

KORELASI ANTARA *SELF-CONFIDANCE* DENGAN *ACADEMIC ANXIETY* PADA SISWA SMP

Oginda Septianda¹, I Made Sonny Gunawan², Muhamad Najamuddin³
Bimbingan dan Konseling, FIPP Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: imadesonnygunawan@undikma.ac.id

ABSTRAK

Self-confidence merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas akademik, ujian, dan tantangan di sekolah. Kepercayaan diri yang tinggi penting untuk memotivasi diri dalam menyelesaikan tugas, namun masih banyak siswa yang memiliki *self-confidence* rendah sehingga menghambat kinerja akademiknya. Rendahnya kepercayaan diri ini sering berkaitan dengan tingginya *academic anxiety*, yaitu perasaan cemas atau takut terkait kegiatan akademik seperti ujian, tugas, dan tekanan prestasi. Siswa dengan *self-confidence* rendah cenderung merasa ragu dan tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara *self-confidence* dengan *academic anxiety* pada siswa kelas VIII di SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dimana teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner *self-confidence* dan *academic anxiety* yang dikembankan berdasarkan indikator dari variabel penelitian. Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 40 siswa pada kelas VIII di SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela. Analisis data hasil penelitian menggunakan statistik inferensial yaitu dengan uji korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara *self-confidence* dengan *academic anxiety* yang dimana semakin tinggi *self-confidence* individu maka semakin rendah *academic anxiety*. Temuan ini menegaskan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan performa belajar mereka.

Kata Kunci: *Self-Confidence, Academic Anxiety*

ABSTRACT

Self-confidence is an individual's belief in their own abilities to face academic tasks, exams, and challenges at school. High self-confidence is important for motivating oneself to complete tasks; however, many students still have low self-confidence, which hinders their academic performance. Low self-confidence is often associated with high academic anxiety, which refers to feelings of worry or fear related to academic activities such as exams, assignments, and performance pressure. Students with low self-confidence tend to feel doubtful and uncertain about their ability to complete school tasks. The purpose of this study was to determine the correlation between self-confidence and academic anxiety among eighth-grade students at SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela. This research used a quantitative descriptive method, with data collected through self-confidence and academic anxiety questionnaires developed based on indicators of each variable. The sample consisted of 40 eighth-grade students at SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela. Data analysis was conducted using inferential statistics with the Spearman rank correlation test. The results showed a strong and significant relationship between self-confidence and academic anxiety, indicating that the higher an individual's self-confidence, the lower their academic anxiety. This finding emphasizes that self-confidence plays an important role in helping students manage academic anxiety and improve their learning performance.

Keywords: *Self-Confidence, Academic Anxiety*

Copyright (c) 2025 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan serta menjadi fase penting dalam pembentukan identitas diri. Pada saat yang sama, remaja mulai menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tekanan akademik di sekolah. Bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), masa ini merupakan fase transisi krusial, di mana mereka mulai menghadapi peningkatan kesulitan materi dan tekanan dari orang tua, guru, maupun lingkungan sosial (Firmantyo & Alsa, 2016). Di Indonesia, tingkat kecemasan akademik di kalangan siswa SMP cukup tinggi, terutama pada siswa kelas VIII yang mulai mempersiapkan diri menghadapi ujian dan jenjang pendidikan selanjutnya (Sjaefarhan & Urbayatun, 2022). Penelitian di SMP Negeri 7 Balikpapan menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa kelas VIII mengalami kecemasan akademik yang berdampak pada penurunan hasil belajar matematika (Zuraidah et al., 2020). Banyak siswa merasa tertekan oleh beban akademik dan sering meragukan kemampuan diri, yang pada akhirnya menurunkan motivasi, kualitas pembelajaran, serta kesehatan mental mereka.

Academic anxiety merupakan bentuk kecemasan yang muncul dalam konteks pendidikan dan berkaitan dengan aktivitas belajar, tuntutan akademik, serta proses evaluasi seperti ujian, tugas, maupun penilaian kinerja di sekolah. Menurut Prasetyaningtyas et al. (2023), *academic anxiety* atau kecemasan akademik merupakan pengalaman emosional yang muncul akibat tekanan atau ancaman, baik dari dalam maupun luar individu, yang dapat menimbulkan rasa takut, gangguan pada pola pikir, respons fisik, serta perilaku siswa dalam melaksanakan tugas-tugas akademik. Lebih lanjut, Rahmawati et al. (2024) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi kemampuan kognitif dan emosional siswa serta menimbulkan gejala fisik seperti mual, pusing, dan berkeringat.

