

Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender

Anna Rufaidah^{1*}), Oktafiana Kiranida², Desi Nur'aini³, Arif Sahin⁴, Zahwa Aprilia⁵
Universitas Indraprasta PGRI12345

*) Alamat korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, RT.9/RW.8, Gedong, Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: anna.rufaidah@unindra.ac.id

Article History:

Received: 30/09/2025;
Revised: 05/10/2025;
Accepted: 27/10/2025;
Published: 31/10/2025.

How to cite:

Anna Rufaidah¹, Oktafiana Kiranida², Desi Nur'aini³, Arif Sahin⁴, Zahwa Aprilia⁵. (2025). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 24–30. DOI: 10.26539/4acc4s30



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Rufaidah, A., Kiranida, O., Nur'aini, D., Sahin, A., Aprilia, Z (s).

Abstract: Academic anxiety is an emotional reaction that arises due to pressure in educational contexts, such as assignments, exams, and achievement demands. This study aims to determine differences in the level of academic anxiety in students in terms of gender differences. This study involved 378 high school students in Babelan District, consisting of 152 male students and 226 female students. Data analysis was conducted using the Mann-Whitney U Test because the data was not normally distributed. The results showed that there was a significant difference between male and female students in terms of academic anxiety. This finding suggests that female students are more prone to experiencing academic anxiety than male students. The implication of this study emphasizes the importance of the role of counseling teachers, parents, and schools in providing gender-sensitive psychological support.

Keywords: Academic Anxiety, High School Students, Gender Differences, Educational Psychology

Abstrak: Kecemasan akademik merupakan reaksi emosional yang muncul akibat tekanan dalam konteks pendidikan, seperti tugas, ujian, dan tuntutan prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. Penelitian ini melibatkan 378 siswa SMA di Kecamatan Babelan, yang terdiri dari 152 siswa laki-laki dan 226 siswa perempuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney U Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal kecemasan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan siswa laki-laki. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya peran guru BK, orang tua, dan pihak sekolah dalam menyediakan dukungan psikologis yang peka terhadap gender.

Kata Kunci: Kecemasan akademik, Siswa SMA, Perbedaan Gender, Psikologi Pendidikan

Pendahuluan

Pendidikan bukan hanya soal nilai dan pencapaian akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis peserta didik yang menjadi subjek utama dalam proses tersebut. Di tengah tekanan kurikulum, ujian, ekspektasi guru, serta tuntutan orang tua, muncul satu fenomena yang semakin menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan, yaitu kecemasan akademik. Kecemasan akademik mengacu pada perasaan khawatir, takut, atau gugup yang berlebihan terhadap tugas akademik seperti ujian, presentasi, dan pencapaian prestasi belajar.

Fenomena ini telah diteliti secara luas karena implikasinya terhadap kualitas hidup dan prestasi siswa. Salah satu penelitian yang relevan adalah studi oleh Angelini et al., (2025) yang menekankan bahwa tekanan akademik yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti intervensi orang tua dalam pengambilan keputusan karier dapat meningkatkan kecemasan dan burnout pada siswa. Intervensi semacam itu dapat memicu *school anxiety* yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa.

Namun, di luar aspek intervensi orang tua, perbedaan gender juga menjadi variabel penting dalam menjelaskan munculnya kecemasan akademik. Gender tidak hanya memengaruhi cara individu mengelola tekanan, tetapi juga cara mereka merespons ekspektasi sosial terhadap performa akademik. Studi yang dilakukan oleh Farrasia et al., (2023) menemukan bahwa siswa

perempuan secara signifikan lebih rentan terhadap kecemasan akademik dibandingkan laki-laki, yang diduga berkaitan dengan faktor biologis, psikologis, sosial, dan budaya.

Menurut Epstein (1972), kecemasan merupakan suatu keadaan ketika seseorang merasa terancam karena menghadapi suatu situasi yang dianggap tidak bisa diselesaikan. Dalam konteks akademik, kondisi ini dapat memicu gangguan kognitif seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, mudah lupa, hingga menurunnya kemampuan menyelesaikan tugas (Herawati et al., 2023; Pekrun et al., 2002). Kecemasan akademik juga berdampak pada motivasi belajar, kepercayaan diri, serta relasi sosial di lingkungan sekolah.

Perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam merespon tekanan akademik sering kali dikaitkan dengan aspek neurobiologis dan hormonal. Estrogen, misalnya, memainkan peran penting dalam sensitivitas emosional perempuan, yang menjelaskan mengapa perempuan dua kali lebih berisiko mengalami kecemasan dan depresi dibandingkan laki-laki (Kessler, 2003; Pasiak, 2009). Dalam konteks pendidikan, hal ini diperkuat oleh penelitian McLean & Anderson, (2009) yang menyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki respons emosional yang lebih tinggi terhadap situasi stres dibandingkan laki-laki.

Fazila Farrasia et al., (2023) dalam penelitiannya terhadap 154 siswa SMA di Palembang menunjukkan hasil yang konsisten dengan literatur global. Rata-rata skor kecemasan akademik siswa perempuan mencapai 90.93, jauh lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki yang berada pada angka 84.25. Perempuan juga menunjukkan kecenderungan untuk memiliki ketidakstabilan emosional yang lebih besar saat menghadapi ujian atau tugas sekolah.

Faktor psikologis lainnya seperti rasa takut gagal, perbandingan sosial, dan harapan orang tua menjadi pemicu utama kecemasan akademik (Chatterjee & Sinha, 2013; Dijkstra et al., 2008; Luthar & Becker, 2002). Harapan untuk selalu tampil sempurna dan memenuhi ekspektasi keluarga membuat siswa, khususnya perempuan, merasa terjebak dalam tekanan berlapis. Mereka tidak hanya dituntut untuk berhasil, tetapi juga harus menjaga citra sosial dan emosional yang "ideal".

Dari sisi teoritis, kecemasan akademik termasuk dalam kategori state anxiety Spielberger, (2013), yakni bentuk kecemasan yang dipicu oleh kondisi spesifik dalam konteks akademik seperti saat menghadapi ujian, presentasi, atau penilaian. Hal ini berbeda dari trait anxiety, yaitu kecemasan yang bersifat kronis dan melekat dalam kepribadian individu. Macher et al., (2013) menyatakan bahwa state anxiety dalam ujian dapat menurunkan performa akademik secara langsung melalui gangguan fisiologis dan kognitif yang dialami oleh siswa.

Jika ditelusuri lebih dalam, perbedaan respons antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi kecemasan akademik tidak hanya muncul dari sisi biologis, tetapi juga dari pembelajaran sosial sejak dini. Anak perempuan cenderung dibesarkan dalam pola asuh yang menekankan pada nilai kepatuhan, kepekaan, dan perhatian terhadap penilaian sosial. Sebaliknya, anak laki-laki didorong untuk bersikap independen, kompetitif, dan logis (Sari et al., 2017;). Pola ini membentuk kerangka psikologis yang berbeda dalam menyikapi tekanan akademik.

Dalam penelitian Angelini et al., (2025), ditemukan bahwa faktor seperti *school anxiety* berperan sebagai mediator antara tekanan eksternal dan gejala psikologis seperti burnout dan depresi. Perempuan, yang secara psikologis lebih rentan mengalami *school anxiety*, cenderung mengalami gangguan belajar yang lebih serius jika tidak mendapatkan penanganan tepat. Artinya, perbedaan gender bukan hanya soal siapa yang lebih cemas, tetapi juga bagaimana kecemasan tersebut memengaruhi outcome akademik dan psikologis siswa.

Melihat dampak negatif dari kecemasan akademik, khususnya bagi siswa perempuan, maka diperlukan pendekatan komprehensif untuk mengatasinya. Salah satunya adalah dengan intervensi konseling berbasis mindfulness yang terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik (Barnes, 2018; Ergene, 2003). Selain itu, sekolah juga perlu membangun sistem dukungan emosional yang inklusif, yang tidak hanya responsif terhadap gejala tetapi juga preventif terhadap faktor-faktor risiko.

