



# JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JMPIS)

E-ISSN : 2716-375X  
P-ISSN : 2716-3768<https://dinastirev.org/JMPIS>[dinasti.info@gmail.com](mailto:dinasti.info@gmail.com)

+62 811 7404 455

DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis>.

Received: 18 Agustus 2024, Revised: 20 Agustus 2024, Publish: 27 Agustus 2024

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Peran Moderator Regulasi Diri: Religiusitas Dan Dukungan Sosial Dalam Kecemasan Akademik Siswa

**Hasna Tazkia<sup>1</sup>, Eny Purwandari<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, [hasnatazkia14@gmail.com](mailto:hasnatazkia14@gmail.com)<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia, [ep271@ums.ac.id](mailto:ep271@ums.ac.id)Corresponding Author: [hasnatazkia14@gmail.com](mailto:hasnatazkia14@gmail.com) <sup>1</sup>

**Abstract:** *Academic activities such as tests or exams, grade competitions, assignments with certain deadlines, career aspirations can make students anxious. To reduce the anxiety experienced by students, good self-regulation is needed. The aims of this study were to determine (1) Self-regulation moderates the relationship between religiosity and social support with academic anxiety; (2) Self-regulation moderates the relationship between religiosity and academic anxiety; (3) Self-regulation moderates the relationship between social support and academic anxiety. This research method used correlational quantitative approach with Moderated Regression Analysis (MRA). The sample in this study were 300 high school and vocational class XII students who were obtained used Stratified Cluster Random Sampling. Data collected by the Cognitive Test Anxiety Scale–Second Edition (CTAS-2), self-regulation scale, religiosity scale, and Child and Adolenscene Social Support Scale (CASSS) which were distributed with google form questionnaire. The results showed that self-regulation could not moderate the relationship between religiosity and social support with academic anxiety, religiosity with academic anxiety, and social support with academic anxiety. The implication of this research is that students need to understand how to control the anxiety that is happening in themselves and do some things that can reduce anxiety such as reading prayers before doing activities in the morning and doing sunnah worship so that they have a calm heart.*

**Keyword:** *Academic Anxiety, Religiosity, Self-Regulation, Social Support*

**Abstrak:** Kegiatan akademik seperti tes atau ujian, kompetisi nilai, tugas dengan tenggat waktu tertentu, cita-cita dalam berkarier dapat menjadikan siswa menjadi cemas. Untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa, diperlukan pengaturan diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Regulasi diri memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik; (2) Regulasi diri memoderatori hubungan religiusitas dengan kecemasan akademik; (3) Regulasi diri memoderatori hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif korelasional dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA). Sampel dalam penelitian ini yaitu siswa SMA dan SMK kelas XII berjumlah 300 orang yang diperoleh menggunakan *Stratified Cluster Random Sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan *Cognitive Test Anxiety Scale–Second Edition* (CTAS-2), skala regulasi diri, skala religiusitas, dan *Child and Adolenscene Social Support Scale* (CASSS) yang disebarakan dalam bentuk kuesioner *google form*. Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri tidak dapat

memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik, religiusitas dengan kecemasan akademik, dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Implikasi penelitian ini siswa perlu memahami cara mengontrol kecemasan yang sedang terjadi dalam dirinya sendiri serta melakukan beberapa hal yang dapat mengurangi kecemasan seperti membaca do'a sebelum melakukan aktivitas di pagi hari dan melakukan ibadah sunnah supaya memiliki hati yang tenang.

**Kata Kunci:** Kecemasan Akademik, Regulasi Diri, Religiusitas, Dukungan Sosial

## PENDAHULUAN

Pendidikan berpengaruh penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam memandang dan bersikap terhadap suatu kejadian. Salah satu lembaga pendidikan formal di Indonesia yang diselenggarakan oleh pemerintah dengan visi untuk membantu mewujudkan bangsa yang memiliki pengetahuan luas yaitu sekolah. Sekolah sendiri merupakan lembaga atau badan pendidikan formal yang memiliki sasaran dan perancangan yang jelas dalam pelaksanaannya seperti adanya silabus pembelajaran, metode pembelajaran yang digunakan, media pengajaran, dan lain-lain (Kartika, 2020).

