

Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X di SMAN 10 Kota Bogor

Shopiya Maolidah¹

Putri Ria Angelina²

Khaidir Fadil³

Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jalan KH Sholeh Iskandar KM.2, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kedung Badak, Tanah Sereal, Kota Bogor, Jawa Barat 16162, Indonesia.

shopiyamaolidah17@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap stres, termasuk stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Stres akademik dapat menimbulkan tekanan yang memicu munculnya kecemasan akademik, yaitu kondisi psikologis yang berpotensi mengganggu konsentrasi belajar siswa. Gangguan konsentrasi ini dapat menyebabkan siswa kesulitan dalam memahami materi pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar siswa kelas X di sman 10 kota bogor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji normalitas dan uji korelasi. Populasi yang digunakan berjumlah 319 siswa dengan sampel sebanyak 216 siswa, serta teknik sampling yang digunakan adalah area sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,565 dan nilai signifikansi <0,001. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang artinya semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah konsentrasi belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi konsentrasi belajarnya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan dengan konsentrasi belajar, dan hubungannya merupakan hubungan negatif.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Konsentrasi Belajar, Siswa SMA.

ABSTRACT

Adolescence is a period that is vulnerable to stress, including stress related to academic demands. Academic stress can cause pressure that triggers academic anxiety, a psychological condition that has the potential to disrupt students' concentration in learning. This concentration disorder can cause students to have difficulty in understanding learning materials. This study aims to determine the relationship between academic anxiety and the concentration of learning of class X students at SMAN 10 Bogor City. This study uses a quantitative approach with a correlational research method. Data collection techniques use questionnaires and observations. The data analysis techniques used are descriptive analysis, normality tests and correlation tests. The population used was 319 students with a sample of 216 students, and the sampling technique used was area sampling. The results of the study showed that there was a significant relationship between academic anxiety and learning concentration with a correlation coefficient value of -0.565 and a significance value of <0.001. This indicates a negative correlation, which means that the higher the academic anxiety, the lower the concentration of learning. Conversely, the lower the academic anxiety, the higher the concentration of learning. So, it can be concluded that academic anxiety has a relationship with learning concentration, and the relationship is a negative relationship.

Keywords: Academic Anxiety, Learning Concentration, High School Students.



PENDAHULUAN

Pendidikan menurut Mahmud Yunus merupakan upaya memengaruhi seseorang agar penguasaan ilmu pengetahuan bertambah, yang diharapkan, dari ilmu pengetahuan tersebut tidak hanya meningkatkan secara pengetahuan, tetapi juga meningkatkan akhlak dan memudahkan seseorang mencapai tujuan dan cita-cita yang tinggi (Elisa, 2022). Pendapat lain disampaikan oleh Sada yang menjelaskan bahwa pendidikan merupakan proses transformasi, internalisasi ilmu pengetahuan dan nilai-nilai Islam pada peserta didik melalui penumbuhan serta pengembangan potensi fitrahnya untuk mencapai keseimbangan juga kesempurnaan hidup dalam segala aspeknya (Kholisaturrizqi et al., 2023). Perlu adanya konsentrasi sebelum maupun pada proses pembelajaran berlangsung untuk tercapainya tujuan – tujuan dari pendidikan tersebut.

Faktanya sering kita temui bahwa remaja sering mengalami gangguan konsentrasi belajar. Umumnya, remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa, masa remaja juga dianggap sebagai masa "*storm and stress*" yang artinya remaja akan rentan mengalami stress karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan masa dewasa, namun secara fisiologi dan psikologi belum sepenuhnya sempurna dan masih terus berkembang dari fase perkembangan anak – anak (Sri Nurwela et al., 2022). Ada banyak faktor penyebab stres pada remaja, beberapa diantaranya yaitu tuntutan akademik, perubahan fisik dan emosional, tekanan sosial, masalah keluarga, teknologi dan media sosial, serta masa depan dan pilihan karir (Trisnanda, 2023). Stres belajar atau stres akademik dapat menimbulkan tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan pada siswa. Maka dari itu, perlu ada upaya untuk mengatasi gangguan konsentrasi belajar pada siswa yang disebabkan oleh kecemasan, termasuk kecemasan akademik.

Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang muncul ketika seseorang merasa khawatir atau takut yang berlebihan akan berbagai hal yang belum pasti. Clark menyatakan bahwa kecemasan adalah sebagai *system respon kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang rumit dan aktif jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan karena keadaan tersebut tidak terduga dan tak terkendali serta berpotensi mengancam kepentingan individu* (Purnamasari, 2020). Hal serupa disampaikan oleh Nevid yang menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa suatu keadaan buruk akan terjadi, dan kecemasan yang dialami individu di lingkungan sekolah atau akademik pada dasarnya merupakan suatu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh peserta didik (Laduniyyah & Suyanti, 2022).

Kecemasan akademik merupakan kekhawatiran yang dirasakan seorang siswa tentang gambaran keseluruhan evaluasi akademik, termasuk mengerjakan ujian, penyelesaian tugas, dan sebagainya. Kecemasan akademik mengacu pada pola pikir yang mengganggu dan respon serta perilaku fisiologis yang muncul akibat kekhawatiran tentang kemungkinan kinerja yang sangat buruk pada tugas akademik (Ottens, 1991). Ottens dalam (Nur Muhammad Azyz et al., 2022) menyatakan bahwa terdapat empat karakteristik pada kecemasan akademik, diantaranya yaitu : a. *Patterns of anxiety engendering mental activity* atau pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, yang diartikan bahwa siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri, dan bagaimana



cara mengatasi kecemasan adalah berpikir yang salah, sehingga kecemasan akademik itu muncul, b. *Misdirected attention* atau perhatian yang menunjukkan arah yang salah, yaitu ketika siswa yang sedang cemas mendapatkan tugas akademik yang membutuhkan untuk berkonsentrasi penuh, akan mengalami penurunan perhatian atau konsentrasi dan dapat dimungkinkan perhatian tersebut dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara bising, maupun kondisi lingkungan), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik), c. *Physiological distress* atau *distress* secara fisik, yang ditandai dengan adanya perubahan pada tubuh yang diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar, dan d. *Inappropriate behaviors* atau perilaku kurang tepat, dimana siswa yang cemas secara akademik memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu, yaitu pada perilaku mengarah pada situasi akademik yang kurang tepat seperti prokrastinasi, atau bahkan mereka berusaha untuk menjawab pertanyaan dengan terlalu cermat.

Kecemasan akademik dapat memengaruhi banyak hal, salah satunya konsentrasi belajar. Berdasarkan *Attentional Control Theory* atau yang bisa disebut sebagai teori kontrol perhatian (Eysenck et al., 2007) menyatakan bahwa kecemasan meningkatkan alokasi perhatian terhadap rangsangan yang berhubungan dengan ancaman (dan untuk memutuskan bagaimana menanggapi dalam keadaan yang memicu kecemasan) berarti bahwa kecemasan biasanya mengurangi fokus perhatian pada tugas saat ini kecuali jika melibatkan rangsangan yang mengancam. Lebih khusus lagi, kecemasan merusak kontrol perhatian, fungsi utama dari eksekutif pusat.

Konsentrasi merupakan pemasatan perhatian pada suatu hal dan memelihara fokus hanya pada hal tersebut. Konsentrasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah pemasatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Supriyo menyatakan bahwa konsentrasi adalah pemasatan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan (Riinawati, 2021). Dalam belajar, konsentrasi berarti pemasatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran (Slameto, 2015). Afifah menjelaskan bahwa konsentrasi belajar adalah siswa berusaha untuk memusatkan pikiran pada materi yang sedang dipelajari dengan mengesampingkan hal-hal yang tidak berhubungan dengan materi yang sedang dipelajari (Sita mawarni & Devi Asriyanti, 2023).

Makmun (2016) menyebutkan bahwa konsentrasi belajar seorang siswa dapat diamati dari berbagai indikator perilaku seperti : a. Fokus pandangan : tertuju pada guru, papan tulis dan media, b. Perhatian : memperhatikan sumber informasi dengan seksama, c. Sambutan lisan (*verbal response*) : bertanya untuk mencari informasi tambahan, d. Menjawab : mampu menjawab dengan positif apabila sesuai dengan masalah, negatif apabila tidak sesuai dengan masalah, dan ragu-ragu apabila masalah tidak menentu, e. Memberikan pernyataan (*statement*) : baik itu menguatkan, menyetujui maupun menentang, dan f. Sambutan psikomotorik : membuat catatan/menulis informasi dan membuat jawaban/pekerjaan. Gangguan konsentrasi belajar yang disebabkan oleh kecemasan akademik pada siswa jika dibiarkan maka akan berdampak buruk bagi siswa. Sebagaimana menurut Thursan Hakim yang menjelaskan bahwa siswa yang mengalami gangguan konsentrasi belajar akan kesulitan dalam memahami informasi dari guru selama proses pembelajaran. Gangguan ini dapat membuat siswa menjadi tidak fokus dan lebih



