

## **The Relationship Between Anxiety Levels And Student Academic Achievement At SMK X Jakarta**

Apita Nur Rahma<sup>1</sup>, Rima Berlian Putri<sup>2</sup>, Maria Susila Sumartiningsih<sup>3</sup>, Roza Indra Yeni<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Tarumanagara, Indonesia

Corresponding author: Apita Nur Rahma  
Email: rahmaapital@gmail.com

### ***ABSTRACT***

*Background: Anxiety is a psychological factor that can affect students' learning ability and academic achievement. Vocational High School (SMK) students generally face high academic pressure and demands for practical skills, which have the potential to cause anxiety. The purpose of this study is to determine the relationship between anxiety levels and students' academic achievement at SMK X Jakarta. This study uses a quantitative approach with an observational analytical design and a cross-sectional approach method. The population in the study amounted to 65 students, all of whom were sampled using a total sampling technique. Data collection was carried out using validated instruments, then analyzed using the Spearman Rho correlation test. Results: The analysis showed a very weak positive relationship between anxiety levels and academic achievement, with a correlation coefficient (r) of 0.006 and a significance value of 0.965 ( $p > 0.05$ ). This value indicates that statistically there is no significant relationship between anxiety levels and students' academic achievement at SMK X Jakarta. The conclusion is that anxiety does not have a significant effect on academic achievement in the context of this study. These results can be a consideration for schools in developing learning strategies and psychological support for students, although other factors beyond anxiety still need to be considered as determinants of academic success.*

**Keywords:** *Anxiety Level, Academic Achievement, Students*

## I. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan gangguan mental emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir atau takut terhadap ancaman yang belum jelas atau tidak diketahui (Astuti et al., 2021). Kecemasan yang muncul secara berlebihan dan tidak terkontrol dapat berkembang menjadi gangguan yang mengganggu kesejahteraan individu. Secara umum, kecemasan merupakan salah satu bentuk reaksi emosi yang wajar dialami setiap individu ketika menghadapi situasi yang dianggap berpotensi mengancam dirinya (Dali, 2020). Dalam konteks pendidikan, kecemasan mengacu pada kondisi psikologis siswa yang dialami selama proses pembelajaran (Kusumastuti, 2020)

Kecemasan adalah penyesuaian fisiologis sebagai bentuk kesiapsiagaan terhadap permasalahan yang mungkin terjadi dimasa depan. Menurut data dari *Anxiety & Depression Association of America* (ADAA) pada tahun 2022 sekitar 31,9% remaja di Amerika Serikat yang berusia antara 13 hingga 18 tahun diperkirakan mengalami gangguan kecemasan. Dari jumlah tersebut, sekitar 8,3% mengalami gangguan kecemasan dalam tingkat yang tergolong berat, Data survei rumah tangga berskala nasional yang dilakukan oleh *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 yang dilakukan pada remaja Indonesia yang berusia 10 hingga 17 tahun menunjukkan bahwa 34,9% atau setara dengan 15,5 juta remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental dengan prevelensi tertinggi yaitu 3,7% remaja dengan kecemasan. Penelitian ini dilaksanakan melalui kolaborasi antara Universitas Gadjah Mada (UGM), University of Queensland (UQ) sebagai organisasi utama dalam NAMHS, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health (JHSPH) di Amerika Serikat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes), Universitas Sumatera Utara (USU), dan Universitas Hasanuddin (Unhas).

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial, dimana remaja berhadapan dengan tuntutan akademik yang semakin tinggi, tetapi juga harus beradaptasi dengan perubahan fisik, emosional, dan social yang signifikan (Yin, 2021). Salah satu bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan akademik, yang muncul sebagai respons tekanan yang berasal dari tuntutan akademik. Kecemasan ini dapat memanifestasi dalam bentuk seperti tekanan yang dirasakan saat menghadapi ujian, dimana siswa merasa tertekan untuk mencapai hasil yang memuaskan. Selain itu beban tugas menumpuk juga

