

Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat

Author(s): Wahyu Eka Prasetyaningtyas, Itsar Bolo Rangka, Sisca Folastris, & Afriyadi Sofyan

Editor: Helda Jolanda Pentury

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jlis.idcounselor.com/index.php/jlis/about/submissions>

Article History

Received: Tuesday, 01 September 2022

Revised: Wednesday, 12 October 2022

Accepted: Friday, 11 November 2022

How to cite this article (APA)

Prasetyaningtyas, W.E., Rangka, I.B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). 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>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE

Southeast Asia Mental Health and Counseling Association (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Southeast Asia Mental Health and Counseling Association. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Southeast Asia Mental Health and Counseling Association shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Journal of Learning and Instructional Studies is published by Southeast Asia Mental Health and Counseling Association comply with the Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing at all stages of the publication process. Journal of Learning and Instructional Studies also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Copyright by Prasetyaningtyas, W.E., Rangka, I.B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022)

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.



Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat

Wahyu Eka Prasetyaningtyas^{1♦}, Itsar Bolo Rangka¹, Sisca Folastr², & Afriyadi Sofyan³

¹Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

²Ikatan Konselor Indonesia, Jakarta, Indonesia

³Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

Abstract: Academic anxiety has been identified as one of the numerous mental health issues among school-aged students. This article provides a concise introduction to the concept of academic anxiety. Academic anxiety is necessary for students because it signifies psychological stress that can be managed and because it motivates students to perform better in the classroom. Unfortunately, academic anxiety has had a significant impact on students' concentration, achievement, and comfort in school settings, and it can reduce students' quality of life due to its inability to be controlled. Academic anxiety is generally exacerbated by the pressure to excel, the fear of failing, and peer comparisons.

Key Words: Academic anxiety; Students; Brief Introduction

Abstrak: Isu kesehatan mental siswa di sekolah telah banyak didokumentasikan, salah satunya adalah kecemasan akademik. Artikel ini bertujuan untuk memberikan tinjauan singkat terhadap konsep dasar kecemasan akademik. Kecemasan akademik pada dasarnya dibutuhkan bagi siswa karena mengacu pada adanya tekanan psikologis yang dapat dikelola; dan memotivasi siswa untuk tampil lebih baik secara akademik. Sayangnya kecemasan akademik telah banyak mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa karena tidak dapat dikendalikan dengan baik. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman-temannya di sekolah.

Kata Kunci: Kecemasan akademik; Siswa; Pengantar Singkat

♦Corresponding author: Wahyu Eka Prasetyaningtyas. Universitas Indraprasta PGRI Jakarta. Jl. Nangka Raya No.58 C, RW.5, Tj. Bar., Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12530, Indonesia. Email: epewahyu3@gmail.com

PENDAHULUAN

Iklim akademik yang baik di sekolah diharapkan dapat memberikan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk belajar, berkembang, dan tumbuh secara optimal (Suhayati, 2013; Zahro, 2015). Hal ini meliputi suasana belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari diskriminasi dan intimidasi, serta didukung oleh fasilitas dan sumber belajar yang memadai. Guru, kepala sekolah dan staf sekolah lainnya juga memiliki kewajiban yang sama untuk memberikan dukungan dan motivasi yang positif bagi siswa, serta menciptakan budaya akademik yang menghormati perbedaan dan menjunjung tinggi nilai-nilai keadilan dan kejujuran (Dodent, Mawardi, & Ismanto, 2022). Sayangnya, meskipun sekolah memiliki iklim yang baik, 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 mempengaruhi kualitas hidup mereka di sekolah. Kondisi ini mungkin berbeda-beda bagi tiap siswa karena memiliki keterkaitan erat dengan faktor-faktor seperti usia, jenis sekolah, pengasuhan orang tua, perlakuan guru, dan lingkungan sosial (Chen, Oubibi, Liang, & Zhou, 2022; Rehman, 2016). Namun, ini menunjukkan bahwa kecemasan akademis merupakan masalah yang sangat umum bagi banyak siswa (Deb, Strodl, & Sun, 2015; Russell, Rosenthal, & Thomson, 2010). Kondisi ini juga sekaligus menunjukkan bahwa kecemasan akademis yang tidak terkendali merupakan masalah yang serius bagi banyak siswa dan perlu mendapatkan perhatian dan dukungan untuk mengatasinya.

