

Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Keaktifan Belajar Pada Mahasiswa

Riska^{1*}), Akmal Sutja², Muhammad Alridho Lubis³
Universitas Jambi¹²³

*) Jl. Jambi – Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi; E-mail: riskabk00@gmail.com

Article History:

Received: 19/02/2024;
Revised: 22/05/2024;
Accepted: 22/05/2024;
Published: 30/06/2024.

How to cite:

Riska 1, Akmal Sutja 2, & Muhammad Alridho Lubis 3. (2024). Pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar pada mahasiswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), pp. 100–106. DOI: 10.26539/terapeutik.812722



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. © 2024, Riska, Akmal Sutja, & Muhammad Alridho Lubis (s).

Abstract: *This research is motivated by problems related to student learning activeness in the learning process. Student learning activeness can be disrupted due to a sense of anxiety in themselves due to the pressure of the existing academic system. The purpose of conducting this research is to reveal how high academic anxiety and learning activeness are in students and describe the effect of academic anxiety on learning activeness in Jambi University Guidance and Counseling students. The type of research is quantitative with the *expost-facto* method, and uses simple regression data analysis. In withdrawing the sample, namely the simple random sampling technique and the data collection tool in the form of a questionnaire. The results of the study showed that academic anxiety was 61% in the high category while learning activeness was 59% in the moderate category. This shows that academic anxiety has an influence on learning activeness of 5.8%, which means that the influence is low but certain.*

Keywords: *Influence, Academic Anxiety, Learning Activity*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang terkait dengan keaktifan belajar mahasiswa dalam proses pembelajaran. Keaktifan belajar mahasiswa dapat terganggu karena adanya rasa kecemasan dalam diri akibat tekanan sistem akademik yang ada. Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini untuk mengungkapkan seberapa tinggi kecemasan akademik dan keaktifan belajar pada mahasiswa serta mendeskripsikan adanya pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Adapun jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode *expost-facto*, serta menggunakan analisis data regresi sederhana. Pada penarikan sampel yaitu teknik *simple random sampling* dan alat pengumpulan data berupa angket. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik sebesar 61% dalam kategori tinggi sedangkan keaktifan belajar sebesar 59% dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap keaktifan belajar sebesar 5,8% yang artinya pengaruh rendah tapi pasti.

Kata Kunci: Pengaruh, Kecemasan Akademik, Keaktifan Belajar

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu pondasi untuk menciptakan generasi muda yang berkualitas bagi penerus bangsa (Nurchayani, Saputri & Lubis, 2023). Pendidikan menyediakan berbagai jenjang dalam proses pembelajaran mulai dari PAUD, TK, SD, SMP, sampai perkuliahan tinggi atau kampus. Dimana masa perkuliahan ini tidak lagi disebut sebagai siswa tetapi memasuki masa dewasa yang disebut dengan mahasiswa.

Menurut Bertens (Arnitasari & Gaudiawan, 2018) Mahasiswa adalah orang yang mempunyai tanggungjawab yaitu mengubah pola pikir, pola kehidupan, menghasilkan perubahan, pengetahuan, berusaha keras, dan bekerja dengan tekun agar mereka mencapai impian serta menjadi panutan bagi oranglain. Mahasiswa masuk ke tahap masa menuju dewasa yang umumnya berada di tingkat usia 18-25 tahun, pada masa memasuki tahap perkembangan, remaja mengalami banyak tekanan yang mengakibatkan perubahan yang banyak, sebagian besar remaja akan mengalami berbagai hambatan dalam proses perubahannya. Hambatan yang banyak dirasakan remaja yaitu manifestasi dari stres, diantaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik (Susanto. A, 2018:300).

Salah satu bentuk tekanan yang timbul yakni kecemasan akademik ialah kecemasan yang mendasarkan adanya ketidakpercayaan pada potensi yang dimiliki dalam mengatasi ataupun penyelesaian tugas-tugas akademik Prawitasari (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Serta dapat menimbulkan perasaan yang membuat seorang tidak senang saat berada situasi tersebut, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, napas tidak teratur, tegang dan adanya perasaan khawatir serta tidak konsentrasi dan mengalihkan perhatian peserta didik, tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas dan masalah akademik (Suarti, dkk., 2020). Seirama dengan Ottens (Susanto. A, 2018) seseorang yang mengalami kecemasan akademik memiliki karakteristik sebagai berikut: a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental seperti kekhawatiran, dialog diri yang maladaptif, dan perhatian dan pengenalan diri kurang maju, b. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah terdapat dua perhatian yang mengganggu seperti dari eksternal misalnya perilaku mahasiswa lain, jam, suara bising diluar kelas sedangkan internalnya seperti kekhawatiran, melamun, reaksi fisik misalnya sakit perut, pusing, dan lainnya, c. Distress secara fisik seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak kencang dan tangan gemetar dan d. Perilaku yang kurang tepat seperti menghindari dari melaksanakan tugas misalnya berbicara dengan teman saat belajar dan menjawab ujian dengan terburu-buru serta memaksakan diri mengerjakan tugas ketika bersantai. Jika kecemasan akademik terus meningkat akan menyebabkan peserta didik merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik dengan optimal serta dapat mengganggu dinamika pendidikan, belajar, performa akademik, konsentrasi dan perhatian dalam proses pembelajaran.

