

TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DITINJAU DARI PERBEDAAN GENDER

Fazila Farrasia¹, Dela Safira², Susmita Hairul³, Sigi Pegi Ramadhani⁴, Zakiyya Asroh Yulandari⁵

¹⁻³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, ⁴Politeknik Negeri Sriwijaya, ⁵Universitas Sriwijaya³

Corresponding Email: fazilafarrasia.ac@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 28-11-2023

Review: 17-12-2023 - 25-12-2023

Revised: 29-12-2023

Accepted: 29-12-2023

Published: 29-12-2023

Keywords

Kecemasan Akademik

Siswa

Gender

ABSTRACT

Academic anxiety is a feeling of excessive worry about academic performance, educational curriculum, exam results, or school assignments (Mahajan, 2015; Milgram & Toubiana, 1999). Anxiety is described by Epstein (1972) as a state in which a person feels threatened because of fear of something that is considered by him to be unresolvable. This study used a quantitative descriptive research method. This study also involved high school students in Palembang City as participants as many as 154 students with an average age of participants of 14-17 years or grades 10-12 SMA. The final results of the data show that female students are more vulnerable to academic anxiety than male students. Mariam et al (in Danu et al., 2021) stated that gender factors can have a significant impact on a person's anxiety level. This study also found that women have a higher risk of experiencing anxiety than men, with brain and hormonal differences being the main contributing factors.

ABSTRAK

Kecemasan akademik adalah perasaan khawatir yang berlebihan terhadap kinerja akademik, kurikulum pendidikan, hasil ujian, atau tugas-tugas sekolah (Mahajan, 2015; Milgram & Toubiana, 1999). Kecemasan digambarkan oleh Epstein (1972) sebagai suatu keadaan di mana seseorang merasa terancam karena takut akan sesuatu yang dianggap tidak dapat diselesaikan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini juga melibatkan siswa SMA di Kota Palembang sebagai partisipan sebanyak 154 siswa dengan rata-rata usia partisipan 14-17 tahun atau kelas 10-12 SMA. Mariam et al (dalam Danu et al., 2021) menyatakan bahwa faktor jenis kelamin dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang. Penelitian ini juga menemukan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, dengan perbedaan otak dan hormonal menjadi faktor penyebab utama.

Pendahuluan

Kondisi akademik yang baik di sekolah diharapkan dapat memberikan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk belajar, berkembang, dan tumbuh secara optimal

(Suhayati, 2013; Zahro, 2015). Meskipun sekolah memiliki keadaan yang baik, namun masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku dan kualitas hidup siswa, seperti masalah kesejahteraan psikologis dan stres akademik (Oktaviani & Suprapti, 2021), integritas akademik (Firmantyo & Alsa, 2016), *self-regulated learning* dan kecemasan akademik (Etiafani & Listiara, 2015). Studi yang dilakukan oleh Galloway, Conner, and Pope (2013) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan yang berlebihan sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka di sekolah.

Kecemasan akademik dan stres akademik merupakan dua istilah yang sering digunakan secara bergantian dalam banyak literatur, namun ada perbedaan mendasar antara keduanya (Putwain, 2007). Kecemasan akademik adalah perasaan khawatir berlebihan tentang prestasi akademis, kurikulum pendidikan, hasil ujian, atau tugas sekolah (Mahajan, 2015; Milgram & Toubiana, 1999). Hal ini bisa mempengaruhi kinerja akademis siswa dan membuat mereka merasa tidak nyaman dan selalu dihantui rasa khawatir terus-menerus. Sedangkan stres akademik adalah reaksi fisiologis dan emosional yang timbul dari situasi akademis yang membebani, seperti mudah lelah, kehilangan minat/hobi, berperilaku agresif, mudah sakit kepala, kehilangan semangat hidup, dan menarik diri dari lingkungan sosial (Misra & Castillo, 2004; K. J. Reddy, Menon, & Thattil, 2018).