Dalam konteks Indonesia, masih banyak sekolah yang belum menjadikan kesehatan mental sebagai prioritas utama dalam layanan pendidikan. Padahal, seperti yang dijelaskan dalam penelitian Fazila Farrasia et al., (2023), kecemasan akademik dapat menurunkan kualitas hidup siswa secara signifikan. Oleh karena itu, kajian mengenai kecemasan akademik dan

perbedaan gender perlu menjadi pijakan dalam menyusun kebijakan pendidikan yang lebih peka terhadap kebutuhan psikologis siswa.

Namun, penelitian-penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan, seperti kurangnya penekanan pada aspek perbedaan gender. Hal ini menimbulkan kesenjangan terkait pemahaman mendalam mengenai kecemasan akademik siswa SMA di Indonesia, khususnya bila ditinjau dari perspektif gender. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara komprehensif perbedaan tingkat kecemasan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteksnya yang berfokus pada siswa SMA di Indonesia, penggunaan pendekatan gender-sensitive dalam analisis, serta adaptasi instrumen *Academic Anxiety Scale* terbaru sehingga hasilnya diharapkan lebih relevan dan akurat dengan kondisi siswa di lapangan.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menganalisis kecemasan akademik ditinjau dari perbedaan gender. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri se-Kecamatan Babelan dengan jumlah total 4.031 siswa. Mengingat besarnya populasi, peneliti menggunakan *multistage random sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Tahap pertama dilakukan dengan memilih sekolah sampel secara acak (melalui undian), sehingga terpilih dua sekolah yaitu SMAN 1 Babelan dan SMAN 3 Babelan. Tahap kedua, peneliti menentukan jumlah siswa yang dijadikan sampel dari kedua sekolah tersebut menggunakan teknik *proportional random sampling*, yaitu pembagian sampel secara proporsional sesuai dengan jumlah siswa di masing-masing sekolah. Dengan cara ini diperoleh total sampel sebanyak 378 siswa, terdiri dari 152 siswa laki-laki dan 226 siswa perempuan.

Skala penelitian ini diperoleh dari adaptasi proses adaptasi alat ukur, tahapan yang digunakan didasarkan pada tahapan adaptasi diantaranya: (1) Tahap Penerjemahan; (2) Tahap Sintesa Hasil Terjemahan; (3) Tahap Back Translate; (4) Tahap Review dari Komite Ahli; (5) Hasil Uji Coba Alat Ukur (Beaton et al., 2000). Skala yang digunakan menggunakan Skala *Academic Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Cassady et al., (2019) terdiri dari 11 butir pernyataan yang dikembangkan untuk menilai kecemasan yang dialami siswa dalam konteks akademik secara umum, tidak terbatas pada situasi evaluatif seperti ujian. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, dari 1 ("Sama sekali tidak mencerminkan saya") hingga 4 ("Sangat mencerminkan saya"). skala ini menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0.9

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*. Pemilihan uji non-parametrik ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, meskipun hasil uji homogenitas mengindikasikan varian data yang sama. *Mann-Whitney U Test* dipandang paling tepat untuk membandingkan perbedaan tingkat kecemasan akademik antara dua kelompok independen (laki-laki dan perempuan) dalam penelitian ini. Analisis dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Deskripsi data hasil penelitian secara khusus menyajikan interkorelasi rata-rata dan standar deviasi dari jurusan dan jenis kelamin. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh menggunakan analisis menunjukkan bahwa nilai *mean* Laki Laki ($M=22.97;SD=7.11$), *mean* Perempuan ($M=25.62;SD=5.68$). Hasil statistik deskriptif pada semua varian penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai *mean* (M) lebih besar dibandingkan dengan nilai *Standart Deviasi* (SD), nilai mean yang lebih tinggi dapat dimaknai bahwa respon yang baik untuk penyebaran data.

Tabel 1 Hasil Statistik Deskriptif

Grup	Jenis Kelamin	N	Mean	SD	Minimal	Maksimal
------	---------------	---	------	----	---------	----------

