

PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN

Felisca Novitria

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. felisca.17010664016@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti adanya perasaan tertekan, takut, stress, khawatir, dan tidak tenang. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Jenis kelamin juga dapat menunjukkan perbedaan tingkat akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan sampel jenuh terhadap 156 mahasiswa baru Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampel jenuh. Sejumlah 30 mahasiswa digunakan untuk *tryout*, dan sisanya 124 mahasiswa aktif yang mengisi kuesioner digunakan untuk penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan akademik. Analisis data menggunakan uji *T independent*, diperoleh hasil nilai $p0.001 < 0.05$ yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Jenis Kelamin, Mahasiswa.

Abstract

Academic anxiety shows symptoms such as feelings of depression, fear, stress, worry, and restlessness. Academic anxiety is influenced by several factors, one of which is gender. Gender can also indicate differences in the academic level experienced by students. This study was conducted with the aim of knowing whether there are differences in academic anxiety in new students in terms of gender. This study uses a quantitative method involving a saturated sample of 156 new students of Psychology, State University of Surabaya. Sampling was done by using a saturated sample technique. A total of 30 students were used for the tryout, and the remaining 124 active students who filled out the questionnaire were used for research. The research instrument used an academic anxiety scale. Data analysis using independent t-test, the results obtained $p 0.001 < 0.05$ which indicates there is a difference in academic anxiety between male and female students.

Keywords: Academic Anxiety, Gender, College Student.

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* telah menggemparkan dunia, tak terkecuali Indonesia (Laila, N, 2020). *Covid-19* menyebabkan berbagai dampak bagi manusia seperti terhambatnya aspek kehidupan manusia baik dari segi spiritual, keluarga, sosial, perekonomian, mental dan emosional. Akibatnya beberapa aktivitas harus berhenti sementara seperti aktivitas ibadah yang dianjurkan untuk melaksanakan ibadah di rumah masing-masing. Selain ibadah, terdapat banyak perusahaan yang gulung tikar sehingga berdampak pada pemutusan kerja karyawan (PHK). *Covid-19* juga berdampak pada sector pendidikan dimana siswa atau mahasiswa dianjurkan untuk belajar dari rumah masing-masing dengan bimbingan langsung dari orang tua. Pembelajaran dilakukan secara daring

sebagai upaya untuk memutus rantai *Covid-19* sesuai dengan kebijakan Pemerintah yang memberlakukan pembatasan social (Ulfa & Mikdar, 2020).

Nicola et al. (2020) menyatakan dengan adanya *Pandemic Covid-19* yang masuk ke Indonesia tentu saja menimbulkan berbagai dampak dan permasalahan pada beberapa sector seperti kematian global, berpengaruh pada sector ekonomi maupun pendidikan. Dampak yang dirasakan pada sector Pendidikan juga sangat terasa bagi tenaga pendidik, orang tua maupun siswa/mahasiswa itu sendiri karena sector Pendidikan memiliki dampak langsung seperti sebelumnya sekolah atau perkuliahan dilaksanakan secara luring atau tatap muka semenjak adanya pandemic semua system pembelajaran beralih menjadi daring atau online yang tentu saja mengharuskan semua yang terlibat langsung dapat mengikuti dan melaksanakan pembelajaran dengan baik meskipun masih

banyak kendala selama pembelajaran daring. Pembelajaran daring sangat berkaitan dengan akses informasi teknologi dan media yang dapat memberikan keefektifan dalam mengikuti pembelajaran secara daring.

Sistem pendidikan di Indonesia terbagi menjadi beberapa jenjang yaitu Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/K) dan Perguruan Tinggi (Melinda, 2016). Setiap jenjang pendidikan memiliki tugas, kewajiban dan bobot masing-masing yang pastinya akan dilalui oleh setiap peserta didik, tak terkecuali bagi mahasiswa. Mahasiswa mempunyai kewajiban dalam akademiknya seperti mengerjakan berbagai tugas dengan deadline yang telah ditentukan oleh dosen, presentasi materi perkuliahan, diskusi dengan dosen maupun diskusi didalam kelas, Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS). Mahasiswa dalam memenuhi kewajiban dan mengikuti kegiatan di kampus tentu tidak terlepas dari kecemasan yang akan mereka alami dan tidak sedikit mahasiswa rentan mengalami kecemasan diakibatkan oleh perubahan lingkungan belajarnya pada saat keadaan tertentu. Sehingga, kewajiban-kewajiban tersebut dapat memicu mahasiswa mengalami kecemasan akademik (Demak & Suherman, 2016).

Tingkat kecemasan akademik paling tinggi umumnya pada mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir yang sedang menjalani tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Tahun pertama perkuliahan mahasiswa semester satu mengalami kecemasan akademik karena adanya perubahan lingkungan dari masa sekolah SMA ke jenjang yang lebih tinggi, yakni perguruan tinggi. Jenjang perguruan tinggi tentunya membuat banyak perubahan bagi mahasiswa baru dan mengharuskan mereka dapat beradaptasi dan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru sehingga mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan umumnya mengalami kecemasan akademik yang relative tinggi (Ramadhan et al., 2019).