Konsep kecemasan merupakan konstruksi psikologis dan fenomena umum yang dikenal pada abad ke-20 dan terus menerus berkembang (Cambre & Cook, 1985). Kecemasan digambarkan oleh Epstein (1972) sebagai keadaan di mana seseorang merasa terancam karena ketakutan terhadap sesuatu hal yang dianggap olehnya belum dapat terselesaikan. Hal Ini merupakan respon alam bawah sadar manusia untuk merespons situasi yang tidak dikenal atau tidak terkendali sebagai ancaman potensial dalam berbagai setting kehidupan. Kecemasan yang terjadi di sekolah, yaitu munculnya perasaan takut dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi yang dialami oleh individu yang beraktifitas di sekolah.

Secara teoretis, kecemasan dapat berbentuk sifat/*trait anxiety* atau kondisi/*state anxiety* (Leal, Goes, da Silva, & Teixeira-Silva, 2017; Quigley, Nelson, Carriere, Smilek, & Purdon, 2012). *Trait anxiety* ialah karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh individu secara stabil, sedangkan *state anxiety* ialah kecemasan yang dipicu oleh beberapa kondisi yang terjadi disekitar individu (Spielberger, 2013). Kecemasan akademik adalah salah satu bentuk *state anxiety* yang berhubungan dengan lingkungan akademik, yakni sekolah, guru, mata pelajaran, ujian, dan lain sebagainya (Macher et al., 2013; Roy et al., 2020).

Dalam bidang pendidikan, terutama di sekolah, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap siswa. Selain berdampak pada kondisi kognitif, emosi, dan fisiologis individu, kecemasan juga ditemukan berdampak pada performa siswa di sekolah. Hasil dari sejumlah studi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi akan menunjukkan prestasi yang cenderung lebih buruk dibandingkan siswa dengan

tingkat kecemasan lebih rendah (Puteh & Khalin, 2016; Wahid, Yusof, & Nor, 2018). Melihat dampak negatif yang diakibatkan dari tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa, maka diperlukan adanya suatu upaya yang bisa membantu siswa untuk mengurangi kecemasan akademik yang dialaminya. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui program konseling. Program konseling merupakan bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk mereduksi kecemasan yang dialami (Barnes, 2018; Ergene, 2003; Pakan, 2015).

Laki-laki dan Perempuan cenderung berbeda dalam hal mengalami kecemasan akademis. Hurlock (Sari et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti jenis kelamin, dimana perempuan lebih sering merasa takut akan ketidakmampuannya sendiri dibandingkan Laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Selain itu, laki-laki berpikir secara rasional, sedangkan perempuan berpikir lebih emosional. Pasiak (2009) menyatakan bahwa perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya dibandingkan laki-laki.

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan akademik antara Laki-laki dan Perempuan. Penelitian ini dilakukan oleh Attri, Kumar, Chaturvedi, Mandi, India pada tahun 2013 pada 200 siswa sekolah menengah, 100 laki-laki dan 100 perempuan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terkait kecemasan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan, siswa perempuan mempunyai kecemasan akademik lebih besar dibandingkan siswa laki-laki. Penelitian lebih lanjut dilakukan oleh Rana & Mahmood (2010) dan menemukan bahwa terdapat perbedaan gender dalam pengelolaan kecemasan ujian. Dalam penelitian ini, perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Kecemasan dalam kamus Psikologi berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*anxiety*" yang berarti sebagai suatu kondisi emosi yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya disertai dengan ciri-ciri takut terhadap suatu hal, munculnya rasa gemetar, merasa tertekan dan perasaan tidak (Reber et al., 2010). Menurut Suratmi, Abdullah, R., Taufik (2017) kecemasan pada dasarnya dapat dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan karena setiap manusia pasti akan mengalami kecemasan walaupun dengan asal permasalahan yang berbeda-beda. Kecemasan tidak bisa dipisahkan dari manusia, selama kecemasan yang dialami masih dalam batas wajar maka kecemasan tersebut masih bisa untuk dikendalikan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Variabel Tergantung. Variabel tergantung pada jurnal ini dapat dilihat dari judulnya, yaitu Tingkat

Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender, maka variabel terganggunanya ialah “Kecemasan Akademik”.