Fenomena yang terjadi dalam dunia pendidikan tahun terakhir yaitu pemberlakuan sistem pembelajaran dalam jaringan atau daring karena wabah pandemi covid-19 yang telah meluas hampir ke seluruh negara, sehingga lebih dari 800 juta siswa terpaksa mengubah pola belajarnya. Mendikbud berharap dengan diterapkannya pembelajaran daring tersebut, siswa bisa memperoleh pengalaman baru dalam proses belajar. Namun, pada kenyataannya pembelajaran daring masih memiliki beberapa kendala yang muncul seperti tidak ada sinyal atau jaringan di beberapa daerah, tidak memiliki kuota internet untuk mengikuti pembelajaran daring, pekerjaan rumah yang memiliki tenggat waktu sedikit, dan ujian yang dilakukan secara *online* (Barseli et al., 2020).

Berdasarkan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 1 tahun 2021 dijelaskan bahwa siswa dapat dinyatakan lulus apabila telah memenuhi syarat mengikuti ujian yang diselenggarakan oleh satuan Pendidikan. Tanggung jawab akademik yang diberikan dan harus diselesaikan oleh siswa, cenderung membuat siswa menjadi cemas. Sebagian siswa menganggap ujian merupakan hal mengerikan, terlebih siswa yang belum mempersiapkan dirinya untuk mengerjakan ujian, mereka akan menunjukkan kecemasan berupa sikap tidak tenang, gemetar, mengeluarkan keringat dingin, susah tidur, jantungnya berdetak lebih cepat, tidak memiliki nafsu makan, dan susah untuk fokus ketika belajar (Suarti et al., 2020).

Perasaan cemas bisa datang kepada siapa saja sehingga dianggap normal asal tidak melampaui batas dan berlangsung lama, namun perasaan ini dapat memberikan dampak yang kurang baik terhadap individu yang menghadapinya. Berkaitan dengan hal tersebut terdapat fenomena pada penelitian Arumsari & Ariati (2018) pada siswa kelas XII SMA N 3 Magelang menunjukkan sebanyak 67.37% mayoritas memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ditandai ketika akan menghadapi ujian nasional siswa merasa tidak tenang sehingga mempengaruhi kondisi fisiologisnya seperti menjadi pusing, berkeringat dingin, dan susah tidur.

Siswa yang memiliki kecemasan tinggi biasanya lebih cenderung memiliki hasil studi yang buruk dibandingkan siswa yang memiliki kecemasan yang rendah (Puteh & Khalin, 2016; Wahid et al., 2018). Tekanan akademik siswa dapat bersumber dari aktivitas yang terjadi di sekolah seperti belajar mengajar maupun kegiatan akademik lainnya seperti tes atau ujian, kompetisi nilai, tugas dengan tenggat waktu, guru, lingkungan sekolah, cita-cita dalam berkarier, serta masa depan (Ifdil & Bariyyah, 2015). Faktor lain yang menjadi penyebab meningkatnya kecemasan siswa yaitu kurangnya kemampuan regulasi diri yang baik. Penelitian Morosanova et al. (2020) menunjukkan bahwa regulasi diri merupakan hal yang paling penting dalam mengatur dan mengaktualisasi kognitif serta kepribadian individu. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki keberhasilan akademik

dan mencapai tujuan pendidikan yang lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak memiliki regulasi diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardina & Wulan (2016) pada siswa SMA Negeri 10 Jakarta mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa atau sekitar 58% siswa memiliki regulasi diri rendah yang artinya masih banyaknya permasalahan regulasi diri terutama pada siswa SMA.