tertarik pada hal lain di luar pembelajaran yang mengakibatkan kesempatan mereka untuk menerima dan memahami informasi menjadi lebih terbatas (Annisa, 2019).

Penelitian serupa telah dilakukan oleh Sonya Juita pada tahun 2020 dengan judul skripsi "Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Konsentrasi". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi dengan arah hubungan negatif, yang berarti setiap terjadi peningkatan kecemasan akan diikuti dengan penurunan tingkat konsentrasi, begitu pula sebaliknya saat penurunan tingkat kecemasan maka akan diikuti dengan peningkatan konsentrasi. Penelitian lain yang serupa juga telah dilakukan oleh Nadisa Ardigha Prameswari, Kenconoviyati, M. Arsyad pada tahun 2022 dengan judul " Hubungan Kecemasan dengan Tingkat Konsentrasi Belajar di Era Pandemi COVID – 19 pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam". Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi belajar di era pandemi COVID – 19 pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas YARSI. Berdasarkan penelitian yang relevan yang telah disebutkan di atas, ada beberapa kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kesamaannya adalah keduanya membahas tentang kecemasan dan konsentrasi juga konsentrasi belajar, sedangkan perbedaannya adalah peneliti menggunakan kecemasan akademik sebagai variabel bebas yang sebelumnya belum pernah diteliti, tempat penelitian, waktu penelitian, dan juga populasi dalam penelitian.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Sugiyono menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih (Deskhi, 2021). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X SMA Negeri 10 Kota Bogor yang berjumlah 319 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 216 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah area sampling (*cluster sampling*) yang termasuk dalam *probability sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil wakil dari setiap wilayah/kelompok yang ada.

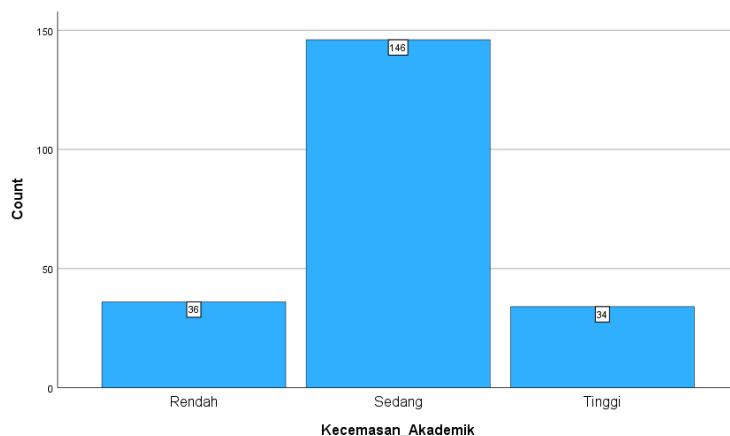
Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi, uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil pengukuran berdistribusi normal atau tidak, serta uji korelasi pearson yang dilakukan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara kedua variabel dimana variabel lainnya yang dianggap berpengaruh dikendalikan atau dibuat tetap, uji korelasi pearson ini dapat dilakukan apabila variable x dan y berdistribusi normal dengan varian yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini peneliti akan menyajikan hasil analisis data angket mengenai kecemasan akademik dan konsentrasi belajar yang diperoleh dari siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bogor. Pertama, deskripsi data variabel kecemasan akademik, berdasarkan