Penelitian ini melibatkan siswa tingkat SMA di Kota Palembang sebagai partisipan sebanyak 154 siswa dengan rata-rata umur partisipan 14-17 tahun atau kelas 10-12 SMA. Teknik pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara online dengan membagikan Kuesioner Online (Google Form) yang dibagikan peneliti kepada partisipan yang berisi pertanyaan dengan menggunakan Skala Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety Scale*) sebanyak 30 item dengan skala 5 poin, mulai dari 5 (Selalu) ke 1 (Tidak Pernah). Analisis data siswa dilakukan dengan menggunakan uji *descriptive statistics* yang dilakukan dengan menggunakan program JASP versi 0.18.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 154 orang sebagai partisipan sebagai sumber data utama. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih rentan terhadap cemas akademik dari pada siswa laki-laki. Beberapa teori menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki karena mereka lebih sensitif terhadap emosinya dan akibatnya juga lebih sensitif terhadap perasaan cemasnya. Mariam et al (dalam Danu et al., 2021) menyatakan bahwa faktor gender dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan seseorang. Studi ini juga menemukan bahwa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, dengan perbedaan otak dan hormonal menjadi faktor utama yang berkontribusi.

Ramli et al (dalam Danu et al., 2021) mengungkapkan bahwa perempuan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena reaksi berlebihan dari reaksi saraf otonom mereka. Selain itu, perempuan juga mengalami perubahan sekresi hormon, terutama estrogen, yang dapat memengaruhi kecemasan. Hormon estrogen juga terdapat pada laki-laki, namun dalam jumlah yang jauh lebih kecil, yang merupakan salah satu alasan mengapa laki-laki cenderung tidak mudah mengalami kecemasan. Ketidakseimbangan kadar hormon estrogen pada perempuan mempengaruhi hal-hal seperti tingkat kognitif dan emosional. Ketika kadar estrogen turun, perempuan mengalami perubahan suasana hati dan ketidaknyamanan. Hal ini biasanya terjadi pada masa menstruasi dan menopause.

Perlu diketahui bahwa perbedaan tingkat kecemasan antara perempuan dan laki-laki bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Karena setiap orang berbeda dan mengalami kecemasan dengan cara yang berbeda-beda, mustahil untuk merangkum perbedaan-perbedaan ini dalam satu jawaban.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan kecemasan antara perempuan dan laki-laki, yaitu:

1. Faktor Biologis

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor hormonal, seperti estrogen, mungkin terlibat dalam respons kecemasan pada perempuan. Misalnya, siklus menstruasi dan perubahan hormonal yang terkait dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada perempuan.

2. Faktor Psikologis

Perbedaan cara perempuan dan laki-laki menghadapi stres dan mengatasi tantangan psikologis dapat berkontribusi terhadap gangguan kecemasan. Faktor-faktor ini mungkin terkait dengan strategi penanggulangan dan persepsi pengendalian diri yang berbeda.

3. Faktor Sosial dan Kultural

Perbedaan ekspektasi sosial dan norma gender di masyarakat dapat memengaruhi cara perempuan dan laki-laki mengekspresikan atau menekan rasa kecemasan. Faktor-faktor ini mungkin mencakup tekanan sosial, stereotip gender, dan peran gender tradisional.

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan tempat seseorang tinggal dan bekerja juga dapat memberikan dampak. Perbedaan tuntutan pekerjaan, tanggung jawab rumah tangga, dan hubungan keluarga dapat mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan.

Perlu diingat bahwa generalisasi tentang perbedaan gender harus diperlakukan dengan hati-hati, karena setiap individu memiliki pengalaman yang unik dan tidak semua perempuan atau laki-laki akan mengalami tingkat kecemasan yang sama.

Siswa mungkin mengalami kecemasan akademik karena berbagai faktor termasuk dalam beberapa hal, yaitu:

1. Tekanan kinerja

Siswa merasakan tekanan untuk memenuhi harapan dan ekspektasi orang tua, guru, atau masyarakat (Luthar & Becker, 2002).

2. Takut gagal

Siswa merasa takut gagal atau tidak lulus dalam ujian atau tugas akademik (Banks & Smyth, 2015).