Beberapa studi telah mendokumentasikan dampak negatif yang timbul karena kurangnya perhatian dan dukungan terhadap siswa selama mereka belajar di sekolah, yaitu (1) merosotnya prestasi akademik karena siswa merasa tidak didukung, merasa tidak berguna, dan tidak memiliki motivasi untuk belajar (Bailey, Jaggars, & Jenkins, 2015; Rosenholtz, 1985; Ross & Broh, 2000); (2) aktifitas belajar yang terganggu karena kesulitan memahami materi dari guru (Birman & Tran, 2015; Kuhlenschmidt & Layne, 1999); (3) masalah mental dan emosional, seperti rendahnya kepercayaan diri dan harga diri siswa, meningkatkan rasa cemas dan kesepian, serta menurunkan kesejahteraan mental dan emosional (Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011; Cheng & Furnham, 2002); (4) keterlibatan sekolah yang rendah karena siswa merasa tidak terhubung dengan sekolah, dan rendahnya tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan sekolah dan partisipasi mereka dalam pembelajaran di kelas (Appleton, Christenson, & Furlong, 2008; Reyes, Brackett, Rivers, White, & Salovey, 2012; Shernoff, Csikszentmihalyi, Shneider, & Shernoff, 2003).

Kecemasan akademik dan stres akademik merupakan 2 istilah yang identik dan 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). Ini bisa mempengaruhi kinerja akademis siswa dan membuat mereka merasa tidak nyaman dan selalu dihantui rasa khawatir terus-menerus. Sementara itu, 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). Kecemasan akademik dan stres akademik sering digunakan secara bergantian dalam literatur karena kedua konsep ini saling berkaitan dan sering muncul bersama-sama (O'Connor, 2007). Kedua konsep ini juga memiliki gejala yang serupa, seperti rasa tidak nyaman (baik fisik ataupun psikologis), muncul kekhawatiran, dan perasaan

tidak aman. Dalam konteks ini, kedua konsep ini sering digunakan secara bergantian untuk menjelaskan perasaan yang sama (J. K. Reddy, Menon, & Thattil, 2017).

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep-konsep dasar kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di sekolah. Konsep dasar kecemasan akademik siswa sangat penting untuk dikemukakan karena dapat membantu memecahkan masalah dan memastikan keberhasilan siswa dalam belajar. Ini juga membantu guru dan orang tua untuk bekerja sama dan memberikan dukungan yang tepat kepada siswa. Tanpa pemahaman yang baik tentang kecemasan akademik yang dihadapi siswa, upaya untuk membantu mereka mungkin tidak efektif dan justru memperburuk situasi.

KECEMASAN AKADEMIK

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 suatu keadaan dimana seseorang merasa terancam karena ketakutan terhadap sesuatu hal yang dianggap olehnya belum dapat terselesaikan. Ini merupakan respon alam bawah sadar manusia untuk merespons situasi yang tidak dikenal atau tidak terkendali sebagai ancaman potensial dalam berbagai *setting* kehidupan. Kecemasan juga terjadi di sekolah, yaitu munculnya perasaan takut dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi yang dialami oleh individu yang beraktfitas di sekolah.