Sementara itu, *academic anxiety* juga sering dikaitkan dengan motivasi belajar, konsep diri, dan strategi belajar. Sjaefarhan dan Urbayatun (2022) menemukan bahwa siswa dengan orientasi tujuan menghindari kegagalan (*performance-avoidance goals*) cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik lebih tinggi karena fokus pada upaya menghindari evaluasi negatif daripada memahami materi secara mendalam. Gejala kecemasan akademik dapat berupa sulit konsentrasi, gugup saat ujian, takut gagal, hingga enggan datang ke sekolah (Sugiarto & Hendriana, 2023). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta memicu stres atau depresi ringan (Pratiwi, 2020). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *academic anxiety* berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesehatan mental, serta dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *self-confidence* dan *academic anxiety* pada siswa tingkat menengah, khususnya di sekolah berbasis Islam seperti SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela, masih terbatas. Sebagian besar studi terdahulu berfokus pada siswa SMA atau mahasiswa, sehingga belum sepenuhnya mencerminkan kondisi remaja awal di tingkat SMP. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memperkuat pemahaman tentang peran *self-confidence* dalam mengurangi *academic anxiety* di kalangan siswa.

Self-confidence atau kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam menghadapi berbagai tantangan (Farida, 2020). Konsep ini merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi situasi yang dihadapi. Siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih siap menghadapi ujian, tugas, dan interaksi sosial di sekolah, sedangkan mereka yang memiliki kepercayaan diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan, takut gagal, dan perasaan tidak mampu (Agustiani, 2023). Pentingnya *self-confidence* pada masa remaja telah dibuktikan melalui berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh tidak hanya pada pencapaian akademik, tetapi juga pada

perkembangan sosial, emosional, dan mental. *Self-confidence* terbentuk melalui keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektif, bertanggung jawab, serta pandangan rasional terhadap diri dan lingkungan (Risnawati, 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi *self-confidence* antara lain konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan (Komara, 2016). Individu dengan kepercayaan diri tinggi umumnya memiliki keyakinan realistis atas kemampuan diri, berani, tidak minder, fleksibel dalam bergaul, berpikir positif, serta mampu menentukan langkah hidup secara mandiri (Nurhuda, 2019; Risnawati, 2021). Oleh karena itu, *self-confidence* penting dimiliki oleh siswa di sekolah sebagai bentuk kemampuan untuk menerima kenyataan, berpikir positif, mandiri, dan berupaya mencapai tujuan hidup (Kristanto & Setyorini, 2014).

Meskipun banyak penelitian telah membahas pentingnya *self-confidence* dalam konteks pendidikan, masih sedikit yang secara khusus meneliti hubungannya dengan *academic anxiety* pada siswa tingkat SMP, terutama pada fase perkembangan remaja awal yang rentan terhadap tekanan akademik. Kenyataannya, *self-confidence* yang rendah sering kali berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-confidence* dan kecemasan akademik pada siswa SMP, khususnya kelas VIII yang berada pada fase perkembangan krusial. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara tingkat *self-confidence* dan *academic anxiety* pada siswa SMP. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang faktor psikologis yang berperan dalam mengurangi kecemasan akademik pada remaja awal, khususnya di lingkungan pendidikan Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode kuantitatif digunakan karena data yang diperoleh berupa angka-angka dari hasil pengukuran variabel menggunakan instrumen angket, yang kemudian dianalisis dengan teknik statistik. Sedangkan pendekatan korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu *self-confidence* dengan *academic anxiety*. Penelitian korelasional ini dilakukan tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap objek yang diteliti. Data diperoleh sebagaimana adanya di lapangan sesuai keadaan subjek saat pengambilan data. Penelitian ini dilakukan dalam satu waktu (*cross-sectional study*) artinya pengumpulan data hanya dilakukan sekali pada waktu yang telah ditentukan (Sugiyono, 2024).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela yang berjumlah 40 siswa. Populasi ini dipilih karena siswa berada pada rentang usia remaja awal yang rentan mengalami kecemasan akademik dan masih dalam proses pembentukan kepercayaan diri, sehingga sesuai dengan fokus penelitian. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh siswa dijadikan sebagai subjek penelitian dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan angket atau kuesioner untuk mengumpulkan data mengenai hubungan antara *self-confidence* dan *academic anxiety*. Setiap angket terdiri atas 13 pernyataan positif dan 13 pernyataan negatif dengan total 26 pernyataan pada masing-masing variabel. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Skala ini dipilih karena dianggap sesuai untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu terhadap fenomena sosial (Musfiquon, 2016). Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS dengan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan analisis data statistik inferensial dengan uji korelasi. Adapun uji korelasi ini digunakan untuk melihat keeratan hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain (Sutradhar, et al., 2023). Dalam penelitian ini, data diolah menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Menurut Megayani & Syamsuar, (2020) korelasi *Spearman rank* merupakan teknik analisis data statistika non-parametrik yang bertujuan untuk mengetahui koefisien korelasi dari dua variabel dimana data telah disusun secara berpasangan. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan *self-confidence* dengan *academic anxiety*. Hasil uji korelasi menggunakan *spearman rank* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Menggunakan SPSS

