialah *self-efficacy* akademis yaitu berhubungan dengan keyakinan siswa akan kemampuan mengerjakan tugas, mengatur kegiatan belajar, dan hidup dengan harapan akademisnya sendiri, Hara Permana (Nurfadhilla, 2020).

#### g. Kemampuan meraih apa yang diinginkan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat 32 peserta didik dengan persentase 66.66% pada kategori sangat tinggi, sebanyak 8 peserta didik dengan persentase 16.66% pada kategori tinggi, sebanyak 8 peserta didik dengan persentase 16.66% pada kategori cukup tinggi, sebanyak 0 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori rendah, dan sebanyak 5 peserta didik dengan persentase 0.00% pada kategori sangat rendah. Weinberg (Sitanggang. dkk., 2018:18) menyatakan penetapan tujuan adalah kemampuan merancang target yang ingin diraih. Menurut Locke dan Latham (Sitanggang. dkk., 2018:20) Dalam menetapkan tujuan haruslah jelas dan spesifik, dengan menetapkan tujuan secara jelas akan membawa individu pada tingkat pencapaian yang lebih tinggi daripada dengan tujuan yang tidak spesifik.

**Tabel 2. Distribusi Kecemasan.**

| Aspek            | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi |
|------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| Kecemasan (Umum) | 0.00%         | 4.16%  | 45.83% | 39.58% | 10.41%        |
| <b>Indikator</b> |               |        |        |        |               |
| Berdebar-debar   | 0.00%         | 25.00% | 50.00% | 18.75% | 4.16%         |
| Gemetar          | 2.08%         | 10.41% | 41.66% | 35.41% | 10.41%        |
| Tegang           | 0.00%         | 6.52%  | 18.75% | 37.05% | 35.41%        |

| Aspek                   | Sangat Rendah | Rendah | Sedang | Tinggi | Sangat Tinggi |
|-------------------------|---------------|--------|--------|--------|---------------|
| Gelisah                 | 0.00%         | 8.33%  | 31.52% | 52.08% | 8.33%         |
| Keringat Terlalu Banyak | 0.00%         | 14.58% | 31.52% | 35.41% | 18.75%        |

Berdasarkan table tersebut, kecemasan peserta didik secara umum berada pada kategori cukup tinggi dengan 22 peserta didik atau 45,83%.

#### a. Berdebar-debar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat sebanyak 24 peserta didik dengan persentase 50.00% pada kategori cukup tinggi. Berdebar-debar merupakan gejala yang ditimbulkan dari kecemasan. Menurut Priest (Wijaya, dkk, 2025:175) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik seperti berdebar-debar, karena ketika di bawah pengaruh stres, seseorang akan merasa jantung terpacu dengan cepat. Ketika individu mengalami kecemasan sesak dibagian dada cara untuk mengontrol ketenangan melalui pola pernafasan contohnya dengan mengimplementasikan teknik *deep breathing*. Pristianto (Syafi'i, 2024:93) Teknik relaksasi *deep breathing* merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada pernafasan secara perlahan dan terstruktur. Teknik *relaksasi deep breathing* dapat dilakukan dengan cara menarik nafas secara dalam dan di keluarkan melalui mulut secara perlahan sebanyak 10 kali per menit, Multazam (Syafi'i, 2024). Secara fisiologis *deep breathing* berpengaruh dalam menurunkan aktivitas saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat latihan relaksasi *deep breathing* yaitu, (1) dapat mengurangi kecemasan, (2) meningkatkan aliran oksigen, (3) menurunkan detak jantung, (4) mendorong kesadaran penuh, (5) menyeimbangkan hormon, dan (6) mengurangi ketegangan otot.

#### b. Gemetar

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat sebanyak 20 peserta didik dengan persentase 41.66% pada kategori cukup tinggi. Menurut Leonard's (Wijaya, 2025:173) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Menurut Priest (Wijaya, 2025) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik seperti gemetar. Menurut Casbarro (Purnama, 2020) bahwa gejala kecemasan ujian terwujud dalam tiga aspek yaitu: a) Manifestasi kognitif, b) Manifestasi Afektif, c) Perilaku motorik, kecemasan seseorang terwujud dalam gerakan tidak menentu seperti gemetar, , adalah gerakan tubuh yang dilakukan tanpa sengaja, agak berirama dan gerakan ototnya melibatkan gerakan osilasi dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lain karena merasakan suatu ancaman dari lingkungannya. Semua gerakan ini tanpa disadari dan dapat mempengaruhi tangan, lengan, kepala, wajah, pita suara dan kaki. Namun kebanyakan orang mengalami gemetar pada daerah tangan dan kakinya.