Percaya atau tidak bahwa kecemasan, khususnya kecemasan akademik pada dasarnya dibutuhkan bagi siswa karena mengacu pada adanya tekanan psikologis yang dapat dikelola; dan memotivasi siswa untuk tampil lebih baik secara akademik. Penting untuk digarisbawahi bahwa selama kecemasan akademik itu tetap dapat dikendalikan dan tidak menjadi berlebihan atau berkepanjangan maka itu baik bagi siswa. Kecemasan akademik ini dapat membantu siswa dalam memprioritaskan tugas, memenuhi tenggat waktu (*deadline*), dan mencapai tujuan belajar mereka di sekolah. Selain itu, kecemasan akademik yang terkendali juga dapat meningkatkan pembelajaran dan kekuatan memori (O'Connor, 2007). Namun, pada bagian ini akan dijelaskan konsep kecemasan akademik yang tidak dapat dikendalikan dan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental siswa.

Kecemasan akademik adalah keadaan mental dimana seseorang merasa gelisah dan kesukahan terhadap keadaan sekolah atau perguruan tinggi (Mahato & Jangir, 2012). Pendapat lain dari Kaur, Grewal, and Saini (2021) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah keadaan khawatir dan merasa terancam seseorang atas aktifitas akademik di sekolah karena guru, tugas-tugas dan/atau mata pelajaran spesifik. Selain itu, alasan mengapa seseorang bisa merasakan kecemasan terhadap tugas-tugas di sekolah, di antaranya: (1) tekanan untuk mencapai hasil yang baik, yang mana banyak siswa merasa tertekan untuk memperoleh nilai yang baik dan mencapai standar tinggi yang ditentukan oleh orang tua, guru, dan masyarakat, dan; (2) kekhawatiran akan hasil akhir, yang mana siswa mungkin khawatir tentang bagaimana hasil dari tugas atau ujian akan mempengaruhi masa depan mereka.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan tertekan dan khawatir berlebihan yang muncul pada diri siswa sehubungan dengan tugas-tugas akademik, tes/ujian sekolah, atau situasi akademis lainnya. Kecemasan akademik dapat mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman-teman.

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN AKADEMIK

Siswa dapat mengalami kecemasan akademik karena berbagai faktor determinan, antara lain: (1) tekanan berprestasi, dimana siswa merasa tertekan untuk memenuhi harapan atau ekspektasi orang tua, guru, atau masyarakat (Luthar & Becker, 2002); (2) takut gagal, yaitu siswa merasa takut untuk tidak lulus atau gagal dalam suatu tes atau tugas akademik (Banks & Smyth, 2015); (3) komparasi sosial, yaitu siswa membandingkan diri dengan teman-teman di sekolahnya dan merasa tidak cukup baik / cerdas secara akademik (Dijkstra, Kuyper, Van der Werf, Buunk, & van der Zee, 2008); (4) kemampuan akademik, dimana siswa merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi tugas dan materi yang diberikan oleh guru (Young, 1991), dan (5) kemampuan mengatasi stres (*coping stress*), yaitu siswa sulit untuk mengatasi stres akademis dan mempertahankan keseimbangan antara belajar dan kegiatan lain yang dijalankannya (Zeidner, 1995).

CIRI-CIRI DAN TINGKATAN KECEMASAN AKADEMIK

Beberapa ciri dari tingkat kecemasan akademik yang tinggi adalah: (1) merasa tertekan dan tidak yakin dalam mengerjakan tugas dan ujian; (2) takut mengecewakan orang tua dan guru; (3) merasa cemas dan gugup saat menghadapi ujian; (4) sering merasa tertekan dan khawatir terus menerus; (5) kurang tidur dan tidak mampu memanfaatkan waktu beristirahat dengan baik; (6) sering merasa sedih yang berkepanjangan dan mudah putus asa, dan (7) konsentrasi dan daya ingat yang buruk.

Sementara itu, beberapa ciri dari tingkat kecemasan akademik yang sedang adalah: (1) rasa cemas dan tegang saat menghadapi tugas dan ujian tertentu; (2) kurang percaya diri; (3) mudah gugup; (4) sering memikirkan hasil ujian dan tugas; (5) ada perasaan tertekan yang menghampiri; (6) masih dapat tidur atau beristirahat dengan baik; (7) konsentrasi dan daya ingat yang masih baik, dan (8) masih dapat menikmati aktivitas dan hobi yang dimilikinya.