Menurut Matthews et al (Susanto. A, 2018) dimana peserta didik menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam mengintruksikan informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya dan membuat memori ingatan dalam jangka pendek dan sedang sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan kecemasan yang dapat mengurangi keaktifan individu dalam pembelajaran serta cenderung mengganggu proses pembelajaran dan prestasi bahkan dapat mengganggu konsentrasi siswa dan mahasiswa dalam proses belajar.

Pada penelitian Sudipa, dkk (2022) menyatakan bahwa keaktifan belajar merupakan salah satu faktor dari prestasi belajar, dimana keaktifan belajar mahasiswa ini menunjukkan dengan penilaian yang dilakukan oleh dosen pada proses pembelajaran berlangsung. Penilaian keaktifan belajar ini yang didasarkan pada setiap kemampuan individu serta setiap dosen memiliki kriteria masing-masing dalam menilai keaktifan belajar pada setiap mahasiswa hal ini yang menjadikan keberhasilan dalam proses pembelajaran ini sangat ditentukan oleh keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran.

Adapun keaktifan belajar ialah bagian penting dalam pembelajaran Effendi (Suartama, 2023), dimana keaktifan belajar adalah semua aktivitas yang sifatnya fisik ataupun mental yakni melakukan dan berpikir sebagai suatu rangkaian yang tidak bisa terpisahkan, sehingga aktivitas belajar berkaitan dengan kegiatan belajar seperti mencatat, memperhatikan, mendengarkan, bertanya, berpendapat dan praktik Sardiman (Sofah, R., 2019). Semua aktivitas dalam pembelajaran ini yang penulis teliti hanya dari a. aktivitas visual seperti memperhatikan dan membaca, b. aktivitas lisan seperti bertanya, memberikan saran dan mengeluarkan pendapat, c. aktivitas mendengarkan seperti mendengarkan penjelasan dari dosen dan teman sekelas dan d. aktivitas menulis seperti membuat tugas dan mencatat atau merangkum (Sardiman AM, 2016). Keaktifan belajar siswa dapat liat dari keikutsertaan dalam melaksanakan tugas belajar, terlibat dalam pemecahan masalah, bertanya kepada siswa lain ataupun guru jika tidak memahami pelajaran yang ditempuh, berusaha mencari berbagai informasi yang diinginkan Sudjana, N (Wahyuningsih, 2020).

Dari hasil wawancara yang dilakukan bersama dosen ada beberapa mahasiswa yang kurang aktif dalam berpartisipasi di kelas, baik dari segi bertanya, menjawab, memberikan saran atau masukan dan memperhatikan dosen saat menjelaskan materi ataupun saat berdiskusi mahasiswa masih ada yang bermain ponsel dan berbicara dengan teman. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor salah satunya kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologi yang sering terjadi dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun matakuliah tertentu. Berdasarkan fenomena dilapangan juga diperkuat dengan berbagai macam

penelitian telah membuktikan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan prestasi akademik salah satunya dengan aktif dalam pembelajaran (Aristawati, Pratitis & Ananta, 2020) serta menurut Misra & Mckean (Laely, Wicaksono & Puspitaningrum, 2022) apabila siswa atau mahasiswa memiliki kecemasan akademik yang tinggi maka dapat berpengaruh negatif karena siswa mengalami tekanan psikologis sehingga memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan dan lebih banyak menghindari tugas serta dapat menurunkan keaktifan dalam pembelajaran karena jika mahasiswa merasa tangan gemetar, jantung berdetak kencang yang diakibatkan menyelesaikan tugas atau dalam pembelajaran akan membuat tidak fokus dengan pembelajaran sehingga menurunkan partisipasi proses belajar.