3. Perbandingan sosial

Siswa membandingkan dirinya dengan teman-temannya di sekolah dan merasa bahwa dirinya tidak cukup baik secara akademis atau cukup pintar (Dijkstra, Kuyper, Van der Werf, Buunk, & van der Zee, 2008).

4. Kemampuan akademik

Siswa merasa tidak mampu mengatasi tugas dan materi yang ditetapkan guru (Young, 1991).

5. Kemampuan mengatasi stres (*coping stress*)

Siswa tidak mampu mengatasi stres akademik dan merasa sulit menjaga keseimbangan antara tugas sekolah dan aktivitas lainnya (Zeidner, 1995).

Holmes (dalam Herawati et al., 2023) menyatakan bahwa kecemasan akademik ditentukan oleh empat faktor: yaitu mood, kognitif, somatik, dan motorik. Seseorang yang merasakan cemas akan merisaukan segala sesuatu sehingga dapat mengakibatkan seseorang tersebut menjadi tidak konsentrasi dan sulit untuk mengingat kembali. Kecemasan di sekolah mengganggu fungsi kognitif, yang pada gilirannya menurunkan kemampuan *self-regulated learning*. Terjadinya kecemasan akademik dapat mengganggu pola berpikir, fisik, dan perilaku siswa, sehingga mengakibatkan performa tidak diterima secara baik (Ottens, dalam Herawati et al., 2023). Oleh karena itu, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan akademik. Faktor-faktor yang dapat mengklasifikasikan kecemasan akademik dikategorikan dalam tingkat tinggi, sedang, atau rendah.

Adapun orang dengan kecemasan akademik dengan tingkat tinggi antara lain:

1. Merasa tertekan dan tidak yakin dalam mengerjakan tugas dan ujian
2. Takut mengecewakan orang tua atau guru
3. Merasa cemas dan gugup saat ujian
4. Sering merasa tertekan dan terus-menerus khawatir
5. Kurang tidur dan ketidakmampuan memanfaatkan waktu istirahat secara efektif
6. Sering merasa sedih terus-menerus dan mudah putus asa
7. Konsentrasi dan daya ingatnya buruk

Selain itu, orang yang memiliki kecemasan akademik dengan tingkat sedang meliputi ciri-ciri sebagai berikut:

1. Merasa cemas atau gugup terhadap suatu tugas atau ujian tertentu
2. Kurangnya rasa percaya diri
3. Mudah gugup
4. Sering memikirkan hasil ujian dan tugas
5. Ada perasaan tertekan yang menghampiri
6. Masih dapat tidur dan istirahat dengan baik
7. Konsentrasi dan daya ingat masih baik
8. Mampu melanjutkan aktivitas dan hobi

Dan yang terakhir yaitu orang dengan kecemasan akademik rendah antara lain sebagai berikut:

1. Perasaan tenang dan damai dalam mengerjakan tugas dan ujian
2. Memiliki rasa percaya diri dan yakin dalam menyelesaikan tugas dan ujian
3. Tidak merasa tertekan atau cemas selama ujian
4. Dapat beristirahat dengan baik dan tidur nyenyak
5. Memiliki kehidupan dan aktivitas sehari-hari yang seimbang
6. Mampu menekuni aktivitas dan hobi lain dengan baik
7. Memiliki konsentrasi dan daya ingat yang baik

Bandura (Prawitasari, 2012) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik adalah ketakutan yang didasari oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang

dalam mengelola atau menyelesaikan tugas akademik. Chatterjee & Sinha (2013) juga mengemukakan bahwa harapan orang tua juga mempengaruhi kinerja anak dengan memberikan hasil terbaik sesuai keinginan orang tua, namun ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi, hal ini saya jelaskan dapat menimbulkan kecemasan di sekolah. Kecemasan akademik siswa membuat mereka sulit berkonsentrasi pada berbagai tugas akademik seperti membaca, menulis, mendengarkan, dan berbicara (Pekrun, 2006).