Kecemasan akademik umumnya dialami oleh mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir. Pada mahasiswa semester awal disebabkan karena adanya perubahan kebiasaan tidur, kebiasaan makan, kebiasaan belajar, tanggung jawab yang tinggi, beban tugas yang berbeda dari sebelumnya, dan mendapatkan nilai seperti yang sudah diharapkan (Nasution & Rola, 2011). Kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa disebabkan adanya perasaan takut dan khawatir akan situasi tertentu. Kecemasan ini membuat mahasiswa mengalami kegelisahan atas hasil yang diperoleh dan segala sesuatu hal buruk terhadap kinerja atau tugas yang telah dilakukannya. Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang kurang nyaman atau adanya rasa takut terhadap mata

kuliah yang dianggap sulit. Selain itu, ujian juga juga dapat memicu kecemasan akademik yang tinggi bagi mahasiswa sebagaimana yang dikemukakan oleh Syah (Rohman & Fauziah, 2016) yang menyatakan bahwa berhasil atau gagalnya sebuah pencapaian yang diperoleh mahasiswa sangat bergantung pada proses belajar yang dilakukan saat berada di kelas atau bagaimana mahasiswa dapat memahami materi perkuliahan dengan baik. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa selama pembelajaran berlangsung dapat mempengaruhi kenyamanan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan.

Terdapat beberapa sumber kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menurut Hazaleus (Gufon & Risnawati, 2012) sumber kecemasan tersebut berupa kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Sama halnya yang terjadi pada mahasiswa baru yang belum pernah merasakan perkuliahan secara *luring* atau tatap muka karena adanya pandemic *Covid-19* sehingga perkuliahan dilakukan secara *daring*. Handarini & Wulandari (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran *daring* seperti saat ini, dilakukan dengan pemberian tugas sebagai nilai tugas dan absensi melalui *whatsapp group*, *google form*, *google classroom*, atau aplikasi khusus yang telah disediakan oleh pihak kampus.

Pemberian banyak tugas atau kuis secara mendadak juga menyebabkan mahasiswa merasakan takut, tertekan dan tidak tenang. O'connor (2008) mengemukakan bahwa perasaan tertekan, takut atau stress yang diakibatkan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah atau instansi pendidikan disebut dengan kecemasan akademik. Bagi mahasiswa, mendapatkan nilai yang maksimal adalah sebuah harapan yang besar, khususnya pada mahasiswa baru. Menurut Bloom (Oematan, 2013) mahasiswa akan merasa dirinya berhasil ketika mampu memenuhi indikator dari keberhasilan yang dapat dilihat melalui nilai yang telah mereka dapatkan. Nilai-nilai tersebut diukur dengan mempertimbangkan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang sudah dicapai oleh mahasiswa pada setiap semesternya. Setiap mahasiswa tentunya mengharapkan nilai IPK yang tinggi dan sesuai dengan usaha yang telah dilakukannya. Mahasiswa yang menciptakan ekspektasi tinggi mengenai nilai IPK cenderung mudah mengalami kecemasan. Hal ini berpengaruh terhadap kinerjanya dalam mengerjakan tugas atau ujian. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan hasil yang terbaik dari apa yang mereka harapkan dan prestasi maksimal sesuai dengan apa yang mereka impikan, maka akan memberikan dampak negatif bagi mahasiswa seperti kurangnya rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan yang lebih tinggi.

Kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan cenderung mengalami perbedaan. Hurlock (Sari et al., 2017) menyatakan bahwa kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah jenis kelamin, dimana perempuan sering merasakan cemas akan ketidakmampuannya dibandingkan dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Selain itu, laki-laki juga berfikir secara rasional sedangkan perempuan cenderung berfikir secara emosional. Pasiak (2009) menyebutkan bahwa perempuan dua kali lebih mungkin menderita depresi, kecemasan, dan gangguan perasaan lain dibanding dengan laki-laki.

Terdapat penelitian yang menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan. Penelitian dilakukan oleh Attri, Kumar & Chaturvedi pada tahun 2013 di Mandi, India kepada 200 siswa menengah yang terdiri dari 100 siswa laki-laki dan 100 siswa perempuan, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan terkait dengan kecemasan akademik antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan dimana siswa perempuan mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rana & Mahmood (2010) yang menyatakan adanya perbedaan dalam menghadapi kecemasan menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin, dalam penelitian ini perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina (2019) yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa dari angkatan 2014 dan 2016 yang berjumlah 30 orang responden sebagai populasi dalam penelitian. Hasil yang sudah dilakukan dalam penelitian tersebut menunjukkan apabila responden laki-laki cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah (sedang) dibanding dengan responden perempuan dengan tingkat kecemasan tinggi (berat).