Terakhir, ciri-ciri dari tingkat kecemasan akademik yang rendah, antara lain: (1) memiliki perasaan tenang dan damai saat menghadapi tugas atau ujian; (2) memiliki rasa percaya diri dan keyakinan dalam mengerjakan tugas atau ujian; (3) tidak merasa tertekan atau cemas saat menghadapi ujian; (4) dapat beristirahat dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik; (5) memiliki rutinitas dan aktivitas keseharian yang seimbang; (6) dapat menikmati aktivitas dan hobi lain dengan baik; (7) memiliki konsentrasi dan daya ingat yang baik.

INSTRUMEN UNTUK MENGUKUR KECEMASAN AKADEMIK

Pengukuran kecemasan akademik untuk kepentingan penelitian dan praktis penanganan permasalahan kecemasan akademik telah banyak dikembangkan. Untuk mengukur kecemasan akademik, ada beberapa inventory yang populer dan dapat digunakan, seperti:

1. *The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA)*, dikembangkan oleh Lowe et al. (2008) yang bertujuan untuk menilai kecemasan ujian pada siswa sekolah dasar dan menengah. Tes ini terdiri dari 45 aitem pengukuran yang terdiri dari subskala kecemasan, yaitu *Cognitive Obstruction/Inattention*, *Physiological Hyperarousal*, *Social Humiliation & Worry*, *Performance Enhancement/Facilitation Anxiety* & *Lie Scale*.
2. *Spence Children's Anxiety Scale (SCAS)*, pertama kali dikembangkan oleh Spence (1998), dan terus-menerus dimutakhirkan oleh para peneliti di berbagai belahan dunia. Skala ini

terdiri dari 40 aitem yang mencakup berbagai jenis kecemasan, seperti kecemasan sosial, kecemasan separasi, dan kecemasan fobia.

3. Beck Anxiety Inventory (BAI), dikembangkan oleh [Beck, Epstein, Brown, and Steer \(1993\)](#). BAI berisi 21 aitem dengan dimensi *physical*, *cognitive* dan *affective symptoms* yang berhubungan dengan kecemasan.
4. Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS), dikembangkan oleh [Reynolds and Richmond \(1979\)](#) dan terdiri dari 37 aitem.

Keempat alat ukur tersebut di atas memang telah banyak digunakan untuk menilai kecemasan akademik. Akan tetapi, kita juga perlu mempertimbangkan untuk mengembangkan skala psikologis terkait kecemasan akademik. Hal ini dasari oleh pertimbangan teknis-teoritik, yaitu (1) relevansi, dimana setiap skala psikologis dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan yang berbeda. Beberapa skala dikembangkan untuk membantu mengukur tingkat kecemasan, sementara yang lain dikembangkan untuk mengukur tingkat depresi atau stres; (2) cakupan populasi, dimana beberapa skala dikembangkan untuk populasi tertentu, seperti anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Skala yang dikembangkan untuk populasi tertentu lebih baik sesuai dengan kebutuhan dan konteks dari populasi tersebut; (3) pengaruh kultur dan kebahasaan, yaitu suatu skala yang dikembangkan dengan pertimbangan budaya dan lingkungan tertentu. Ini memastikan bahwa skala tersebut mempertimbangkan perbedaan kultur dan lingkungan dan memberikan hasil yang akurat dan relevan; (4) validitas, yaitu setiap skala dikembangkan untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil. Ini memastikan bahwa hasil skala dapat diandalkan dan diterjemahkan dengan benar; (5) kemajuan ilmu, yang mana kemajuan dalam ilmu dan teknologi membuat mungkin untuk mengembangkan skala yang lebih baik dan lebih akurat untuk mengukur berbagai aspek dari kesehatan mental ([Elangovan & Sundaravel, 2021](#); [Haynes, Richard, & Kubany, 1995](#); [Loewenthal & Lewis, 2018](#); [Rapaport, Gill, & Schafer, 1945](#)).