Berdasarkan hasil wawancara inilah, maka tujuan penelitian untuk mengungkapkan seberapa tingkat kecemasan akademik dan keaktifan belajar serta untuk mendeskripsikan adanya pengaruh antara kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar. Hal ini kami berharap dengan adanya artikel ini para pembaca terutama untuk mahasiswa agar dapat lebih mengetahui gejala apa saja yang dialami ketika perkuliahan berlangsung dan lebih memahami rasa cemas yang dialami.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *expost-facto*, yang dimaksud *expost-facto* ialah penelitian yang dimana peneliti berusaha menentukan penyebab atau alasan untuk mengetahui keberadaan perbedaan dalam perilaku atau status dalam kelompok individu Gay (Emzir, 2015). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi pada semester empat dan semester enam dengan sasaran populasi 215 orang. Sampel diestimasi secara *simple random sampling*, besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin (Sutja, dkk, 2017). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 140 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian pada penelitian ini adalah kuesioner kecemasan akademik dengan indikator kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik dan perilaku yang kurang tepat Otens (Susanto, A, 2018), sedangkan kuesioner keaktifan belajar dengan indikator Aktivitas visual, Aktivitas lisan, Aktivitas mendengarkan dan Aktivitas menulis (Sardiman, AM, 2016). Kuesioner kecemasan akademik terdiri dari 31 item pernyataan dan untuk kuesioner keaktifan belajar terdiri atas 26 item pernyataan. Masing-masing instrument terdiri dari lima alternatif jawaban. Penelitian dilaksanakan dengan menyebarkan angket kepada sampel secara langsung. Kemudian instrumen yang diisi diberikan skor dan dianalisis dengan menggunakan uji regresi sederhana yang dibantu SPSS versi 27. Uji ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar mahasiswa.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian yang akan disajikan dalam bentuk gambar atau tabel, serta deskriptif dan dengan menggunakan bantuan SPSS V.27.

Tabel 1 Persentase Kecemasan Akademik Setiap Indikator

No	Indikator	Item	SKOR						
			Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	Pola kecemasan aktivitas mental	11	44	35	8	3363	24,02	54,59	Sedang
2.	Perhatian yang salah	6	24	23	9	2152	15,37	64,05	Tinggi
3.	Distress secara fisik	8	32	30	12	3055	21,82	68,19	Tinggi
4.	Perilaku kurang tepat	6	24	22	5	1940	13,86	57,74	Sedang
	Keseluruhan	31	124	110	34	10510	75,07	61	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kecemasan akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Jambi angkatan 2021 dan angkatan 2022 pada kategori tinggi sebesar 61%.

Tabel 2 Persentase Keaktifan Belajar Setiap Indikator

No	indikator	Item	SKOR						
			Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	Aktivitas visual	6	24	24	7	2048	14,63	60,95	Tinggi
2.	Aktivitas lisan	8	32	30	2	2712	19,37	60,54	Tinggi
3.	Aktivitas mendengarkan	4	16	16	7	1452	10,37	64,82	Tinggi
4.	Aktivitas menulis	8	32	25	9	2386	17,04	53,26	Sedang
	Keseluruhan	26	104	95	25	8598	61,41	59	Sedang

Secara keseluruhan keaktifan belajar pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Jambi angkatan 2021 dan angkatan 2022 berada pada kategori sedang sebesar 59%.

A. Pengolahan Data

1. Pengukuran Indeks Determinasi

Tabel 3 di bawah ini dengan bantuan SPSS V.27

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.241 ^a	.058	.051	7.663

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan pada model *Summary* diperoleh angka *R Square* sebesar 0,058 atau 5,8% dengan tafsiran rendah tapi pasti demikian dapat diartikan bahwa pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar sebesar 5,8%.

2. Uji Regresi Sederhana

Tabel 4 di bawah ini dengan bantuan SPSS V.27

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	500.076	1	500.076	8.516	.004 ^b
	Residual	8103.895	138	58.724		
	Total	8603.971	139			

a. Dependent Variable: Keaktifan Belajar
 b. Predictors: (Constant), Kecemasan Akademik

Berdasarkan tabel di atas, maka nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik (X) terbukti berpengaruh negatif terhadap keaktifan belajar (Y). Untuk memastikan apakah nilai regresi yang ditemukan dapat dipercaya dengan uji-t.