Correlations			SELF CONFIDENCE	KECEMASAN AKADEMIK
Spearman's rho	SELF CONFIDENCE	Correlation Coefficient	1,000	-,608**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	40	40
	KECEMASAN AKADEMIK	Correlation Coefficient	-,608**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, hasilnya menunjukkan koefisien korelasi antara *self confidence* dan *academic anxiety* sebesar 0,608, dengan nilai signifikansi (sig.) < 0,001. Karena nilai sig. (2-tailed) kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-confidence* dengan *academic anxiety* pada siswa kelas VIII di SMP IT Darul Chalidi NW Pringgasela. Lebih lanjut, dalam uji korelasi yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa antara *self confidence* dengan *academic anxiety* memiliki hubungan negatif. Jika koefisien korelasi menghasilkan nilai negatif, artinya ada hubungan yang tidak searah antara dua variabel tersebut. Dalam konteks ini, dapat diartikan bahwa ketika siswa memiliki *self-confidence* yang tinggi, maka kecenderungan siswa untuk mengalami *academic anxiety* menjadi lebih rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-confidence* siswa maka, semakin tinggi *academic anxiety* yang dialami.

Pembahasan

Self-confidence dalam penelitian ini, diukur melalui lima indikator meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Sementara itu, *academic anxiety* diukur melalui lima indikator, meliputi kesulitan berkonsentrasi, reaksi fisiologis, perasaan cemas serta takut gagal, penundaan aktivitas akademik dan penurunan prestasi akademik. Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Saidah (2024) yang menyatakan bahwa rasa cemas, takut akan kegagalan, merasa tidak mampu dalam menghadapi ujian, tugas ataupun interaksi sosial yang ada di lingkungan sekolah dipengaruhi oleh tingkat *self-confidence*. Sebagai tambahan, penelitian terbaru oleh Ady (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri secara signifikan berhubungan negatif dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, sehingga semakin tinggi kepercayaan diri semakin rendah tingkat kecemasan akademik.

Menurut Kristanto & Setyorini (2014) *self-confidence* yang baik digambarkan sebagai

sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, serta mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan sangat berhubungan dengan reaksi emosional yang timbul dari dalam diri individu yang dapat disebabkan oleh adanya tuntutan akademik, misalnya perasaan takut gagal, cemas, tegang, gugup dalam menghadapi berbagai situasi akademik (Pratiwi, 2020).

Sementara itu, penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa *academic anxiety* sering dikaitkan dengan motivasi belajar, konsep diri, dan strategi belajar. Menurut Sjaefarhan & Urbayatun (2022) individu yang memiliki orientasi tujuan menghindari kegagalan (*performance-avoidance goals*) cenderung menunjukkan tingkat *academic anxiety* yang lebih tinggi karena lebih fokus pada bagaimana menghindari evaluasi negatif dibandingkan dengan mencapai pemahaman yang mendalam terhadap materi. Kondisi ini mencerminkan rendahnya *self-confidence* yang dimiliki oleh siswa karena mereka meragukan kemampuan diri serta menunjukkan sikap pesimis dalam menghadapi tantangan akademik. Rendahnya *self-confidence* akan membuat siswa merasa tidak mampu dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan ketika harus menghadapi ujian, tugas, atau evaluasi dari guru dan teman sebaya. Siswa dengan *self-confidence* yang rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri, merasa tidak kompeten, serta mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan akademik.

Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Ridwan (2017) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Semakin kuat *self-confidence* maka akan membuat mereka menjadi lebih positif. Artinya, apabila individu memiliki persepsi yang negatif (*self-confidence* rendah), maka akan mengakibatkan kecemasan di berbagai situasi, termasuk tuntutan akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-confidence* yang tinggi mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk memahami materi pelajaran, menyelesaikan tugas, serta menghadapi ujian dengan tenang. *Self-confidence* yang tinggi juga mendorong penggunaan strategi belajar yang lebih adaptif, seperti manajemen waktu yang baik, pencatatan ulang materi, dan bertanya saat tidak memahami pelajaran. Dengan demikian, kecemasan akademik cenderung lebih rendah pada siswa yang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kedua variabel penelitian dimana *academic anxiety* dapat dipengaruhi oleh *self-confidence*, maksudnya adalah ketika siswa memiliki *self-confidence* yang tinggi, mereka cenderung memiliki *academic anxiety* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan tidak munculnya tanda-tanda seperti kesulitan berkonsentrasi, perasaan cemas, penurunan prestasi akademik, maupun reaksi fisiologis berlebih yang menyebabkan tingginya tingkat kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan simpulan di atas, maka diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada beberapa pihak yang terkait, oleh karena itu peneliti sarankan kepada: 1) siswa untuk mampu belajar mengenali kelebihan diri sendiri dan menggunakan strategi belajar yang efektif untuk menghadapi beragam tantangan akademik, misalnya dengan lebih aktif di kelas untuk bertanya, menjawab pertanyaan guru atau berdiskusi sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri; 2) guru diharapkan mampu untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan nyaman bagi siswa, serta lebih peka terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda *academic anxiety* guna membantu siswa menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal; dan 3) peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian ke