Nugraha et al., (2018) juga menyebutkan bahwa sebagian besar siswa atau 76.7% siswa yang mengalami kecemasan pada kategori sedang dimana faktor penyebabnya karena belum bisa mengatur waktu belajar dengan kegiatan lainnya dimana hal tersebut berkaitan erat dengan regulasi diri. Setiap individu memiliki kecemasan akademik yang berbeda, salah satunya tergantung bagaimana individu tersebut mengatur dirinya (Roy et al., 2020)

Berdasarkan fenomena diatas, tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) Regulasi diri memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik; (2) Regulasi diri memoderatori hubungan religiusitas dengan kecemasan akademik; (3) Regulasi diri memoderatori hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan *Moderated Regression Analysis* (MRA) untuk melihat apakah regulasi diri dapat memoderasi hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XII SMA N 1 Toroh dan SMK Muhammadiyah Purwodadi berjumlah 300 orang yang diperoleh menggunakan *Stratified Cluster Random Sampling*. Menurut Yamane (1967) *Stratified Cluster Random Sampling* merupakan proses pengambilan sampel yang menggabungkan karakteristik dari *stratified random sampling* dengan karakteristik *cluster sampling*. Pada awal penentuan sampel, peneliti mengkhususkan pengambilan data pada kelas XII di kabupaten Grobogan yang terdiri dari 19 kecamatan kemudian dipilih dua kecamatan secara random yaitu kecamatan Purwodadi yang terdiri dari 14 SMA dan 6 SMK serta kecamatan Toroh yang terdiri dari 4 SMA dan 1 SMK. Setelah itu dari setiap kecamatan dipilih satu sekolah secara random yaitu SMA N 1 Toroh dan SMK Muhammadiyah Purwodadi. Melalui kedua cluster tersebut peneliti kemudian mengambil total 300 siswa kelas XII sebagai sampel utama dalam penelitian ini. Proses pengelompokkan populasi ke dalam stratum memilikitujuan supaya sampel yang digunakan dari masing-masing tingkat dapat mewakili karakteristik populasi dengan baik.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan 4 skala yang terdiri dari *Cognitive Test Anxiety Scale–Second Edition (CTAS-2)* 14 aitem, skala religiusitas 14 aitem, skala regulasi diri 11 aitem, dan *Child and Adolenscene Social Support Scale (CASSS)* 39 aitem yang disebarakan melalui kuesioner *google form*. Validitas *Cognitive Test Anxiety Scale–Second Edition (CTAS-2)* berkisar antara 0.78-0.85 dengan *cronbach alpha* 0.861, validitas skala regulasi diri berkisar antara 0.78-0,82 dengan *cronbach alpha* 0.808, validitas skala religiusitas berkisar antara 0.78-0.82 dengan *cronbach alpha* 0.803, dan vaiditas *Child and Adolenscene Social Support Scale (CASSS)* berkisar antara 0.78-0.82 dengan *cronbach alpha* 0.805 sehingga dapat disimpulkan instrumen alat ukur dalam penelitian ini sudah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik karena suatu konstruk dapat dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha*  $\geq 0.80$ . (Aiken, 1985). Adapun contoh aitem dalam *Cognitive Test Anxiety Scale–Second Edition (CTAS-2)* salah satunya “Saya tidak merasa khawatir menghadapi ujian”, kemudian aitem pada skala religiusitas salah satunya “Saya meyakini bahwa Tuhan itu ada”, pada skala regulasi diri contohnya “Saya belajar dengan sungguh-sungguh sebelum ujian, terakhir pada skala *Child and Adolenscene Social Support Scale (CASSS)* salah satu contoh aitemnya “guru saya memberikan kesempatan saya untuk bertanya kepadanya”.

Analisis data dilakukan dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA) melalui SPSS Ver 16 untuk melihat apakah regulasi diri dapat memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik, pengaruh regulasi diri terhadap hubungan