MENGELOLA KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SEKOLAH

Untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik di sekolah, orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental dapat bekerja sama untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan. Ini bisa termasuk pengembangan kemampuan regulasi diri, pelatihan relaksasi, dan terapi perilaku bagi siswa. Semua elemen di sekolah perlu mempromosikan lingkungan sekolah yang inklusif dan dukungan untuk siswa juga dapat membantu meminimalkan kecemasan akademik di sekolah.

Secara lebih spesifik, wilayah kerja konselor sekolah untuk mengatasi persoalan kecemasan akademik dan masalah kesehatan mental siswa lainnya dapat meliputi kegiatan-kegiatan seperti: (1) memberikan dukungan emosional dan bimbingan untuk mengatasi masalah kecemasan dan stres akademik, (2) mengajarkan teknik-teknik relaksasi dan manajemen stres untuk membantu siswa mengatasi kecemasan, (3) menyediakan sesi terapi individu dan kelompok untuk membantu siswa mengatasi masalah kecemasan dan stres, (4) bekerja sama dengan guru dan orang tua untuk memastikan siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan, (5) menjalankan program-program preventif dan intervensi dini untuk membantu siswa membangun kapasitas mental dan emosional yang kuat, (5) menyediakan sumber-sumber informasi dan layanan untuk siswa dan orang tua untuk membantu mengatasi masalah

kesehatan mental, (6) bekerja sama dengan profesional lain, seperti psikolog atau tenaga kesehatan mental lainnya, untuk membantu siswa yang membutuhkan bantuan lebih lanjut.

Secara umum dampak positif dari promosi kesehatan mental di sekolah bagi untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa, yaitu: (1) terciptanya lingkungan sekolah yang membuat anak-anak merasa lebih nyaman dan aman; (2) meningkatnya kinerja akademik, dimana anak-anak dengan kesehatan mental yang baik memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi tekanan / lingkungan sekolah yang dinamis; (3) mencegah perkembangan masalah kesehatan mental; (4) meningkatkan keterampilan sosial-emosional untuk membangun hubungan yang positif dan mengatasi konflik sosial, dan; (5) membentuk generasi yang lebih baik, lebih sehat dan produktif.

SIMPULAN

Persoalan kecemasan akademik pada siswa sekolah bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti tekanan untuk mencapai hasil yang baik, standar tinggi dari orang tua, guru, dan masyarakat, serta kurangnya dukungan emosional. Solusinya antara lain melalui pendidikan tentang manajemen stress, memberikan dukungan emosional, dan memperbaiki sistem pendidikan untuk meminimalkan tekanan psikologis pada siswa.

References

- Appleton, J. J., Christenson, S. L., & Furlong, M. J. (2008). Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct. *Psychology in the Schools*, 45(5), 369-386.
- Bailey, T. R., Jaggars, S. S., & Jenkins, D. (2015). *Redesigning America's community colleges: A clearer path to student success*: Harvard University Press.
- Banks, J., & Smyth, E. (2015). 'Your whole life depends on it': academic stress and high-stakes testing in Ireland. *Journal of Youth Studies*, 18(5), 598-616.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1993). Beck anxiety inventory. *Journal of consulting and clinical psychology*.
- Birman, D., & Tran, N. (2015). The academic engagement of newly arriving Somali Bantu students in a US elementary school. *Washington, DC: Migration Policy Institute*.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 663-669.
- Cambre, M. A., & Cook, D. L. (1985). Computer anxiety: Definition, measurement, and correlates. *Journal of Educational Computing Research*, 1(1), 37-54.
- Chen, G., Oubibi, M., Liang, A., & Zhou, Y. (2022). Parents' educational anxiety under the "double reduction" policy based on the family and students' personal factors. *Psychology research and behavior management*, 2067-2082.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26-34.