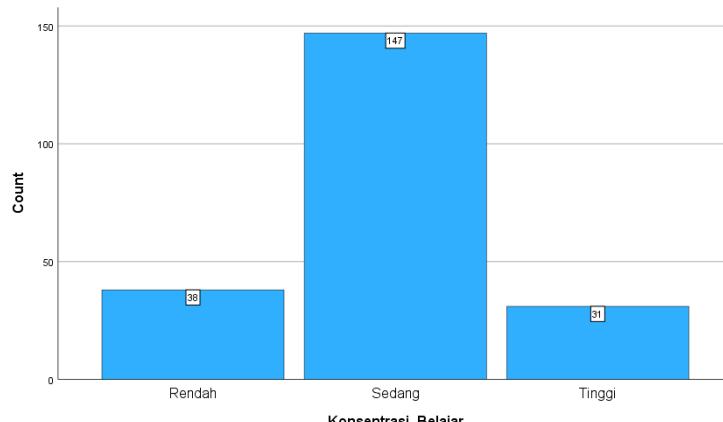
hasil perhitungan analisis statistik dalam data variabel kecemasan akademik, diperoleh nilai simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 13.081, nilai range sebesar 67, nilai minimum sebesar 50, nilai maximum sebesar 117 serta nilai rata-rata (mean) sebesar 83.490. Setelah mendeskripsikan data di atas, langkah selanjutnya yaitu dilakukan penghitungan frekuensi untuk mengetahui tingkat kecenderungan kecemasan akademik menjadi 3 kategori, dengan hasil sebagai berikut : $X < 70$ berarti rendah, $71 \leq X < 97$ berarti sedang, dan $X \geq 97$ berarti tinggi. Kemudian diperoleh data kategorisasi kecemasan akademik seperti diagram di bawah ini :



Gambar .1 Diagram Batang Kategorisasi Kecemasan Akademik

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada variabel kecemasan akademik sebanyak 36 orang (16,7%) berada pada kategori rendah, 146 responden (67,6%) berada pada kategori sedang, dan 34 responden (15,7%) berada pada kategori tinggi.

Kedua, deskripsi data variabel konsentrasi belajar, Berdasarkan hasil perhitungan analisis statistik dalam data variabel konsentrasi belajar, diperoleh nilai simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 7.636, nilai range sebesar 48, nilai minimum sebesar 40, nilai maximum sebesar 88 serta nilai rata-rata (mean) sebesar 59.162. Setelah mendeskripsikan data di atas, langkah selanjutnya yaitu dilakukan penghitungan frekuensi untuk mengetahui tingkat kecenderungan konsentrasi belajar menjadi 3 kategori, dengan hasil sebagai berikut : $X < 52$ berarti rendah, $53 \leq X < 67$ berarti sedang, dan $X \geq 67$ berarti tinggi. Kemudian diperoleh data kategorisasi konsentrasi belajar seperti diagram di bawah ini :



Gambar .2 Diagram Batang Kategorisasi Konsentrasi Belajar



Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada variabel kecemasan akademik sebanyak 38 orang (17,6%) berada pada kategori rendah, 147 responden (68,1%) berada pada kategori sedang, dan 31 responden (14,4%) berada pada kategori tinggi.

Dalam penelitian ini, hubungan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar dapat dilihat dengan analisis Uji Korelasi Product Moment (Pearson). Penggunaan korelasi jenis pearson karena data yang dihasilkan adalah data normal. Dalam (Pratamawati et al., 2021) untuk mengetahui tinggi maupun rendahnya tingkat hubungan antara kedua variabel berdasarkan koefisien korelasi, maka digunakan penafsiran dengan dilihat dari angka-angka, Sugiyono menyatakannya sebagai berikut :

Tabel. 1 Pedoman Untuk Memberikan Koefisien Korelasi

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|---------------------|------------------|
| 0,00 - 0,199 | Sangat Lemah |
| 0,20 - 0,399 | Lemah |
| 0,40 - 0,599 | Sedang |
| 0,60 - 0,799 | Kuat |
| 0,80 - 1,000 | Sangat Kuat |

Berdasarkan hasil Uji Korelasi Pearson yang telah dilakukan dengan bantuan aplikasi *software* SPSS versi 30 dengan kriteria jika r positif (+) berarti hubungan searah (jika satu variabel naik maka variabel lain naik), namun jika r negatif (-) berarti hubungan berlawanan (jika satu variabel naik, variabel lain turun), maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar dengan koefisien korelasi sebesar $-0,565$ dan signifikansi $<0,001$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar dengan tingkat korelasi sedang dan signifikan. Terdapat korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah konsentrasi belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi konsentrasi belajarnya.