Tabel
Academic Anxiety Scale

Descriptive Statistics		
Kecemasan Akademik		
	Laki-laki	Perempuan
Valid	40	114
Missing	0	0
Mean	84.250	90.930
Std. Deviation	13.789	12.397
Minimum	55.000	58.000
Maximum	119.000	124.000

Berdasarkan analisis data deskriptif tabel tersebut menunjukkan Mean (nilai rata-rata) Perempuan lebih tinggi dari pada Laki-laki yaitu 90,930 pada variabel kecemasan akademik. Nilai Minimum Perempuan juga lebih tinggi dari pada Laki-laki yaitu 58,000 serta Nilai Maximum juga lebih tinggi Perempuan dibandingkan dengan Laki-laki yakni sebesar 124,000.

Simpulan

Kecemasan akademik pada siswa lebih rentan dialami oleh siswa perempuan dari pada siswa laki-laki. Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik pada siswa, seperti takut mengecewakan orang tua dan guru, sering merasa gugup, tertekan dan khawatir yang berlebihan dalam menghadapi ujian dan tugas, sering merasa putus asa sehingga mengakibatkan rasa sedih secara terus-menerus, adanya ketidakmampuan dalam memanfaatkan waktu untuk beristirahat, serta siswa memiliki daya ingat dan konsentrasi yang buruk. Peningkatan kecemasan akademik pada siswa perempuan bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya termasuk pada perbedaan gaya belajar.

Referensi

- Altemus, M. (2006). Sex differences in anxiety and depression clinical perspectives. *Hormones and Behavior*, 50(4), 534-538.
- Attri, Kumar, A., & Chaturvedi, N. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students – A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 02.

- Banks, J., & Smyth, E. (2015). 'Your whole life depends on it': academic stress and highstakes testing in Ireland. *Journal of Youth Studies, 18*(5), 598-616.
- Barnes, D. (2018). Helping Students Understand and Manage Anxiety through a School Counseling Program Using Mindfulness Techniques.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1993). Beck anxiety inventory. *Journal of consulting and clinical psychology.*
- Chatterjee, I., & Sinha, B. (2013). Perception of Academic Expectations of Parental Among High School Boys and Girl and Their Pshychological Consequence. *International Journal, 2*, 2277-7881.
- Danu, V. K., Ningsih, O. S., & Suryati, Y. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perawat selama pandemi COVID-19 di Kabupaten Manggarai. *Wawasan Kesehatan, 6*(1).
- Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P., & van der Zee, Y. G. (2008). Socialcomparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research, 78*(4), 828- 879.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International, 24*(3), 313-328.
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 7*(1), 40-48.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders, 74*(1), 5-13.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 39*(3), 147-157.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child development, 73*(5), 1593-1610.
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K., Freudenthaler, H. H., & Arendasy, M. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology, 83*(4), 535-549.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review, 29*(6), 496-505.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(1), 11-20.
- Pakan, J. A. (2015). Counseling to Reduce Stress and Anxiety: A Mixed Methods Study. *CounselorEducation Capstone 3.*
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited potency of the brain.* Mizan Pustaka.

- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory Of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, And Implications For Educaional Research And Practice. *Educational Psychol. Educational Psychol*, Rev 18:315-341.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastrri, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107-114.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu*. Erlangga.
- Puteh, M., & Khalin, S. Z. (2016). Mathematics anxiety and its relationship with the achievement of secondary students in Malaysia. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 119.
- Quigley, L., Nelson, A. L., Carriere, J., Smilek, D., & Purdon, C. (2012). The effects of trait and state anxiety on attention to emotional images: An eye-tracking study. *Cognition & emotion*, 26(8), 1390-1411.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Reseacrh*, 32(2), 63–74.
- Reber, S. A., & Emily. (2010). *Kamus Psikologi*, terj. Yudi Santoso. Pustaka Pelajar
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 102083.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2).
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*: Elsevier.
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47-52.
- Suratmi, Abdullah, R., & Taufik, M. (2017). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil belajar mahasiswa di program studi Pendidikan Biologi UNIRTA*. *Jurnal Pembelajaran Biologi.*, 4(1), 71.
- Wahid, S. N. S., Yusof, Y., & Nor, A. H. M. (2018). *Effect of mathematics anxiety on students' performance in higher education level: A comparative study on gender*. Paper presented at the AIP Conference Proceedings.
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The modern language journal*, 75(4), 426-439.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational psychologist*, 30(3), 123-133.