Copyright (c) 2025 SECONDARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah

jenjang atau sekolah lain agar hasilnya bisa dibandingkan secara lebih luas dan sesuai dengan perkembangan zaman, sehingga meningkatkan kualitas dan kebaruan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady, A. F. S. (2024). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir pada Mahasiswa* (Vol. 8, No. 3). Jurnal Pendidikan Tambusai. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/23467/15917/39679>
- Agustiani, A. (2023). *Analisis self-confidence pada pembelajaran matematika siswa Madrasah Aliyah*. Edu Journal Innovation in Learning and Education, 2(2), 121-128. <https://doi.org/10.55352/edu.v2i2.1277>
- Farida, A. N. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 48 Surabaya. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 171-177. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.35>
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Kristanto, P. H., Pm, S., & Setyorini, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43-48. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2014.v30.i1.p43-48>
- Megayani, & Syamsuar, G. (2022). *Perbandingan pengaruh brand image dengan kualitas produk terhadap keputusan pembelian mobil Mitsubishi Xpander menggunakan Wilcoxon Signed Test*. Jurnal Manajemen, 5(1), 21-32. https://repository.stei.ac.id/11406/3/Jurnal_Perbandingan_Pengaruh_BI-dengan-Kualitas-Produk_%20Jurnal%20Manajemen%202022.pdf
- Musfiqon. (2016). *Metodologi penelitian pendidikan*. Prestasi Pustakaraya.
- Nurhuda, W. (2019). *Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area [Skripsi, Universitas Medan Area]*. Repositori Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/10920>.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2023). *Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat*. Journal of Learning and Instructional Studies, 2(3), 107-114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Pratiwi, I. (2020). *Peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan]*. Repository Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. <https://123dok.com/document/y6opg8oy-peran-mengurangi-kecemasan-akademik-siswa-layanan-bimbingan-kelompok.html>
- Rahmawati, N., Nurbaeti, N., & Wahyuni, D. (2024). Academic anxiety among college students reviewed from gender, age, and academic year perspective. *Psychopedia: Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 3(1), 45-56. <https://doi.org/10.37640/psychopedia.v3i1.6124>
- Ridwan, H. (2017). *Dinamika Kepribadian Tokoh dalam Novel Di Tanah Lada Karya Ziggy Zezsyazeoviennazabrizkie Sebuah Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud*. (Doctoral dissertation, FBS). <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/6090>
- Risnawati, M. N. (2021). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Saidah, S. (2024). *The impact of students' academic self-confidence on the English learning process in the post-pandemic era*. *JOLLT: Journal of Languages and Language Teaching*, 12(1), 341-352. <https://doi.org/10.33394/joltt.v12i1.8979>
- Sjaefarhan, N. Y., & Urbayatun, S. (2022). Efektivitas Supportive Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Akademik dalam Pembelajaran Daring pada Siswa SMP. *Psyche 165 Journal*, 125-133.
- Sugiarto, S., & Hendriana, H. (2020). *Gambaran siswa yang mengalami kecemasan menghadapi Ujian Nasional berbasis komputer (UNBK) di SMP Negeri 3 Padalarang*. *Fokus: Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan*, 3(2), pp-ISSN 2614-4131, e-ISSN 2614-4123. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i2.4309>
- Sugiyono, P. D. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan 30). Alfabeta.
- Sutradhar, A., Adhikari, A., Sutradhar, S. M., & Sen, S. (2023). *Use of correlation analysis in educational research*. *International Research Journal of Education and Technology*, 5(5), 731–737. <https://www.irjweb.com/viewarticle.php?aid=Use-of-Correlation-Analysis-in-Educational-Research>
- Zuraidah, Z., Sari, T. H. N. I., & Yuniarti, S. (2020). Pengaruh kecemasan matematika dan prokrastinasi akademik siswa terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Balikpapan. *INSPIRAMATIKA: Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*, 6(1), 1–10. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1725361&val=11687>