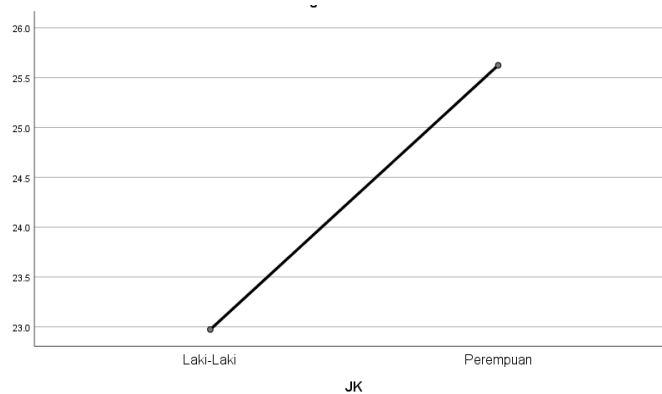
Kecemasan akademik	Laki-Laki	152	22.97	7.11	11	44
	Perempuan	226	25.62	5.68	13	40

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* mengindikasikan bahwa data berdistribusi tidak normal. selanjutnya dilakukan uji homogenitas menunjukkan bahwa data homogen atau mempunyai varian yang sama. Dengan demikian maka untuk mengetahui tingkat perbedaan Kecemasan Akademik ditinjau berdasarkan jenis kelamin menggunakan *uji mann-whitney u test* pada Tabel 2.

Tabel 2 uji *mann-whitney u test*

Kelompok		M	SD	F	p
Gender	L	22.97	7.11	16.11	< 0.01
	P	25.62	5.68		

Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan dalam hal kecemasan akademik ($p < 0.01$). Hal tersebut menegaskan bahawa terdapat perbedaan Kecemasan akademik antara laki laki dan perempuan. Lebih lanjutnya untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari jenis kelamin dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Perbedaan Kecemasan akademik

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. hasil ini Menegaskan bahwa siswa perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan akademik dibandingkan siswa laki-laki dalam konteks sekolah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menyebutkan bahwa perempuan cenderung memiliki respons emosional yang lebih kuat terhadap tekanan akademik dan ekspektasi sosial (Fazila Farrasia et al., 2023). Faktor biologis seperti hormon estrogen dan aspek neurobiologis lainnya turut menjadikan perempuan lebih sensitif terhadap stres akademik (McLean & Anderson, 2009). Sebaliknya, siswa laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping berbasis logika dan kompetisi sehingga relatif lebih tahan terhadap tekanan akademik.

Temuan ini juga menguatkan teori state anxiety yang dikemukakan Spielberger (2013), yang menjelaskan bahwa kecemasan situasional muncul dalam konteks spesifik, misalnya saat menghadapi ujian atau tugas akademik. Dalam hal ini, siswa perempuan lebih banyak

memperlihatkan tingkat state anxiety yang tinggi, berupa perasaan tidak nyaman, gugup, dan ketidakpastian ketika berada di lingkungan sekolah.

Selain faktor biologis, perbedaan ini juga dapat dipahami melalui pendekatan sosial dan kultural. Dalam banyak budaya, termasuk Indonesia, anak perempuan lebih sering dibesarkan dalam pola asuh yang menekankan kepatuhan, kerapian, dan pencapaian yang dapat diterima secara sosial, sedangkan anak laki-laki didorong untuk bersikap independen, kompetitif, dan berorientasi pada hasil (Dijkstra et al., 2008; Sari et al., 2017; Rahmat, C. P., et al 2020). Kondisi ini menyebabkan siswa perempuan lebih memperhatikan penilaian dari guru, orang tua, maupun teman sebaya, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan ketika merasa tidak mampu memenuhi harapan tersebut.

Faktor gender menjadi determinan penting dalam kerentanan terhadap kecemasan akademik. tingkat kecemasan yang tinggi pada gilirannya berimplikasi negatif pada konsentrasi, daya ingat, dan motivasi belajar siswa, bahkan dapat menimbulkan gejala psikosomatis seperti gangguan tidur, kelelahan, dan ketegangan otot (Angelini et al., 2025). Dengan demikian, kecemasan akademik berfungsi sebagai variabel mediasi yang menjembatani hubungan antara perbedaan gender dan konsekuensi psikologis yang dialami siswa.