dapat menambah tingkat kecemasan pada siswa, serta ketidakpastian masa depan, baik terkait pemilihan jurusan perguruan tinggi, maupun persiapan ujian untuk bisa masuk ke perguruan tinggi (Laely et al., 2022). Kecemasan yang dialami siswa merujuk pada perasaan cemas yang berlebihan terkait dengan pencapaian akademis, materi pelajaran, hasil ujian, tugas- tugas sekolah dan ekspektasi orang tua juga menimbulkan kecemasan pada siswa (Fazila Farrasia et al., 2023). Kecemasan pada dasarnya memiliki kontribusi yang besar terhadap pencapaian belajar siswa, hal ini karena dapat mendorong siswa menjadi lebih termotivasi dalam mencapai prestasi akademik, tetapi jika kecemasan sudah berlebihan justru dapat menghambat perkembangan belajar siswa, seperti munculnya ketakutan akan kegagalan, serta berkurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik (Hudayana et al., 2020). Kecemasan yang dialami oleh siswa di lingkungan sekolah tidak lepas dari berbagai permasalahan selama proses pembelajaran, seperti materi pelajaran yang dianggap membosankan, guru yang tegas atau menakutkan, serta soal-soal yang dinilai sulit. Akibatnya siswa menjadi enggan berpikir dan merasa cemas terhadap nilai yang akan diperoleh (Lestari et al., 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2024) mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi belajar siswa kelas V di SD Swasta Islamiyah. Temuan ini mengidentifikasi bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menghambat proses belajar, menurunkan konsentrasi, serta menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak pada performa akademik. Penyebab terjadinya kecemasan dalam penelitian ini yaitu persepsi negatif siswa terhadap kemampuan diri dan juga pendekatan pengajaran yang kurang efektif. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Laely et al., 2022) bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik siswa kelas X di SMAN 8 Surabaya. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa siswa merasa tidak sepenuhnya mengerti semua materi yang diajarkan oleh guru dan sulit untuk mengikuti penjelasan yang disampaikan. Dengan nilai signifikan 0,048, hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kecemasan, semakin tinggi prestasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti pada 19 maret 2025 di SMK X Jakarta, dengan meminta data pada guru disekolah tersebut didapat jumlah siswa yaitu 221 orang yang terdiri dari kelas 10, 11 dan 12. Serta didapatkan data wawancara

dari enam siswa. Empat siswa kelas 11 mengatakan bahwa mereka merasakan kecemasan akibat tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, ketika ujian dan ketika melaksanakan praktik. Dua siswa kelas 10 mengatakan bahwa mereka merasa cemas saat menghadapi adaptasi pembelajaran di SMK, khususnya terkait materi kejuruan. Dari ke enam siswa tersebut mengatakan sulit untuk berkonsentrasi ketika sedang merasa cemas, dan merasa tidak cukup puas dengan hasil nilai akademiknya. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa siswa sering mengalami kecemasan terkait aspek akademik, baik dalam menghadapi ujian, menunggu hasil akademik, maupun melaksanakan praktik. Kecemasan ini berpotensi mempengaruhi prestasi akademik mereka. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi akademik siswa di SMK X7 Jakarta"

Tujuan penelitian ini adalah diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan prestasi akademik siswa di SMK X Jakarta.

## **II. METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan metode *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor risiko (variabel independen) dan dampaknya (variabel dependen).

### **Populasi dan Sampel**

Seluruh data dikumpulkan secara simultan dalam satu waktu. Sampel diambil menggunakan metode *total sampling*, melibatkan seluruh siswa kelas 10 SMK X Jakarta sebanyak 65 siswa. Penelitian dilaksanakan pada Juni–Juli 2025.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya di Indonesia, terdiri dari 20 butir pertanyaan (4 positif dan 16 negatif) yang diklasifikasikan dalam empat tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Spearman Rho karena kedua variabel berskala ordinal, dengan pengolahan data melalui Microsoft Excel dan SPSS untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik.

### III. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik responden	Frekuensi <i>f</i>	Presentase %
<b>Usia</b>		
15-16 tahun	34	53,2%
17-18 tahun	31	47,7%
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	32	49,2%
Laki-laki	33	50,8%

Tabel 1 berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa jumlah total reponden dalam penelitian ini adalah sebanyak 65 siswa. Karaterisik responden ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Mayoritas responden berusia 15–16 tahun (53,2%), dengan komposisi jenis kelamin seimbang antara laki-laki (50,8%) dan perempuan (49,2%).

**Tabel 2 Tingkat Kecemasan Siswa Di SMK X Jakarta**

Variabel	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase (%)	Mean	standar deviasi
<b>Tingkat kecemasan</b>			1.68	0.615
Tidak cemas	26	40.0%		
Kecemasan ringan	34	52.3%		
Kecemasan sedang	5	7.7%		
<b>Total</b>	65	100.0%		

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan gambaran tingkat kecemasan pada siswa di SMK X Jakarta menunjukkan hasil dari 65 responden. Sebagian besar siswa di SMK X Jakarta mengalami kecemasan ringan (52,3%), sementara 40,0% tidak mengalami kecemasan, dan hanya 7,7% yang mengalami kecemasan sedang. Tidak ada siswa yang mengalami kecemasan berat. Secara umum, tingkat kecemasan siswa tergolong ringan. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebesar 1,68 dengan standar deviasi sebesar 0.615, yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden secara umum berada pada kategori kecemasan ringan. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak mengalami gangguan kecemasan yang berat, dan hanya sebagian kecil yang menunjukkan kecemasan sedang.