religiusitas dengan kecemasan akademik, serta pengaruh regulasi diri terhadap hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberlakuan sistem pembelajaran dalam jaringan atau daring karena adanya wabah pandemi covid-19 telah banyak mengubah pola belajar lebih dari 800 juta siswa dari yang sebelumnya masih dilakukan secara tatap muka menjadi dilakukan secara virtual. Beberapa studi mengungkapkan selama pemberlakuan pembelajaran daring siswa mengalami beberapa hambatan seperti meningkatnya kecemasan akademik (Barseli et al., 2020; Jatira & Suhaili, 2021). Kecemasan akademik memiliki dampak negatif diantaranya dapat mempengaruhi pikiran dan keadaan fisik siswa. Kecemasan juga berdampak pada penurunan performa siswa di sekolah. Kecemasan akademik dapat diartikan sebagai suatu konstruksi yang merujuk pada banyaknya respons kognitif dan fisiologis yang dialami dalam situasi yang dianggap mengancam di lingkungan pendidikan (Thomas, Cassady & Finch 2017). Hasil analisis dalam penelitian ini menemukan bahwa sekitar 40.7% siswa kelas XII di kabupaten Grobogan tergolong memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Solehah (2012) diungkapkan bahwa faktor yang dapat menyebabkan siswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi diantaranya masih adanya persepsi yang menganggap ujian merupakan bahaya yang mengancam, waktu dan ketatnya pengawasan ketika ujian berlangsung, serta kepribadian.

**Tabel 1. Uji Hipotesis (1)**

	Sebelum Ada Moderator	Setelah Ada Moderator
<b>R Square</b>	.019 (1.9%)	.026 (2.6%)
<b>Sig</b>	.056	.164

Berdasarkan tabel 1 diketahui terdapat peningkatan nilai *R square* setelah hadirnya moderator sebesar 0.7% namun tidak signifikan artinya regulasi diri tidak dapat memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik sehingga menunjukkan bahwa regulasi tidak dapat memoderatori hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik.

**Tabel 2. Uji Hipotesis (2)**

	Sebelum Ada Moderator	Setelah Ada Moderator
<b>R Square</b>	.017 (1.7%)	.019 (1.9%)
<b>Sig</b>	.025	.134

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum hadirnya moderator terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kecemasan akademik, namun setelah hadirnya moderator hubungannya menjadi tidak signifikan dan terdapat peningkatan nilai *R square* setelah hadirnya moderator sebesar 0.2% yang artinya peran regulasi diri sebagai variabel moderator justru menurunkan hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik.

**Tabel 3. Uji Hipotesis (3)**

	Sebelum Ada Moderator	Setelah Ada Moderator
<b>R Square</b>	.002 (0.2%)	.008 (0.8%)
<b>Sig</b>	.443	.503

Berdasarkan tabel 3 diketahui terdapat peningkatan nilai *R square* setelah hadirnya moderator sebesar 0.6% namun tidak signifikan artinya regulasi diri tidak dapat memoderatori hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik sehingga hipotesis 3 ditolak.

Hal ini bertentangan dengan teori belajar sosial Bandura yang mengemukakan bahwa pengaturan diri memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku dan mengendalikan respons atau perilaku yang timbul dari interaksi lingkungan dengan lingkungan skema kognitif

(Bandura, 1977). Namun kohesivitas teman sebaya (*peer*) pada situasi ini juga berpengaruh penting dalam memunculkan perilaku siswa. Santrock (2006) mengungkapkan bahwa kehidupan remaja lebih banyak dipengaruhi lingkungan teman sebayanya, proses interaksi dengan kelompok teman sebaya berdampak pada kehidupan pribadi seseorang individu baik dampak positif maupun negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2018) diungkapkan bahwa sebagian besar aktivitas siswa sekolah pada usia remaja lebih cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh temannya. Sehingga meskipun siswa memiliki regulasi diri yang baik, apabila lingkungan disekitar siswa masih banyak teman sebaya yang menunjukkan perilaku yang mengarah pada kecemasan akademik, maka siswa tersebut secara tidak langsung menerima suatu model perilaku kemudian meniru hal tersebut agar diterima dalam kelompok meskipun hal tersebut membawa dampak negatif dalam hal ini kecemasan akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dimana menggunakan statistika dalam perhitungan data. Statistika sendiri adalah alat yang digunakan untuk mengukur hal yang berkaitan dengan keragaman karakteristik objek-objek yang berbeda berupa data dan informasi yang didapatkan dari sampel penelitian (Wahyudi & Djamaris, 2018). Pengukuran dari sampel yang berbeda akan memberikan hasil yang berbeda pula, hal ini dikarenakan terdapat perbedaan latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi. Pada kelompok sampel penelitian yang sama saja misal siswa putra dan siswa putri, apabila diukur dengan memisahkan sesuai karakteristiknya besar kemungkinan diperoleh hasil yang berbeda (Awalluddin et al., 2008).