Tabel 5 di bawah ini dengan bantuan SPSS V.27

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44.676	5.772		7.740	<.001
	Kecemasan Akademik	.223	.076	.241	2.918	.004

a. Dependent Variable: Keaktifan Belajar

Dari hasil t_{hitung} pada tabel 2.918, maka didapatkan $t_{hitung} = 2.918 \geq t_{tabel (.05;138)} = 1.656$ berarti hipotesis yang menyatakan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap keaktifan belajar dapat diterima.

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa persamaan garis regresi terbentuk $Y = 44.676 + 0,223X$. Persamaan garis ini dapat dimaknai bahwa kondisi awal keaktifan belajar mahasiswa semester empat dan enam sebesar 44.676, jika skor ini dikonversikan pada penafsiran persentase maka keaktifan belajar mahasiswa pada kategori sedang. Koefisien regresi X sebesar 0,223 memberikan prediksi bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh negatif terhadap keaktifan belajar.

Berikutnya dilakukan uji-t untuk mengetahui bagaimana keberartian koefisien regresi pada persamaan tersebut. Ketahui pada tabel 4 bahwa nilai sig. Kecemasan akademik sebesar 0,004. Hasil ini menggambarkan bahwa koefisien regresi yang dibentuk oleh kecemasan akademik bersifat signifikan. Dengan kata lain kecemasan akademik dapat digunakan untuk memprediksi naik dan/atau turunnya keaktifan belajar pada mahasiswa. Kecemasan akademik menyumbang 5,8% faktor untuk memprediksi keaktifan belajar adapun 94,2% dibentuk oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Keaktifan adalah suatu peranan yang penting dalam kegiatan pembelajaran. Pada dasarnya keaktifan dapat mendorong siswa untuk dapat berinteraksi dengan guru melalui pengalaman belajar, dalam proses pembelajaran keaktifan belajar yang tinggi dihasilkan dari partisipasi siswa secara langsung. Keaktifan dalam belajar tidak hanya mendengarkan ataupun sekedar memahami materi tetapi mahasiswa ataupun siswa terlibat langsung seperti menjelaskan tugas di depan kelas ataupun berusaha menyelesaikan permasalahannya dengan mencari berbagai informasi yang berbeda-beda Putri & Firmansyah (Sari, Amalia & Sutisnawati, 2022). Penelitian ini mengkaji keaktifan belajar pada mahasiswa semester empat dan semester enam.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keaktifan belajar pada mahasiswa. Kecemasan pada dasarnya dialami oleh setiap manusia, baik pada orang dewasa, remaja ataupun anak-anak disekolah (Mukholil, 2018). Ada berbagai macam jenis kecemasan, ada kecemasan telah melakukan kesalahan, kecemasan akibat melihat dan mengetahui bahaya yang akan mengancam dirinya, kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas dan kecemasan yang didorong oleh tuntutan yang terlalu tinggi pada dirinya (kecemasan akademik). Kecemasan akademik yaitu kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan pada diri sendiri dalam mengatasi tugas-tugas akademik Prawitasari (Istianto, 2018). Adapun gejala yang ditimbulkan dari kecemasan akademik yang terbagi menjadi empat tingkatan yaitu 1).kecemasan ringan yaitu seseorang masih mampu untuk memotivasi diri untuk belajar dan memecahkan masalah, gelajanya seperti kegelisahan, rasa tidak nyaman, gemetar gejala ini masih dalam hal wajar, 2). kecemasan sedang yaitu pada kecemasan ini seseorang sulit untuk berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu, gejala yang timbul seperti mondar-mandir, tremor suara, ketegangan otot, 3). Kecemasan berat ini membuat seseorang tidak fokus atau sulit berkonsentrasi, komunikasi yang tidak jelas, berkurangnya tekad, seperti kehilangan kesadaran, sakit kepala parah, pucat, sakit dada, muntah dan 4). Status panik seperti tekanan darah dan detak jantung meningkat, mengalami kesulitan untuk bergerak, tidak mampu untuk kenyataan dan mengalami semua tingkatan

(Swarjana, 2022). Hal ini dapat memicu keaktifan belajar berkurang jika kecemasan tersebut terus meningkat.

Diperkuat dengan berbagai macam penelitian telah membuktikan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan prestasi akademik salah satunya dengan aktif dalam pembelajaran (Aristawati, Pratitis & Ananta, 2020) serta menurut Misra & Mckean (Laely, Wicaksono & Puspitaningrum, 2022) apabila siswa atau mahasiswa memiliki kecemasan akademik yang tinggi maka dapat berpengaruh negatif karena siswa mengalami tekanan psikologis sehingga memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan dan lebih banyak menghindari tugas serta dapat menurunkan keaktifan dalam pembelajaran karena jika mahasiswa merasa tangan gemetar, jantung berdetak kencang yang diakibatkan menyelesaikan tugas atau dalam pembelajaran akan membuat tidak fokus dengan pembelajaran sehingga menurunkan partisipasi proses belajar.