Studi pendahuluan mengenai permasalahan kecemasan akademik telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara pada 10 orang mahasiswa Psikologi angkatan 2020, yaitu 5 orang mahasiswa laki-laki dan 5 orang mahasiswa perempuan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung mudah mengalami kecemasan seperti munculnya perasaan takut ketika hendak presentasi dan perasaan takut ketika dosen memberikan pertanyaan terkait dengan apa yang telah dipresentasikan, jantung berdebar saat ujian akhir semester dan perasaan tidak tenang ketika belum mengerjakan tugas dari dosen. Mahasiswa laki-laki cenderung lebih tenang, mudah mengendalikan keadaan, dan tidak terlalu mengalami kecemasan

akademik yang tinggi. Perbedaan kecemasan akademik yang dialami antara laki-laki dan perempuan juga disebabkan oleh kualitas hubungan interpersonal dari orang-orang disekelilingnya dimana perempuan sangat menganggap bahwa hal itu sangat penting dan berpengaruh dalam hidupnya, sedangkan laki-laki tidak begitu terpengaruh oleh tekanan-tekanan dari lingkungan dan orang-orang disekelilingnya, cenderung lebih rileks saat berinteraksi dengan orang lain.

Kecemasan dalam kamus Psikologi berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*anxiety*" yang bermakna suatu kondisi emosi yang buram dan 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 dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan karena setiap manusia pasti akan mengalami kecemasan walaupun dengan sumber yang berbeda-beda. Kecemasan tidak bisa dipisahkan dari manusia, selama kecemasan yang dialami oleh individu masih dalam batas wajar maka kecemasan tersebut masih bisa untuk dikendalikan.

Kecemasan yang dialami oleh individu bersumber dari beberapa hal seperti adanya tuntutan sosial yang berlebihan sedangkan tuntutan tersebut tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya, misalnya mempunyai kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri, kekurangsiapan individu menghadapi situasi yang sulit, pola pikir dan persepsi negative terhadap situasi maupun terhadap diri sendiri (Firmansyah, 2007).

Bandura (Prawitasari, 2012) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik merupakan kecemasan yang didasari oleh adanya ketidakpercayaan akan kemampuan yang ada pada diri sendiri dalam mengatasi atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Chatterjee & Sinha (2013) juga menjelaskan adanya harapan orang tua juga mempengaruhi kinerja anak dalam memberikan hasil terbaik yang sesuai dengan keinginan orang tua, namun apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan yang terjadi, maka dapat memicu terjadinya kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa membuat mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada berbagai tugas akademik seperti membaca, menulis, mendengar, dan berbicara (Pekrun, 2006).

Kecemasan akademik menimbulkan berbagai gejala seperti yang dikemukakan oleh O'connor (2008) seperti pusing, mual atau sakit perut, berkeringat pada telapak tangan, wajah memerah, sakit kepala, kenaikan pada nada suara saat berbicara, pikiran negatif tentang kegagalan dalam mengerjakan tugas, keraguan pada diri sendiri

terkait kemampuan yang dimiliki, dan perasaan takut ketika berbicara di depan umum, guru atau dosen. Perasaan tersebut merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya.

Freud (Hidayat, Dede, 2011) memberikan konsep tentang kecemasan, dimana menurutnya kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas dan tidak memiliki objek sehingga seringkali individu sulit menunjukkan apa sumber kecemasan dan menjelaskannya secara spesifik. Perasaan ini timbul akibat adanya respon terhadap perubahan yang terjadi, dan tuntutan untuk dapat beradaptasi dengan keadaan tertentu.

Kecemasan akademik terbagi kedalam beberapa komponen atau aspek-aspek seperti yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (Sobur, 2003) yang membagi komponen menjadi tiga reaksi, antara lain reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis. Reaksi yang pertama adalah reaksi emosional, ialah suatu komponen kecemasan yang berhubungan dengan persepsi individu yang memiliki pengaruh psikologis seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih. Reaksi yang kedua adalah reaksi kognitif, reaksi kognitif ialah reaksi yang dapat memicu ketakutan atau kekhawatiran pada individu dengan memberikan dampak dan pengaruh pada kemampuan berpikir secara jernih sehingga dapat menghambat dan mengganggu individu dalam memecahkan suatu permasalahan serta bagaimana mengatasi setiap tuntutan di lingkungan sekitarnya. Reaksi yang ketiga adalah reaksi fisiologis. Reaksi fisiologis merupakan reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang dapat mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi secara fisik seperti jantung berdetak lebih cepat dan keras, nafas lebih cepat, dan tekanan darah menjadi meningkat.

Hurlock (Aristawati et al., 2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor. Sebelumnya, Hooda, M., & Saini (2017) telah menjelaskan faktor-faktor yang dapat memicu tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa, antara lain: Pengalaman masa lalu tentang pelajaran, persepsi tentang beban kelas, kemampuan untuk dapat mengatur waktu masalah dengan keluarga, dan keyakinan yang mungkin dapat membentuk konsep yang lebih banyak sebagai reaksi dari situasi yang membawa pada kecemasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, jenis kelamin merupakan faktor yang dapat menentukan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. Kecemasan

akademik dipengaruhi oleh lima faktor antara lain usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor. Pada mahasiswa, saat situasi tertentu akan mengalami kecemasan akademik yang berbeda-beda, hal ini yang akan menyebabkan adanya perbedaan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa laki-laki. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan lebih sering merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Rapee et al., 2009).