Subyek dalam penelitian ini yang terdiri dari 3.7% usia 16 tahun, 50.3% usia 17 tahun, 44.3% usia 18 tahun, dan 1.3% usia 19 tahun dapat dikatakan memiliki kemampuan regulasi yang baik karena hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri siswa tinggi, artinya siswa dapat mengatur perhatian, pikiran, perilaku, dan emosinya secara bersamaan dalam upaya untuk menyelaraskan perilaku mereka dengan tujuan, tanpa terputusnya antara berpikir dan perilaku (Ardina & Wulan, 2016).

Sesuai teori *social learning* Bandura religiusitas diungkapkan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik. Ketika seseorang memiliki keyakinan terhadap agama dan tuhanannya maka akan lebih mudah bagi individu tersebut untuk mengenali bagaimana cara merespon keadaan atau situasi tertentu sesuai dengan skema nilai ajaran agamanya sehingga dapat memperlihatkan perilaku yang adaptif. Penelitian yang dilakukan Sudinadji & Kumaidi (2019) pada 50 siswa yang diberikan pertanyaan terkait persiapan sebelum ujian mengungkapkan bahwa rata-rata siswa lebih banyak menjawab tentang motivasional dan spiritual dimana hal tersebut merupakan sebuah pedoman yang akan dilakukan oleh hamper setiap individu ketika menghadapi masalah. Tekad keberhasilan yang diperlihatkan melalui ungkapan spiritual, doa maupun perilaku beribadah semata-mata ditujukan untuk mendapatkan “dukungan spiritual” dari tuhanannya sehingga individu menjadi lebih tenang dan bersemangat. Sejalan dengan hasil analisis data penelitian ini sebelum hadirnya regulasi diri terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kecemasan akademik namun setelah hadirnya regulasi diri justru membuat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik menjadi tidak signifikan yang artinya regulasi diri sebagai variabel moderator dalam penelitian ini menurunkan hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik. Hal tersebut terjadi karena antara religiusitas dan regulasi diri pada dasarnya merupakan satu konsep yang berhubungan secara searah apabila individu memiliki religiusitas yang baik maka sudah dipastikan memiliki regulasi diri yang baik karena ajaran-ajaran agama mampu menjadi pedoman atau pegangan bagi diri seseorang namun apabila individu memiliki regulasi diri yang baik belum tentu memiliki religiusitas yang baik (Prasetyana & Mariyati 2020). Selain itu subjek dalam penelitian ini yang terdiri dari 58.3% siswa SMA dan 41.7% siswa SMK dianggap memiliki religiusitas yang baik karena berdasarkan hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa religiusitas siswa tergolong tinggi

yang artinya siswa mampu untuk menginternalisasikan nilai-nilai keagamaan yang dianutnya dengan baik (Sungadi 2020).