- Dijkstra, P., Kuyper, H., Van der Werf, G., Buunk, A. P., & van der Zee, Y. G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78(4), 828-879.
- Dodent, R. R., Mawardi, M., & Ismanto, B. (2022). Iklim Sekolah Berlandaskan Nilai Cinta Kasih: Suatu Etnografi di SMA Santo Tarcisius Dumai. *Mimbar Ilmu*, 27(1).
- Elangovan, N., & Sundaravel, E. (2021). Method of preparing a document for survey instrument validation by experts. *MethodsX*, 8, 101326.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. *Anxiety; Current trends in theory and research*, 291-337.
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Galloway, M., Conner, J., & Pope, D. (2013). Nonacademic effects of homework in privileged, high-performing high schools. *The journal of experimental education*, 81(4), 490-510.
- Haynes, S. N., Richard, D., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological assessment*, 7(3), 238.
- Kaur, V., Grewal, K. K., & Saini, S. (2021). Correlates Of Academic Anxiety Among Adolescents. *Journal of Psychology and Political Science (JPPS) ISSN 2799-1024*, 1(02), 10-14.
- Kuhlenschmidt, S. L., & Layne, L. E. (1999). Strategies for dealing with difficult behavior. *New directions for teaching and learning*, 1999(77), 45-57.
- Loewenthal, K., & Lewis, C. A. (2018). *An introduction to psychological tests and scales*: Psychology press.
- Lowe, P. A., Lee, S. W., Witteborg, K. M., Prichard, K. W., Luhr, M. E., Cullinan, C. M., . . . Janik, M. (2008). The Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA) examination of the psychometric properties of a new multidimensional measure of test anxiety among elementary and secondary school students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 26(3), 215-230.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child development*, 73(5), 1593-1610.
- Mahajan, G. (2015). Academic anxiety of secondary school students in relation to their parental encouragement. *International Journal of Research in Humanities and Social Sciences*, 3(4), 23-29.
- Mahato, B., & Jangir, S. (2012). A study on academic anxiety among adolescents of Minicoy Island. *International Journal of Science and Research*, 1(3), 12-14.
- Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345-361.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*: The Rosen Publishing Group, Inc.

- Oktaviani, Z. A., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 965-975.
- Putwain, D. (2007). Researching academic stress and anxiety in students: some methodological considerations. *British Educational Research Journal*, 33(2), 207-219.
- Rapaport, D., Gill, M., & Schafer, R. (1945). Diagnostic psychological testing, Vol. 1.
- Reddy, J. K., Menon, K., & Thattil, A. (2017). Understanding academic stress among adolescents. *Artha Journal of Social Sciences*, 16(1), 39-52.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537.
- Rehman, A. U. (2016). Academic anxiety among higher education students of India, causes and preventive measures: An exploratory study. *International journal of modern social sciences*, 5(2), 102-116.
- Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., White, M., & Salovey, P. (2012). Classroom emotional climate, student engagement, and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 700.
- Reynolds, C. R., & Richmond, B. O. (1979). Factor structure and construct validity of 'What I think and feel': The revised children's manifest anxiety scale. *Journal of personality assessment*, 43(3), 281-283.
- Rosenholtz, S. J. (1985). Effective schools: Interpreting the evidence. *American journal of Education*, 93(3), 352-388.
- Ross, C. E., & Broh, B. A. (2000). The roles of self-esteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of education*, 270-284.
- Russell, J., Rosenthal, D., & Thomson, G. (2010). The international student experience: Three styles of adaptation. *Higher education*, 60, 235-249.
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Shneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158.
- Spence, S. H. (1998). A measure of anxiety symptoms among children. *Behaviour research and therapy*, 36(5), 545-566.
- Suhayati, I. Y. (2013). Supervisi akademik kepala sekolah, budaya sekolah dan kinerja mengajar guru. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 17(1).
- Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The modern language journal*, 75(4), 426-439.
- Zahro, L. (2015). Urgensi Pembinaan Iklim Dan Budaya Sekolah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 3(1), 157-186.
- Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational psychologist*, 30(3), 123-133.