Menurut Hartaji (2012) Mahasiswa adalah seseorang yang telah menyelesaikan masa studinya menjadi seorang siswa dan beralih ke jenjang yang lebih tinggi yaitu mahasiswa. mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar aktif sedang menjalani pendidikan di salah satu Perguruan Tinggi. Mahasiswa tentu berbeda dengan siswa yang masih bersekolah di SMA, menjadi seorang mahasiswa sudah harus mampu kritis dalam berpikir, mampu memberikan kontribusi yang lebih baik bagi masyarakat maupun negara dan memanfaatkan keterampilan serta pengetahuannya dengan baik. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai rencana dalam bertindak. Selain itu, mahasiswa juga mampu berpikir secara kritis dan mempunyai prinsip yang saling melengkapi.

Menurut Hungu (2007) jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis antara laki-laki dan perempuan sejak lahir. Jenis kelamin berhubungan dengan perbedaan tubuh dan perbedaan biologis. Laki-laki mempunyai kepribadian yang lebih agresif, kompetitif, dominan, independen, dan tidak emosional. Sedangkan perempuan lebih mesra, mudah cemas, penuh kasih, bergantung pada orang lain, emosional, lembut, sensitive dan cenderung tunduk dengan laki-laki.

Penelitian pertama dilakukan oleh Saputra dan Widayanti pada tahun 2014 di SMAN 2 Ungaran. Penelitian diberikan 96 siswa diantaranya 41 siswa laki-laki dan 55 siswa perempuan. Penelitian dilakukan dengan cara mencampur semua siswa tersebut kedalam satu ruang kelas tanpa adanya pemisah ruang kelas antara laki-laki dan perempuan, selain itu semua juga disamakan sehingga tidak ada pembeda dari segi guru, kurikulum, dan memiliki tuntutan akademik yang sama. Hasil analisis pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan memang memiliki tingkat kecemasan akademik yang sedikit lebih tinggi dari laki-laki.

Penelitian kedua dilakukan oleh Sari, Mudjiran dan Alizamar pada tahun 2017. Populasi dalam penelitian

sebanyak 255 siswa kelas XII dan sampel yang dipilih berjumlah 156 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa selama mengikuti ujian ditinjau dari jenis kelamin mengalami perbedaan dimana siswa perempuan berada pada kategori yang tinggi. Sehingga bisa disimpulkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih besar dibandingkan dengan siswa laki-laki.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif merupakan studi perbandingan menggunakan metode penelitian kuantitatif komparatif. Variabel Bebas (X) pada penelitian ini adalah kecemasan akademik merupakan respon fisik dan psikologis individu dalam menjalankan dan menyelesaikan tuntutan dalam akademis. Tuntutan tersebut bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas perkuliahan. Sedangkan untuk variabel tergantungan (Y) adalah jenis kelamin yaitu pembeda antara laki-laki dan perempuan yang memiliki perbedaan secara biologis maupun fisik. Selain itu, laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam berpikir, bertindak, dan merasakan sesuatu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2020 yang berjumlah 156 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh, dimana seluruh jumlah anggota populasi dilibatkan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2018)

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan pada skala yang ditunjukkan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin. Skala pada penelitian menggunakan kuisisioner. Skala kecemasan akademik disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (Sobur, 2003) yang terbagi menjadi tiga reaksi, yakni reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis. Kuisisioner berisi daftar pertanyaan dengan pilihan jawaban yang harus dipilih oleh subjek penelitian. Penyusunan kuisisioner tersebut, peneliti menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Uji validitas alat ukur menggunakan rumus *Product Moment Pearson*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 25.0 for windows*. Teknik analisis data menggunakan Uji Asumsi dan Uji Hipotesis. Pada Uji Asumsi menggunakan uji normalitas untuk melihat

normal atau tidak persebaran datanya, dan menggunakan uji homogenitas untuk melihat kategori persebaran datanya yang homogen. Untuk Uji Hipotesisnya menggunakan Uji Independent *samples t-test* dengan tujuan untuk melihat tingkat perbedaan kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilakukan dengan menyebar kuesioner secara online kepada 126 mahasiswa Jurusan Psikologi UNESA angkatan 2020. Namun, diketahui terdapat 2 mahasiswa yang berstatus tidak aktif, sehingga kuesioner yang dianalisis berjumlah 124 mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>					
Variabel	N	Min	Maks	Mean	Standar Deviasi
Kecemasan Akademik	124	83	149	123.93	12.150

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif tabel tersebut menunjukkan nilai rata-rata 123,93 pada variabel kecemasan akademik. Hasil terendah diperoleh nilai 83 dan nilai tertinggi sebesar 149.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui data penelitian yang dihasilkan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *SPSS 24.0 for windows*.