Dukungan sosial dalam hal ini juga dapat menjadi faktor yang mungkin dalam kecemasan akademik. Ketika dikombinasikan dengan teori pembelajaran sosial, dukungan sosial dapat dilihat sebagai faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi bagaimana individu membentuk perilaku yang muncul. Hasil penelitian Brailovskaia et al., (2018) juga mengungkapkan bahwa untuk memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental maka dibutuhkan pengaruh dari faktor luar maupun dalam diri. Faktor luar yang dapat memberikan pengaruh seperti dukungan sosial dari orang-orang di sekitar Anda. Siswa yang mendapat dukungan sosial cenderung terhindar dari depresi, kecemasan, dan stres. Namun pada kenyataannya meskipun dukungan sosial dan regulasi diri siswa dalam penelitian ini tergolong tinggi, kecemasan akademik yang dialami siswa juga masih dalam kategori tinggi yang mana hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa dukungan emosional guru tidak dapat secara signifikan memprediksi kecemasan siswa (Jin et al., 2017) selain itu terdapat fakta bahwa seiring bertambahnya usia, siswa cenderung mencari kemandirian secara mental dan perilaku (Jin & Dewaele, 2018). Dengan demikian, semakin dewasa usia siswa maka akan lebih otonom dan cenderung mencari kemandirian dari guru maupun lingkungan sekitar mereka. Subjek dalam penelitian ini tergolong memiliki dukungan sosial yang baik karena berdasarkan hasil deskriptif statistik menunjukkan bahwa dukungan sosial siswa tergolong tinggi yang artinya siswa telah memperoleh dukungan orang lain dalam koneksi sosialnya baik itu dari keluarga, teman dekat, orang sekitar, dan sebagainya yang dapat memberikan peningkatan kemampuan untuk bertahan dari pengaruh negatif yang dialami (Malecki et al. 2002).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri tidak dapat memoderatori hubungan religiusitas dan dukungan sosial dengan kecemasan akademik, regulasi tidak dapat memoderatori hubungan religiusitas dengan kecemasan akademik, dan yang terakhir regulasi diri tidak dapat memoderatori hubungan dukungan sosial dengan kecemasan akademik yang berarti semua hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Saran yang penulis berikan kepada siswa untuk lebih bisa memahami dan mengontrol kecemasan yang sedang terjadi dalam dirinya sendiri serta melakukan beberapa hal yang dapat mengurangi kecemasan seperti membaca do'a sebelum melakukan aktivitas di pagi hari dan melakukan ibadah sunnah supaya memiliki hati yang tenang. Kedua, bagi lingkungan sekitar siswa untuk bisa memberikan dukungan seperti menemani siswa ketika sedang belajar, membantu mengerjakan soal atau tugas yang dirasa siswa sulit untuk dikerjakan serta memberikan semangat positif untuk siswa ketika akan mengerjakan ujian. Ketiga, bagi institusi pendidikan, dapat menyediakan program konseling agar siswa lebih terbuka dengan segala permasalahan yang selama ini mungkin membuat siswa menjadi tertekan dan cemas. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang memiliki sumbangan efektif yang lebih besar dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

## REFERENSI

- Ardina, Putri Ramadhani Ayu, and Dwi Kencana Wulan. 2016. "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 30(2):67–76. doi: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/2653>.
- Arumsari, Amanda Luthfi, and Jati Ariati. 2018. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dan Efikasi Diri Akademik Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii SMA N 3 Magelang." *Empati* 7(1):175–87.