Implikasi dari temuan ini sangat penting bagi praktik pendidikan. Konselor Sekolah memiliki peran strategis dalam mendeteksi dan menangani kecemasan akademik, khususnya pada siswa perempuan yang lebih rentan. Program konseling berbasis mindfulness, pelatihan coping skills, serta penggunaan instrumen screening dapat menjadi intervensi preventif dan kuratif. Selain itu, keterlibatan orang tua diperlukan untuk memberikan dukungan emosional, komunikasi terbuka, dan penerimaan atas proses belajar anak, bukan hanya hasil akademik semata.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ruang lingkup penelitian yang terbatas pada siswa SMA di Kecamatan Babelan membuat hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, pendekatan kuantitatif deskriptif hanya menggambarkan fenomena tanpa mengeksplorasi pengalaman emosional secara mendalam. Ketiga, penggunaan skala self-report berpotensi menimbulkan bias sosial. Selain itu, variabel lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan strategi koping belum dimasukkan dalam model analisis.

Lebih lanjut, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas wilayah kajian, menggunakan pendekatan mixed-method, serta memasukkan variabel tambahan yang relevan untuk memperkuat kerangka konseptual. Studi longitudinal juga diperlukan untuk memahami perubahan tingkat kecemasan dari waktu ke waktu, serta intervensi eksperimental berbasis psikologis seperti pelatihan regulasi emosi atau mindfulness training guna menguji efektivitas program dalam mengurangi kecemasan akademik, terutama pada siswa perempuan.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, baik dilihat dari nilai rata-rata maupun dari penyebaran data yang lebih konsisten. Temuan ini menegaskan bahwa faktor gender berperan penting dalam membentuk respons psikologis siswa terhadap tekanan akademik di lingkungan sekolah. Perbedaan ini dipengaruhi oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, sosial, dan kultural, yang membuat siswa perempuan cenderung lebih rentan terhadap rasa cemas, takut gagal, serta tekanan ekspektasi dari lingkungan sekitar.

Kecemasan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada performa belajar, motivasi, dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan peran aktif dari berbagai pihak seperti guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan pihak

sekolah untuk menciptakan sistem dukungan yang responsif dan inklusif terhadap kebutuhan psikologis siswa, khususnya mereka yang berada dalam kelompok rentan.

Penelitian ini memperluas pemahaman kerangka *state anxiety* dengan menegaskan bahwa faktor gender berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada konteks pendidikan Indonesia. Hal ini menjadi kontribusi penting dalam literatur psikologi pendidikan, yang sebelumnya masih minim menyoroti peran gender secara spesifik pada siswa SMA di Indonesia.

Lebih lanjut, Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis berupa rekomendasi pengembangan intervensi berbasis mindfulness counseling atau pelatihan regulasi emosi yang dirancang secara gender-sensitive. Program semacam ini diharapkan dapat membantu siswa, khususnya perempuan, dalam mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif. Dengan demikian, proses pendidikan tidak hanya menekankan pada capaian akademik semata, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental dan keseimbangan emosional peserta didik.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan dana yang diberikan melalui program Penelitian Hibah Unindra dengan Nomor Kontrak 0670/SP3/KP/LRPM/UNINDRA/VI/2025. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Lembaga Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (LRPM) Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan sehingga terlaksananya penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Angelini, G., Buonomo, I., & Fiorilli, C. (2025). Parents who interfere with their children's career choices: a path analysis model investigating risk and protective factors for students' burnout and depression. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2458079>
- Barnes, D. (2018). *Helping students understand and manage anxiety through a school counseling program using mindfulness techniques*.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00011>
- Chatterjee, I., & Sinha, B. (2013). Perception of academic expectations of parents among high school boys and girls and their psychological consequences. *Int. J. Multidiscipl. Educ. Res*, 2, 1–13.
- 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.
- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313–328.
- Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, Sigi Pegi Ramadhani, & Zakiyya Asroh Yulandari. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi Dan*

- Konseling*, 7(1), 40–48.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 5–13.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child Development*, 73(5), 1593–1610.
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K., Freudenthaler, H. H., & Arendasy, M. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 535–549.
- McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 496–505.
- Pasiak, T. (2009). *Unlimited potency of the brain: kenali dan manfaatkan sepenuhnya potensi otak anda yang tak terbatas*. Mizan Pustaka.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105.
- Rahmat, C. P., Nirwana, H., & Netrawati, N. (2020). Contribution of parental social support and self-control to student truancy behavior. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(2), 47.
- Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah asal serta implikasi. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 37–42.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*. Elsevier.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