Data dapat dikatakan berdistribusi normal saat nilai $\text{Sig.} > 0.05$ dan tidak berdistribusi normal saat nilai $\text{Sig.} < 0.05$ (Sugiyono, 2013). Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas data penelitian:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kecemasan Akademik	.200	Normal

Pada tabel tersebut dapat diketahui jika hasil uji normalitas variabel kecemasan akademik memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan jika data hasil penelitian berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi sama atau tidak. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample t test* dan *anova*, yang bertujuan untuk menunjukkan adanya perbedaan. Berikut hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>		
Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kecemasan Akademik	.961	Homogen

Pada tabel tersebut dapat diketahui jika hasil uji homogenitas sebesar $0,961 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan hasil uji homogenitas pada penelitian bersifat homogen.

Uji T Independent

Uji T independent menurut Ghozali (2018) adalah metode pengujian statistik yang digunakan untuk membuktikan seberapa jauh pengaruh variabel independent dalam menerangkan variabel dependent secara individual. Uji T dapat diukur dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 ($\alpha=5\%$). Berikut hasil perhitungan uji T independent data penelitian:

Tabel 4. Hasil Uji T Independent Kecemasan Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std.deviasi	Nilai Sig.
Perempuan	95	125.89	11.923	.001
Laki-laki	29	117.48	110.726	

Pada tabel tersebut dapat diketahui jika hasil uji T independent sebesar 0.001 Maka dapat disimpulkan jika data hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan akademik.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Jurusan Psikologi angkatan 2020. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 124 mahasiswa, dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows* diperoleh hasil uji T independent dengan nilai signifikansi $p0.001 < 0.05$ yang menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis data yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan kecemasan akademik pada

mahasiswa angkatan 2020 jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin. Kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jenis kelamin.

Kecemasan akademik adalah suatu bentuk perasaan subjektif yang dirasakan oleh seluruh manusia. Manusia merasakan kecemasan sewaktu-waktu tanpa bisa mereka kendalikan karena kecemasan terjadi ketika manusia berada didalam keadaan yang kurang nyaman. Kecemasan dapat ditandai dengan kondisi tubuh yang merasa tegang, merasakan ketakutan yang berlebihan dari biasanya, merasa gugup dan detak jantung berdetak lebih cepat, serta merasakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum atau akan terjadi. Kecemasan berkaitan dengan system saraf, sehingga ketika manusia merasakan kecemasan akan mengganggu system saraf lainnya yang ada didalam tubuh (Spielberger, 1983). Menurut Ottens (1991) Kecemasan akademik muncul karena terganggunya pola pemikiran dan menciptakan respon fisik yang berbeda serta adanya performa perilaku yang menurun saat hendak mengerjakan tugas. Kecemasan akademik sangat sering dialami oleh mahasiswa dalam hari-harinya selama mengikuti pembelajaran dalam perkuliahan. Kecemasan akademik muncul akibat dari adanya keinginan dan harapan yang besar dari mahasiswa tersebut akan hasil dan performatif yang baik dari apa yang mereka kerjakan, contoh dari kecemasan akademik yang sering dialami mahasiswa seperti berbicara didepan kelas ketika hendak melakukan presentasi, menjawab pertanyaan dari dosen, mengerjakan kuis atau kuis mendadak yang diberikan oleh dosen, banyaknya tugas yang dianggap mahasiswa sulit, praktikum dan saat mengikuti ujian baik ujian tengah semester maupun ujian akhir semester (O'connor, 2008).

Tantangan yang harus dilalui oleh mahasiswa baru pada tahun pertama perkuliahan adalah adaptasi dan penyesuaian dengan lingkungan baru. Mahasiswa umumnya sering mengalami kecemasan akan hal itu, dikarenakan pada dasarnya mahasiswa di tahun pertama perkuliahan memiliki kebutuhan dan keterikatan dengan lingkungan yang baru, bagaimana mahasiswa baru dapat beradaptasi dan merasa nyaman dengan lingkungan dan kebiasaan yang baru dan tentunya berbeda seperti sebelum memulai perkuliahan sehingga mereka pada awal perkuliahan menciptakan impresi yang baik didepan orang-orang disekitarnya (Schlenker & Leary, 1982). Selain karena adanya adaptasi dengan lingkungan baru, banyak pula mahasiswa yang merasakan kecemasan karena mahasiswa cenderung terlalu memikirkan bagaimana hasil akhir dari apa yang telah dikerjakannya, baik setelah mengumpulkan tugas, mengerjakan kuis/tes, dan setelah mengerjakan ujian. Hal inilah yang membuat

mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi dan mudah merasakan cemas (Rana & Mahmood, 2010).