- Awalluddin; Sudarnoto, Laura F N; Nugraheni, Yacinta Asih. 2008. *Bahan Ajar Cetak : Statistika Pendidikan 2 SKS*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Linda Fitria. 2020. "Stress Akademik Akibat Covid-19." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 5(2):95. doi: 10.29210/02733jjpgi0005.
- Brailovskaia, Julia, Pia Schönfeld, Xiao Chi Zhang, Angela Bieda, Yakov Kochetkov, and Jürgen Margraf. 2018. "A Cross-Cultural Study in Germany, Russia, and China: Are Resilient and Social Supported Students Protected Against Depression, Anxiety, and Stress?" *Psychological Reports* 121(2):265–81. doi: 10.1177/0033294117727745.
- Ifdil, and Khairul Bariyyah. 2015. "The Effectiveness of Peer-Helping to Reduce Academic-Stress of Students." *Addictive Disorders and Their Treatment* 14(4):176–81. doi: 10.1097/ADT.0000000000000052.
- Iqbal Nugraha, Nurhasanah, Qurrata A'yuna. 2018. "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Akademis Pada Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 3(2):25–33.
- Jatira, Yadi, and Neviyarni Suhaili. 2021. "Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3(1):35–43. doi: 10.31004/edukatif.v3i1.187.
- Jin, Yin Xing, and Jean Marc Dewaele. 2018. "The Effect of Positive Orientation and Perceived Social Support on Foreign Language Classroom Anxiety." *System* 74:149–57. doi: 10.1016/j.system.2018.01.002.
- Jin, Yinxing, Kees de Bot, and Merel Keijzer. 2017. "Affective and Situational Correlates of Foreign Language Proficiency: A Study of Chinese University Learners of English and Japanese." *Studies in Second Language Learning and Teaching* 7(1):105–25. doi: 10.14746/ssllt.2017.7.1.6.
- Kartika, Difa. 2020. "Faktor–Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA Di Kabupaten Sarolangun." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 4(3):3544–49.
- Lewis. R. Aiken. 1985. "Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings." *Educational and Psychological Measurement* 45:131–41.
- Malecki, Christine Kerres, Michelle Kilpatrick Demaray, Stephanie M. Secord, and Kelly M. Lyell. 2002. *Promoting Social Support*. California: Running Hedd.
- Morosanova, Varvara, Tatiana Fomina, and Elena Filippova. 2020. "Behavioral Sciences The Relationship between the Conscious Self-Regulation of Schoolchildren ' s Learning Activity , Their Test Anxiety Level , and the Final Exam Result in Mathematics."
- Prasetyana, Zahrotin, and Lely Ika Mariyati. 2020. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo." *PSYCHE: Jurnal Psikologi* 2(2):76–86. doi: 10.36269/psyche.v2i2.240.
- Pratiwi, Annisa Ika, Zaini Rochmad, and Siti Rochani. 2018. "Hubungan Antara Kohesivitas Teman Sebaya Dan Perhatian Orang Tua Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Muhammadiyah 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2017/2018." *Jurnal FKIP UNS* 3(2):1–11. doi: <https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/sosant/article/view/12240>.
- Puteh, Marzita, and Siti Zaleha Binti Khalin. 2016. "Mathematics Anxiety and Its Relationship with the Achievement of Secondary Students in Malaysia." *International Journal of Social Science and Humanity* 6(2):119–22. doi: 10.7763/ijssh.2016.v6.630.
- Roy, Deblina, Sarvodaya Tripathy, Sujita Kumar Kar, Nivedita Sharma, Sudhir Kumar Verma, and Vikas Kaushal. 2020. "Study of Knowledge, Attitude, Anxiety & Perceived Mental Healthcare Need in Indian Population during COVID-19 Pandemic." *Asian Journal of Psychiatry* 51:102083. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102083.
- Santrock, Jhon W. 2006. *Life Span Development*. New York: McGraw Hill.

- Solehah, Laila Fida Nabihah. 2012. "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 25(XVI):16–32. doi: 10.21009/pip.251.3.
- Suarti, Ni Ketut Alit, Farida Herna Astuti, I. Made Gunawan, Hariadi Ahmad, and Abdurrahman. 2020. "Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa." *Jurnal Pengabdian UNDIKMA* 2(2):29–31. doi: <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>.
- Sudinadji, Muh Bagus, and Kumaidi Kumaidi. 2019. "Pengalaman Self Regulated Learning Siswa Untuk Menghadapi Ujian." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(2):79–95. doi: 10.23917/indigenous.v4i2.7970.
- Sungadi, Sungadi. 2020. "Pengaruh Religiusitas Terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Di Daerah Istimewa Yogyakarta." *UNILIB: Jurnal Perpustakaan* 11(1):15–34. doi: 10.20885/unilib.vol11.iss1.art3.
- Thomas, Christopher L., Jerrel C. Cassady, and W. Holmes Finch. 2017. "Identifying Severity Standards on the Cognitive Test Anxiety Scale: Cut Score Determination Using Latent Class and Cluster Analysis." *Journal of Psychoeducational Assessment* 1(2):1–17. doi: <https://doi.org/10.1177/0734282916686004>.
- Wahid, Sharifah Norhuda Syed, Yusharina Yusof, and Amirah Hana Mohamed Nor. 2018. "Effect of Mathematics Anxiety on Students' Performance in Higher Education Level: A Comparative Study on Gender." *AIP Conference Proceedings* 1974. doi: 10.1063/1.5041710.
- Wahyudi, David, and Aurino R. A. Djamaris. 2018. *Metode Statistik Untuk Ilmu Dan Teknologi Pangan*. Jakarta: Penerbitan Universitas Bakrie.
- Yamane, Taro. 1967. *Statistics: An Introductory Analysis*. 2nd Editio. New York: Harper and Row.