**Tabel 3 Distribusi Berdasarkan Prestasi Akademik Siswa di SMK X Jakarta**

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)	Mean	Sandard deviasi
<b>Prestasi akademik</b>			1.43	0.499
Baik	37	56.9%		
Kurang baik	28	43.1 %		
<b>Total</b>	65	100.0%		

Tabel 3 hasil analisis univariat terhadap variabel prestasi akademik, diketahui bahwa total dari 65 responden, Sebagian besar responden (56,9%) memiliki prestasi akademik dalam kategori baik, sedangkan sisanya (43,1%) termasuk dalam kategori kurang baik. Secara umum, capaian akademik responden tergolong baik.

**Tabel 1 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Siswa di SMK X Jakarta**

Variabel	Prestasi akademik		Total	Rho	Sig. P Value
	Baik	Kuran g baik			
<b>Tingkat kecemasan</b>	Tidak cemas	15	11	<b>0,006</b>	<b>0.965</b>
	Kecemasan ringan	19	15		
	Kecemasan sedang	3	2		
Kecemasan total		37	28		

Tabel 4 Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS yang ditampilkan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa 26 responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 15 orang memiliki prestasi akademik yang baik dan 11 orang memiliki prestasi akademik kurang baik. Pada kelompok dengan tingkat kecemasan ringan yang terdiri dari 34 responden sebanyak 19 responden menunjukkan prestasi akademik baik, sedangkan 15 responden kurang baik. Sementara itu 5 responden yang memiliki kecemasan sedang, sebanyak 3 responden memiliki prestasi akademik baik dan 2 responden menunjukkan prestasi akademik kurang baik. Secara deskriptif, terlihat bahwa kelompok dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang justru

memiliki persentase prestasi akademik baik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa kecemasan. Namun demikian, kecenderungan tersebut perlu dianalisis secara statistik untuk menentukan apakah perbedaannya signifikan. Uji korelasi nonparametrik Spearman digunakan untuk menguji hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi Spearman Rho adalah 0,006 nilai koefisien menunjukkan arah hubungan yang positif yang artinya semakin tinggi kecemasan maka semakin meningkat prestasi akademik, namun dalam hasil penelitian ini menunjukkan nilai korelasi yang sangat kecil dan hampir mendekati nol, maka hubungan tersebut sangat lemah. Sedangkan nilai signifikansi (Sig.P) sebesar 0,965 yang artinya lebih besar dari  $P < 0.05$ , maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik.

#### IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel di atas, jumlah total responden dalam penelitian ini adalah 65 siswa. Karakteristik responden ditinjau dari usia, jenis kelamin, dan tingkat kelas. Mayoritas responden berada pada rentang usia 15–16 tahun (53,2%), yang merupakan fase remaja awal dengan berbagai perubahan emosional dan sosial yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan (Putri & Sari, 2020). Komposisi jenis kelamin cukup seimbang, yaitu laki-laki sebesar 50,8% dan perempuan sebesar 49,2%. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara jenis kelamin terhadap tingkat kecemasan, meskipun beberapa studi mencatat perempuan cenderung lebih rentan terhadap gejala kecemasan (Wulandari & Fitriana, 2022). Tingkat kelas juga turut memengaruhi tekanan akademik, di mana siswa kelas awal SMK sering menghadapi tantangan adaptasi yang dapat memicu stres (Ningsih et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk memahami profil demografis ini dalam menganalisis hubungan antara kecemasan dan prestasi akademik, sebagaimana ditegaskan oleh hasil studi Syapitri et al. (2021) bahwa karakteristik individu memiliki kontribusi terhadap respons psikologis dalam konteks pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran tingkat kecemasan pada siswa SMK X Jakarta berdasarkan data dari 65 responden. Sebagian besar siswa mengalami kecemasan ringan, yaitu sebesar 52,3%, sementara 40,0% tidak mengalami kecemasan, dan hanya 7,7%

yang mengalami kecemasan sedang. Tidak terdapat siswa yang mengalami kecemasan berat. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa tergolong ringan. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebesar 1,68 dengan standar deviasi 0,615, yang memperkuat bahwa secara keseluruhan responden berada pada kategori kecemasan ringan.

Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja usia sekolah, khususnya di tingkat SMK, rentan mengalami kecemasan ringan akibat tekanan akademik dan proses adaptasi lingkungan belajar baru (Sari & Utami, 2020). Namun, tidak ditemukannya kecemasan berat mengindikasikan bahwa secara psikologis, siswa di SMK X masih berada dalam taraf yang dapat ditangani dengan pendekatan promotif dan preventif. Penelitian oleh Prasetya dan Lestari (2021) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga dan guru, dapat menjadi faktor pelindung terhadap meningkatnya tingkat kecemasan pada siswa.

Hasil analisis univariat terhadap variabel prestasi akademik menunjukkan bahwa dari total 65 responden, sebagian besar (56,9%) memiliki prestasi akademik dalam kategori baik, sementara 43,1% termasuk dalam kategori kurang baik. Secara umum, capaian akademik responden tergolong baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa mampu memenuhi tuntutan akademik yang diberikan, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang menunjukkan pencapaian di bawah standar optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Nugroho dan Lestari (2020) yang menyatakan bahwa prestasi akademik siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi belajar, lingkungan sekolah, dan dukungan keluarga. Selain itu, penelitian oleh Wijayanti dan Suryani (2021) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres atau kecemasan yang rendah cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengalami tekanan emosional tinggi. Di sisi lain, menurut Putra dan Hidayat (2022), keberhasilan akademik juga erat kaitannya dengan strategi belajar yang diterapkan oleh siswa, termasuk manajemen waktu dan kemampuan menyerap materi pelajaran secara efektif.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS yang ditampilkan pada tabel, diperoleh bahwa dari 26 responden yang tidak mengalami kecemasan, 15 orang (57,7%) memiliki prestasi akademik baik, dan 11 orang (42,3%) memiliki prestasi kurang baik. Pada kelompok dengan tingkat kecemasan ringan (34 responden), 19 orang (55,9%) memiliki prestasi



akademik baik dan 15 orang (44,1%) kurang baik. Sementara itu, dari 5 responden dengan kecemasan sedang, 3 orang (60%) memiliki prestasi baik dan 2 orang (40%) kurang baik. Secara deskriptif, kelompok dengan kecemasan ringan dan sedang menunjukkan proporsi prestasi akademik baik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok tanpa kecemasan.

Namun, untuk memastikan apakah perbedaan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji korelasi nonparametrik Spearman. Hasil uji menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0,006, menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan mendekati nol, meskipun arahnya positif. Artinya, peningkatan tingkat kecemasan tidak memiliki hubungan yang berarti terhadap prestasi akademik siswa. Hal ini diperkuat oleh nilai signifikansi  $p = 0,965 (> 0,05)$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik. Hasil ini sejalan dengan temuan beberapa studi yang menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu menjadi faktor penentu utama dalam prestasi akademik. Misalnya, Aulia dan Rahmawati (2022) menemukan bahwa tingkat kecemasan hanya berkontribusi kecil terhadap hasil belajar. Sementara itu, Yuliana dan Handayani (2023) menjelaskan bahwa faktor lain seperti strategi belajar dan dukungan lingkungan lebih dominan dalam mempengaruhi prestasi akademik. Fauziah dan Pramudita (2021) juga menyatakan bahwa pada beberapa individu, kecemasan ringan dapat menjadi motivator positif. Namun, Situmorang et al. (2024) menegaskan bahwa kecemasan berat justru berdampak negatif terhadap fokus dan pencapaian akademik.

## **V. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 4, secara deskriptif ditemukan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan ringan dan sedang justru memiliki proporsi prestasi akademik baik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan responden yang tidak mengalami kecemasan. Namun demikian, hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan prestasi akademik sangat lemah dengan nilai koefisien sebesar 0,006 dan arah hubungan positif. Nilai signifikansi sebesar 0,965 ( $> 0,05$ ) menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik pada siswa SMK X Jakarta. Dengan demikian,