Menurut Keliat et al (2012) yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan bentuk antisipasi terhadap kekhawatiran dan rasa takut yang berlebihan akan suatu hal baru di lingkungan yang baru. Kecemasan akademik apabila secara terus menerus dirasakan oleh mahasiswa, hal ini dapat memicu dan mempengaruhi hasil belajarnya. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang mengalami kecemasan akan mudah merasakan kebingungan dan kekeliruan yang akan berakibat pada penurunan daya ingat, mengganggu konsentrasi saat pembelajaran berlangsung, dan hubungan dengan teman sebayanya (Rizqiah, 2010). Pengaruh teman sebaya juga sangat besar pengaruhnya bagi mahasiswa baru, mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan akan mengalami kecemasan akademik dikarenakan mahasiswa baru harus mampu melakukan adaptasi secara penuh di lingkungan belajarnya baik dengan teman sebaya, dosen, maupun tenaga pendidik lainnya namun, banyak mahasiswa yang belum menguasai adaptasi sepenuhnya (Gan & Zhang, 2010).

Selain adanya masalah adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa sebagai awal perkuliahan, mahasiswa selama proses pembelajaran juga diberi beban tugas selama perkuliahan berlangsung yang mengharuskan mahasiswa untuk dapat mengikuti dan mengatasi setiap hambatan akademiknya, termasuk pada saat mahasiswa sedang mengerjakan tugas mata kuliah, adanya tes/ kuis maupun saat ujian semester. Setiap mahasiswa cenderung menimbulkan reaksi afektif yang berbeda-beda, baik positif maupun negative. Pada reaksi positif, kecemasan akademik juga menimbulkan dampak yang positif juga bagi mahasiswa seperti memicu semangat dan motivasi untuk belajar lebih giat lagi dan mempelajari materi tidak hanya satu referensi dari dosen saja, melainkan mencari banyak referensi yang tersedia di internet. Sedangkan reaksi negative dapat menurunkan motivasi mahasiswa dikarenakan mahasiswa cenderung sulit berkonsentrasi ketika mengalami kecemasan dan menyebabkan mahasiswa mengalami ketertinggalan dalam memahami materi berlangsung (Prawitasari, 2012).

Kecemasan akademik menimbulkan dampak bagi orang yang mengalaminya, terutama pelajar dan mahasiswa. Peraturan Pemerintah telah menginformasikan bahwa pembelajaran di sekolah maupun di kampus diberhentikan sementara dan diganti menjadi pembelajaran jarak jauh (daring). Tidak semua dosen maupun mahasiswa sebelumnya yang siap dengan pembelajaran daring seperti ini (Morgan, 2020). Pembelajaran jarak jauh dapat berpengaruh terhadap sistem akademik dikarenakan semua metode

pembelajaran mengalami perubahan. Salah satunya ketika mereka hendak menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) tentu mereka merasakan kecemasan akademik ketika harus menjalani ujian dengan system daring untuk pertama kalinya, namun dengan keadaan seperti ini juga dianggap memiliki dampak positif karena dapat mendorong mereka untuk belajar lebih giat sebelum ujian dengan berbagai referensi. Kecemasan akademik juga mempunyai dampak negative seperti mahasiswa menjadi kurang memiliki motivasi dalam menghadapi ujian, mengulur waktu mengerjakan tugas kuliah, serta merasakan bosan ketika pembelajaran berlangsung yang hanya melihat layar laptop (Hooda & Saini, 2017).

Oktawirawan (2020) mengungkapkan melalui hasil penelitiannya disebutkan bahwa mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran secara daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena dampak dari adanya pandemic Covid-19 sehingga tidak sedikit mahasiswa utamanya mahasiswa perempuan yang mengalami kecemasan akademik cukup tinggi. Disebabkan karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh bapak/ibu dosen karena deadline tugas yang mepet, kesulitan dalam memahami materi perkuliahan dapat memicu mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi, keterbatasan kondisi jaringan internet yang tidak stabil dan kendala teknis lainnya berdampak pada terganggunya proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Pemahaman yang kurang dalam memahami materi selama pembelajaran berlangsung juga menjadi factor yang dapat mempengaruhi perkuliahan bagi mahasiswa dan seringkali membuat mahasiswa merasa tertekan. Kurangnya penguasaan materi membuat mahasiswa kurang mampu dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh dosen, dan umumnya perempuan lebih mudah merasakan kecemasan akademik akan hal ini. Hal inilah yang dapat memicu mahasiswa mengalami kecemasan selama pembelajaran berlangsung akan potensi penurunan nilai tugas maupun nilai ujian dan ketidakkesiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian atau tingkat berikutnya. Sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa juga diharuskan untuk aktif dan mandiri dalam belajar supaya dapat memahami materi pembelajaran dengan baik, banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen juga sesegera mungkin dikerjakan supaya tidak menumpuk dan terjadi kendala saat pengumpulan tugas. Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan diskusi dengan dosen dan teman-temannya ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas atau kurang paham terhadap materi yang disampaikan. Kemandirian mahasiswa juga berperan dalam

keberhasilan pembelajaran daring (Rusdiana & Nugroho, 2020).