Dalam penelitian ini, observasi hanya digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar, observasi tidak digunakan untuk mengukur kecemasan akademik karena kecemasan akademik merupakan aspek psikologis yang tidak dapat diamati secara langsung. Observasi juga dilakukan sebagai data pendukung untuk mengetahui kondisi nyata konsentrasi belajar siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bogor dan untuk memperkuat data dari hasil angketnya. Berdasarkan hasil observasi peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar pada siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bogor sudah tergolong cukup baik karena sebagian besar siswa berkonsentrasi ketika belajar, meskipun masih ada beberapa yang tidak atau kurang berkonsentrasi ketika belajar. Hasil pengamatan ini sejalan dengan hasil dari angket yang telah disebar di kelas-kelas yang sama ketika pengamatan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bogor. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar. Hal ini diketahui dengan melakukan Uji Korelasi Product Moment yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,565$ dengan nilai signifikansi $<0,001$ yang dimana



$<0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan dari variabel X dan variabel Y. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan konsentrasi belajar.

Pada data yang diperoleh dari hasil angket kecemasan akademik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik yang berada pada kategori sedang. Kemudian data yang diperoleh dari hasil angket konsentrasi belajar juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami konsentrasi belajar yang berada pada kategori sedang, temuan ini diperkuat oleh hasil pengamatan langsung yang dilakukan oleh peneliti di sekolah yang di mana sebagian besar siswa terlihat memperhatikan guru, fokus dan tidak melakukan aktivitas lain, dan mencatat materi serta mengikuti instruksi guru. Meskipun masih terdapat beberapa gangguan konsentrasi belajar seperti lebih sering melihat *handphone* maupun mengobrol dengan teman.

Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar. Hasil tersebut dibuktikan dengan diperolehnya nilai koefisien korelasi sebesar $-0,565$ dengan nilai signifikansi $<0,001$. Angka tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar. Artinya semakin tinggi kecemasan akademik siswa maka semakin rendah konsentrasi belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik siswa maka semakin tinggi konsentrasi belajarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Di SMAN 10 Kota Bogor" dapat ditarik kesimpulan bahwa bahwa tingkat kecemasan akademik dan konsentrasi belajar siswa kelas X di SMA Negeri 10 Kota Bogor berada pada tingkat sedang. Hasil data menunjukkan juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan konsentrasi belajar dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,565$ dan nilai signifikansi $<0,001$. Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang artinya semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah konsentrasi belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi konsentrasi belajarnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Annisa, R. R. (2019). *Efektivitas Manajemen Kelas Untuk Menurunkan Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika Pada Siswa SD Muhammadiyah 4 Kandangsapi Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (n.d.). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Deskhi, C. M. (2021). *Korelasi Pembelajaran Menggunakan Media Microsoft Teams Dengan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Biologi*. Universitas Siliwangi.
- Elisa, I. (2022). Pengertian Pendidikan Menurut Para Ahli. *Deepublish Store*.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. In *Emotion* (Vol. 7, Issue 2, pp. 336–353). <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Kholidaturrizqi, S. N., Kasman, R., & Angelina, P. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Keagamaan di Madrasah Aliyah Negeri 4 Bogor. *As-Syar'i Journal Bimbingan Dan Konseling Keluarga*, 5.



- Laduniyyah, M., & Suyanti. (2022). *Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. 2, 33–39.
- Makmun, A. S. (2016). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nur Muhammad Azyz, A., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2022). *School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa*.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group .
- Pratamawati, M. H. S., Hidayat, T., Ibrahim, M., & Hartatik, S. (2021). Hubungan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa di Sekolah Dasar. *BASICEDU*, 5.
- Purnamasari, I. (2020). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan* . 8.
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Ilmu Pendidikan*, 3.
- Sita mawarni, R., & Devi Asriyanti, F. (2023). Analisis Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Dalam Proses Pembelajaran Matematika Pada Materi Pengumpulan Dan Penyajian Data Di SDN 2 Tanggulwelahan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar (JIPDAS)*, 3, 110–114.
- Slameto. (2015). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sri Nurwela, T., & Israfil. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 10).
- Trisnanda, C. P. (2023, July 10). *Penyebab Stres pada Remaja: Memahami Tantangan yang Dihadapi*. Grid Health.