#### c. Tegang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat sebanyak 18 peserta didik dengan persentase 37.5% pada kategori tinggi. Tegang merupakan gejala yang ditimbulkan dari kecemasan. Menurut Leonard's (Wijaya, 2025:173) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Menurut Priest (Wijaya, 2025:173) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik seperti tegang, tanda yang paling utama dari kecemasan adalah ketegangan.

Ketika saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang, dan ini akan menyebabkan rasa tersiksa. Ketegangan saraf pada kulit kepala, merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan

#### **d. Gelisah**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat sebanyak 25 peserta didik dengan persentase 52.08% pada kategori tinggi. Gelisah merupakan salah satu bentuk dari kecemasan. Menurut Leonard's (Wijaya, 2025) kecemasan adalah perasaan khawatir dan takut yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran berlebihan yang dialami siswa selama proses belajar mengajar berlangsung. Menurut Priest (Wijaya, 2025) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik seperti gelisah, dimana tidak mampu memusatkan perhatian, perasaan, mudah khawatir dan takut, tidak tenang dan cepat bingung, bersikap pesimis dan tidak percaya diri dan merasa tidak bahagia.

#### **e. Keringat terlalu banyak**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP N 3 Palembang diperoleh hasil, terdapat sebanyak 17 peserta didik dengan persentase 35.41% pada kategori tinggi. Keringat berlebih merupakan salah satu respon fisik yang dapat muncul ketika individu mengalami kecemasan atau tekanan psikologis. Kondisi ini terjadi karena adanya aktivasi sistem tubuh sebagai reaksi terhadap rasa takut, khawatir, atau situasi yang dianggap mengancam, keringat terlalu banyak, seperti pada hari yang panas. Tanda tanda fisik lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya, Priest (Wijaya, 2025:175).

#### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa: (1) resiliensi peserta didik di SMP N 3 Palembang secara umum berada pada kategori tinggi dengan persentase 60,41%; (2) kecemasan peserta didik secara umum berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 45,83%; dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian berbasis Exambro dengan koefisien korelasi Pearson sebesar 0,540 dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hubungan tersebut berada pada kategori kuat berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan temuan tersebut, peserta didik diharapkan mempertahankan dan meningkatkan resiliensi melalui persiapan belajar, latihan menggunakan Exambro, pengembangan strategi coping positif, dan pengelolaan emosi. Guru BK dapat menyusun layanan yang mendukung peningkatan resiliensi dan pengelolaan kecemasan, sedangkan sekolah perlu meningkatkan kesiapan sarana dan prasarana ujian berbasis digital.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arum, L. N., & Antika, E. R. (2022). The effect of optimism on psychological well-being in facing Covid-19 student of class X SMA Negeri Gondang 1. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 1(1).
- Febrianti, K., & Setiawati, D. (2023). Empati Peserta Didik saat Belajar Kelompok. *Jurnal BK UNESA*, 13(1).
- Melinda, G. R. (2017). Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(7).
- Nurfadhilla, N. (2020). Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Melalui Layanan Bimbingan Konseling. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(1).

- Purnama, A. A. (2020). Efektivitas Teknik Self-Instruction untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1).
- Pulungan, D. A., Herosian, M. Y., & Pulungan, D. F. (2024). Resiliensi matematis mahasiswa: Studi literatur tentang pengembangan kemampuan menghadapi kecemasan belajar matematika. *Jurnal Ilmiah Matematika (JIMAT)*, 5(2), 204-218.
- Simamora, E. W. (2023). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa SD Berdasarkan Teori Polya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2)
- Sitanggang, N. G. dkk. (2018). Hubungan antara Penetapan Tujuan dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK Negeri 1 Martapura. *Jurnal Kognisia*, 1(1).
- Syafi'i, M., & Naqiyah, N. (2024). Tujuan teknik Relaksasi Deep Breathing untuk Mengurangi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal BK UNESA*, 14(3).
- Takril, A. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 162-176.
- Widodo, C. A. dkk. (2023). Pengendalian Emosi Menurut Teori Stoikisme. *Universitas Sebelas Maret*, 4(1).
- Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(4).
- Waluyan, V. A., Setianingsih, E. S., & Saptariningsih, S. (2023). Hubungan antara kondisi kesehatan mental dengan resiliensi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Semarang tahun 2023. In *SEMINAR BIMBINGAN DAN KONSELING (SMILING)* (Vol. 1, pp. 366-381).