Koneksi internet menjadi masalah yang sangat dan paling berpengaruh terhadap berhasil atau tidaknya proses dalam pembelajaran daring. Mahasiswa umumnya sering merasakan kecemasan akan koneksi internet dan kecemasan akan kesulitan mengikuti pembelajaran daring. Kondisi internet yang tidak stabil menimbulkan berbagai permasalahan seperti tugas yang terkirim lama sementara dosen memberikan batas waktu pengiriman yang tidak lebih dari waktu selesainya mata kuliah tersebut, terlambat mengikuti kelas ketika menggunakan *google meets* atau *zoom*, kesulitan mendengarkan penjelasan dari dosen karena suara yang sering putus-putus/tidak jelas dan sering keluar sendiri dari kelas *zoom* (Morgan, 2020).

Hurlock (Aristawati et al., 2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor. Terdapat teori dan penelitian yang membuktikan bahwa terjadi perbedaan kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan. Menurut James Banyak factor yang menyebabkan perempuan cenderung mengalami kecemasan dibanding dengan laki-laki, seperti factor tekanan dari lingkungan (Henry Clay, 1983). Tekanan-tekanan di lingkungan yang terjadi pada perempuan karena perempuan mempunyai anggapan bahwa menjalin hubungan interpersonal dengan orang-orang disekelilingnya itu sangat penting dan adanya harapan untuk dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya dibanding dengan laki-laki yang cenderung lebih santai dalam menjalani hubungan atau berinteraksi dengan lingkungannya selain itu laki-laki juga tidak mudah dipengaruhi oleh tekanan lingkungan. Sehingga dalam hal ini terdapat factor dan tekanan dari luar yang turut memicu perempuan mengalami kecemasan daripada laki-laki (Maccoby & Jacklin, 1974). Myers (1983) mengungkapkan bahwa perempuan dan laki-laki memang memiliki perbedaan terkait dengan kecemasan yang mereka rasakan, karena pada dasarnya perempuan dinilai lebih mudah merasakan cemas akan ketidakmampuannya dalam dunia akademik dibanding dengan laki-laki yang cenderung lebih rileks dan tenang.

Berdasarkan hasil uji T Independen yang telah dilakukan menunjukkan jika terdapat perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2020 ditinjau dari jenis kelamin. Hal tersebut menunjukkan jika mahasiswa perempuan memperoleh skor kecemasan akademik tertinggi yaitu 149 sedangkan mahasiswa laki-laki memperoleh skor kecemasan akademik sebesar 134. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rapee et al (2009) yang

menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kecemasan akademik seseorang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa wanita sering kali mengembangkan simptom kecemasan dan perasaan khawatir yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Penelitian serupa terkait dengan kecemasan akademik antara laki-laki dan perempuan dilakukan oleh Solih et al (2018) yang menjelaskan bahwa perempuan dan laki-laki mempunyai tingkat kecemasan yang cukup tinggi dengan prevalensi perempuan sebesar 4% dan laki-laki sebesar 2.2% (WHO). Artinya secara spesifik memang terjadi perbedaan kecemasan yang mana perempuan memang memiliki kecemasan yang cukup tinggi. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Videbeck, (2011) dan Stuart & Laraia (2005) yang menyatakan bahwa laki-laki dan perempuan mengalami dan merasakan kecemasan dalam akademiknya, namun setiap mahasiswa juga mempunyai cara untuk menghadapi dan mengatasi setiap permasalahan yang ada.

Pendapat tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun, S. D., Hadiati, T., & Sarjana (2016) yang melakukan penelitian tentang stress, kecemasan dan depresi dengan membedakan jenis kelamin kepada 144 subjek penelitian. Hasil yang didapatkan menunjukkan sekitar 48% mahasiswa perempuan mengalami kecemasan dan 20% depresi, sedangkan mahasiswa laki-laki mengalami kecemasan sekitar 18% kecemasan dan 11% depresi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Pada dasarnya, mahasiswa perempuan mengalami kecemasan akademik karena adanya perbedaan karakteristik baik secara emosional, psikis maupun fisik. Perempuan cenderung memiliki karakteristik yang lebih sensitive, mudah khawatir, memiliki rasa takut yang berlebihan, merasa kurang atas ketidakmampuannya, dan cenderung meremehkan diri sendiri. Sedangkan laki-laki cenderung lebih aktif, dapat mengeksplor apa yang sedang dirasakannya, lebih percaya diri, dan lebih rileks dalam menjalani hubungan dengan orang lain (Annisa, 2008; Ramadhan et al, 2019) Kecemasan akademik pada laki-laki dan perempuan berbeda karena mereka memiliki beban psikologis berbeda yang harus dihadapi oleh masing-masing orang dan memiliki harapan yang berbeda-beda pula. Secara universal, perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan terkait dengan kecemasan yang mereka rasakan, dimana perempuan dinilai lebih mudah merasakan cemas akan ketidakmampuannya, kurang percaya diri, dan terlalu sensitive sehingga membuat perempuan lebih mudah merasakan cemas sedangkan pada laki-laki cenderung lebih rileks dalam menjalani