kecemasan tidak terbukti secara signifikan memengaruhi pencapaian akademik dalam penelitian ini. Penelitian ini memberikan wawasan kepada siswa mengenai tingkat kecemasan yang mereka alami serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Dengan pemahaman tersebut, siswa diharapkan menjadi lebih sadar akan kondisi psikologisnya dan terdorong untuk mencari strategi yang tepat dalam mengelola kecemasan, sehingga dapat menunjang peningkatan prestasi akademik.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. A., Sari, P., & Handayani, W. (2021). *Kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian akhir semester di masa pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 89–96. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i2.22571>
- Aulia, N. F., & Rahmawati, D. (2022). *Hubungan antara kecemasan menghadapi ujian dengan hasil belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Karanganyar*. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran, 16(1), 102–109. <https://doi.org/10.23887/jipp.v16i1.45123>
- Dali, S. (2020). *Psikologi pendidikan: Teori dan praktik dalam pembelajaran*. Surabaya: Laksana Media.
- Farrasia, F., Kurniawati, N., & Wibowo, A. (2023). *Kecemasan akademik dan hubungannya dengan prestasi belajar siswa di SMA Negeri X*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia, 12(3), 211–221. <https://doi.org/10.31004/jppi.v12i3.5729>
- Fauziah, D., & Pramudita, B. (2021). *Kecemasan sebagai faktor motivator terhadap prestasi akademik siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 13(2), 145–153. <https://doi.org/10.26858/jbkip.v13i2.21202>
- Hidayana, B., Sari, N. K., & Prasetya, D. (2020). *Dampak kecemasan terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa sekolah menengah*. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.23887/jppi.v8i1.25544>
- Kusumastuti, E. (2020). *Kecemasan belajar dan dampaknya terhadap hasil belajar siswa sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, 10(2), 111–120. <https://doi.org/10.21009/jpdi.v10i2.16687>

- Laely, N., Widyaningrum, A., & Andayani, N. (2022). *Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X di SMAN 8 Surabaya*. Jurnal Psikologi Ulayat, 9(1), 33–42. <https://doi.org/10.24854/jpu2022.v9i1.587>
- Lestari, D., Rahmi, N., & Sari, L. (2024). *Hubungan antara kecemasan belajar dan prestasi akademik siswa kelas V SD Islamiyah*. Jurnal Psikologi Perkembangan Anak, 5(1), 55–63. <https://doi.org/10.36782/jppa.v5i1.9023>
- Ningsih, R., Sari, M., & Wulandari, T. (2021). *Adaptasi siswa SMK terhadap tekanan akademik: Studi kasus di Kota Malang*. Jurnal Pendidikan Remaja, 14(2), 87–94. <https://doi.org/10.23917/jpr.v14i2.7864>
- Prasetya, R., & Lestari, S. (2021). *Peran dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan akademik siswa*. Jurnal Konseling dan Psikologi, 9(3), 204–212. <https://doi.org/10.24176/jkp.v9i3.3489>
- Putra, R. Y., & Hidayat, R. (2022). *Strategi belajar dan keberhasilan akademik siswa SMA*. Jurnal Ilmu Pendidikan Indonesia, 5(1), 25–32. <https://doi.org/10.32585/jipi.v5i1.1780>
- Putri, A. D., & Sari, I. N. (2020). *Faktor demografis dan hubungannya dengan kecemasan siswa*. Jurnal Psikologi Anak dan Remaja, 3(2), 112–120. <https://doi.org/10.21009/jpar.03210>
- Sari, M., & Utami, S. (2020). *Tingkat kecemasan pada siswa SMK dalam menghadapi proses pembelajaran daring*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6(2), 120–127. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i2.14872>
- Situmorang, R. R., Manurung, D. P., & Hutabarat, S. (2024). *Kecemasan berat dan dampaknya terhadap fokus akademik mahasiswa psikologi*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 7(1), 33–42. <https://doi.org/10.33578/jpkkm.v7i1.10038>
- Syapitri, D., Ramadhani, A., & Azmi, H. (2021). *Karakteristik individu dan hubungan dengan kecemasan belajar siswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9(1), 75–83. <https://doi.org/10.24014/jipt.v9i1.18045>
- Wijayanti, R., & Suryani, E. (2021). *Pengaruh stres akademik terhadap prestasi belajar siswa SMA*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(2), 142–149. <https://doi.org/10.30596/jpk.v4i2.23456>

- Wulandari, I., & Fitriana, D. (2022). *Perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin pada remaja SMA*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 10(1), 21–28. <https://doi.org/10.32697/jip.v10i1.35219>
- Yin, L. (2021). *Remaja dan tekanan akademik: Tinjauan perkembangan psikososial*. Journal of Youth and Adolescence Studies, 13(4), 233–240. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01423-1>
- Yuliana, D., & Handayani, L. (2023). *Peran strategi belajar dan dukungan sosial dalam meningkatkan prestasi akademik siswa dengan kecemasan tinggi*. Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 12(1), 50–59. <https://doi.org/10.32585/jppi.v12i1.11027>