Temuan Yunus (Irsyad, dkk. 2020) menyatakan bahwa keaktifan belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Seperti faktor internal merupakan faktor yang berasal dari mahasiswa itu sendiri, yang meliputi dimana aspek fisiologis yaitu kondisi umum jasmani dan tegangan otot berupa rasa cemas, kondisi fisik. Serta menurut Matthews et al (Susanto, A., 2018:303) juga mengatakan bahwa peserta didik menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam mengintruksikan informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya dan membuat memori ingatan dalam jangka pendek dan sedang sehingga pada akhirnya dapat mengakibatkan kecemasan yang dapat mengurangi keaktifan individu dalam pembelajaran serta cenderung mengganggu proses pembelajaran dan prestasi bahkan dapat mengganggu konsentrasi siswa dan mahasiswa dalam proses belajar.

Berdasarkan penjelasan tersebut kaitan antara variabel sangat terlihat karena jika mahasiswa mengalami kecemasan dapat mengurangi keaktifan belajar dan ketika kecemasan itu meningkat akan memberikan respon atau reaksi pada tubuh mahasiswa untuk menghindar atau memperjuangkan, maka oleh sebab itu antara kecemasan akademik berpengaruh terhadap keaktifan belajar.

Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan data diperoleh t -hitung $>$ t -tabel yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh terhadap keaktifan belajar dengan pengaruh sebesar 5,8% yang artinya memiliki pengaruh rendah tapi pasti.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi untuk membantu sehingga artikel ini dapat diselesaikan dan terima kasih juga kepada dosen pembimbingan yang telah memberikan masukan serta saran dalam penulisan.

Daftar Rujukan

- Aristawati, Pratitis & Ananta. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal penelitian psikologis*. 1(1), 73-80.
- Arnitasari & Gaudiawan. (2019). Keaktifan Mahasiswa STKIP Widya Yuwana dalam Mengikuti Perkuliahan. *Ejournal widyayauwana*. 1(2), 17-25.
- Emzir. (2015). Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta. RajaGrafindo Persada.
- Irsyad, dkk. (2020). Analisis Keaktifan Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Statistika Multivariat. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*. 12 (1), 89-96.
- Istiantoro. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA N 3 Bantul. *Jurnal riset mahasiswa BK*. 4(10), 627-636.
- Laely, Wicaksono & Puspitaningrum. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA N 8 Surabaya. *Jurnal psikosains*. 17(1), 64-77.
- Muhammad, Huda & Atmasari. (2022). Kesejahteraan Sekolah dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Kebahagiaan Psikologi dan Sains Islam*. 3(1), 18-35.

- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Prose Belajar. *Jurnal eksponen*. 8(1).
- Novitria & Khoirunnisa. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal penelitian psikologi*. 9 (1), 11-20.
- Nurchayani, Saputri & Lubis. (2023). Meningkatkan kerja sama anak dalam kelompok melalui kegiatan rumah bimbingan dan konseling (RUBIKONS). 7 (1), 32-42.
- Sardiman, AM. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada.
- Sari, Amalia & Sutisnawati. (2022). Upaya Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Menggunakan Media Rainbow Buard Disekolah Dasar. *Jurnal cendekia*. 6 (3), 3252-3265.
- Sofah, R. (2019). Meningkatkan Keaktifan Belajar Mahasiswa Melalui Pendekatan Pembelajaran *Experience Learning* Pada Mata Kuliah BK Sekolah Menengah Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI. *Jurnal konseling komprehensif*. 6 (2), 27-31.
- Suarti. dkk. (2020). Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal pengabdian undikma*. 1 (2), 111-117.
- Sudipa, dkk. (2022). Penilaian Aspek Keaktifan Belajar Mahasiswa Menggunakan Metode ORESTE. *Jurnal Remik (Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer)*. 6 (3), 436-447.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit ALFABETA
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Penerbit prenadamedia group.
- Sutja, A. dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan dan Konseling (Emosda ,ed.)*. Yogyakarta: Penerbit wahana resolusi.
- Wahyuningsih. (2020). *Model Pembelajaran Mastery Learning Upaya Peningkatan Keaktifan dan Hasil Belajar*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish

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.