hubungan interpersonal dengan orang lain, tidak terlalu memikirkan akan ketidakmampuannya dan cenderung lebih rileks.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa angkatan 2020 Jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa uji T Independent menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan dan terjadi perbedaan. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan kecemasan akademik yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa adanya kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitiannya dengan tidak hanya melihat dari faktor jenis kelamin saja, melainkan lebih kompleks lagi dalam mengembangkan variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Selain itu, dapat menggunakan jumlah sample yang lebih banyak dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa. (2008). Pengaruh jenis kelamin dengan tingkat depresi pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 1(3), 288–304.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- 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.
- Chatterjee, I., & Sinha, B. (2013). Perception of Academic Expectations of Parental Among High School Boys and Girl and Their Psychological Consequence. *International Journal*, 2, 2277–7881.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan umur, jenis kelamin mahasiswa, dan pendapatan orang tua dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa pendidikan sarjana program studi pendidikan dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23–32.
- Firmansyah. (2007). *Kecemasan dan High Performance*. Universitas Negeri Jakarta.
- Gan, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *The Psychological Record*, 60, 643–658.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate SPSS 25 (9th ed)* (9 th). Universitas Diponegoro.
- Gufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran Daring Sebagai Upaya Study From Home (SFH) Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(1), 496–503.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. *Fakultas Psikologi*.
- Henry Clay, S. (1983). *Understanding Social Anxiety: Social Personality and Clinical Perspektive*. Sage Publication LTD.
- Hidayat, Dede, R. (2011). *Teori dan aplikasi: Psikologi kepribadian dalam konseling*. Ghalia Indonesia.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: On Overview. *Educational Quest: A. Int. Journal of Educational and Applied Social Science.*, 8(3), 807–810.
- Hungu. (2007). *Demografi kesehatan Indonesia*. Grasindo.
- Keliat, B. A., Wiyono, A. P., & Susanti, H. (2012). *Manajemen kasus gangguan jiwa*. EGC.
- Laila, N, N. (2020). Hubungan Luar Negeri Australia dengan Negara-negara pasifik dalam Bidang Ekonomi Periode 2012-2018. *Khazanah Sosial*, 2(2), 78–87.
- Marbun, S. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2016). Perbedaan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa system perkuliahan tradisional dengan system perkuliahan terintegrasi. 5(4), 1715–1723. <https://doi.org/ISSN: 25408844>
- Melinda, D. A. (2016). Analisis strategi Guru dalam mengembangkan metakognisis siswa dan kemampuan berpikir kritis siswa kelas XI SMA/MA pada pembelajaran konsep sistem koordinasi. *Tesis Progam Studi Pendidikan Biologi Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Myers, E. G. (1983). *Social Psychology*. Mc. Graww Hill.
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2011). Hubungan kecemasan akademik dengan academic self management pada siswa SMA Kelas X Unggulan. *Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utars*.

- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., & Al-jabir, A. (2020). *The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review Int J Surg.* 78, 185–193. <https://doi.org/doi:10.1016/j.ijssu.2020.04.018>
- O'connor, F. (2008). *Frequently asked questions about academic anxiety.* The rosen publishing group.
- Oematan, C. S. (2013). Hubungan antara prokrastinasi Akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1), 2–7.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541–544.
- 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.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu.* Erlangga.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di Fakultas kedokteran. *Medula*, 9(1), 78–82.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Reseach*, 32(2), 63–74.
- Rapee, R. M., Gaston, J. E., & Abbott, M. J. (2009). Testing the efficacy of theoretically derived improvements in the treatment of social phobia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.*, 77(2), 312–327.
- Reber, S. A., & Emily. (2010). *Kamus Psikologi, terj. Yudi Santoso.* Pustaka Pelajar.
- Rizqiah, A. (2010). Hubungan antara tipe kecemasan dengan prestasi belajar statistik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Jakarta. [Skripsi].
- Rohman, I. H., & Fauziah, N. (2016). *Hubungan antara adversity intelligence dengan school well-being (Studi pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang).* 5(April), 322–326.
- Rusdiana, E., & Nugroho, A. (2020). Respon pada pembelajaran daring bagi mahasiswa mata kuliah pengantar hukum Indonesia. *Integralistik*, 3(1), 1–12.
- 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), 37. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p37-42>
- Schlenker, B., & Leary, M. (1982). Social Anxiety and Self-Presentation: A Conceptualization and Model. *Psychological Bulletin*, 641–669.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan.* UNY Press.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum.* Pustaka Setia.
- Solih, M., Purwoningsih, E., Gultom, D. P., & Fujiati, I. I. (2018). Pengaruh penulisan skripsi terhadap symptom depresi dan symptom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Sumatra Utara angkatan 2014. *Ibnu Sina Biomedika*, 2(1), 80–90.
- Spielberger, C. (1983). *State Trait Anxiety.* Mind Garden Inc.
- Stuart, G. W., & Laraia. (2005). *Keperawatan Jiwa* (5th ed.). EGC.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif.* Alfabeta.
- 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.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Perilaku Belajar, Interaksis Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Videbeck, S. L. (2011). *Buku ajar keperawatan jiwa.* EGC.