

Dukungan Sosial dan Kecemasan Akademik Pada Siswa

Freana D. P. N. Lintang¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: dwifreana43@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the correlation between social support and academic anxiety in students. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. The research subjects used in this study were students of Middle School of Giki 3 Surabaya who were in class VII and VIII, totaling 151 people. This research is a population study research. The measuring instrument uses a scale of social support and academic anxiety in students. Research data were analyzed using Spearman Brown correlation test. The results of the calculation of data analysis show that there is a significant negative correlation between social support and academic anxiety in students. This result can be interpreted that the higher or lower the social support obtained by students, the academic anxiety experienced by students will be followed. The hypothesis which states that there is a correlation between social support and academic anxiety in students is accepted. The results of this study can be a source of reference and consideration for students, parents, and educators in dealing with problems in the field of education related to academic anxiety.

Keywords: Academic Anxiety; Social Support; Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Giki 3 Surabaya yang berada di kelas VII dan VIII yang berjumlah 151 orang. Penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Alat ukur menggunakan skala dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa. Data penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Brown. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa. Pada hasil ini dapat dimaknai bahwa semakin tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang diperoleh siswa akan diikuti kecemasan akademik yang dialami. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa diterima. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dan bahan pertimbangan bagi siswa, orang tua, dan pendidik dalam menghadapi permasalahan di bidang pendidikan yang berkaitan dengan kecemasan akademik.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Kecemasan Akademik; Siswa

Pendahuluan

Pada awal tahun 2020, pandemi COVID-19 menimpa Indonesia dan menimbulkan banyak perubahan dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam sektor pendidikan, pandemi mengakibatkan pelajar dari jenjang pendidikan dasar hingga perguruan tinggi melakukan modifikasi kegiatan belajar mengajar dengan memberlakukan kelas daring yang dilakukan dari rumah masing-masing pelajar dan pengajar, hingga penerapan sistem belajar tatap muka dan *hybrid* pada akhir tahun 2021 ketika kondisi pandemi mulai mereda. Kondisi ini menimbulkan masalah baru, siswa yang sebelumnya telah beradaptasi dengan kegiatan pembelajaran jarak jauh, dimana siswa dapat melangsungkan kegiatan belajarnya dari rumah masing-masing dan sepenuhnya mengandalkan peralatan elektronik, seperti komputer dan telepon pintar (*smartphone*), untuk mengerjakan materi, berkomunikasi dengan guru dan siswa lain, dan mencari informasi. Siswa dipaksa untuk menyesuaikan diri kembali untuk melakukan kegiatan belajar mengajar dengan cara tatap muka ataupun *hybrid learning*. Kondisi yang memaksa pelajar untuk terus-menerus beradaptasi demi mengakses pendidikan menimbulkan beberapa masalah, salah satunya adalah meningkatnya kecemasan akademik pada pelajar.

Kecemasan akademik adalah rasa ketakutan, tekanan, tekanan, atau stres yang siswa rasakan yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang harus diselesaikan (O'Connor, 2008). Terdapat berbagai macam bentuk kecemasan akademik, yang paling banyak ditemui adalah kecemasan menghadapi ujian, banyak juga kecemasan terhadap beberapa hal lain (Cassady, 2010). Kecemasan akademik dapat terjadi ketika siswa kesulitan menyelesaikan tugas yang terlalu banyak yang guru berikan, hal ini dapat menyebabkan siswa menjadi enggan mengikuti mata pelajaran tersebut dan enggan berhadapan dengan guru yang mengajar, kondisi ini perlu ditangani secara serius. Siswa yang berada dalam kondisi ini dapat mengalami penurunan prestasi, mudah berbohong, dan enggan masuk sekolah (Mahato & Jangir, 2012).

Hasil wawancara dengan siswa sekolah menengah pertama hingga siswa sekolah menengah atas menunjukkan bahwa rasa ketidaknyamanan yang timbul ketika harus kembali beradaptasi dengan sistem belajar tatap muka sangat berpotensi untuk meningkatkan rasa khawatir dan takut untuk datang ke sekolah dan bersosialisasi dengan banyak teman sebaya dan guru. Siswa merasa jika kecemasan yang dialami semakin meningkat selama dua tahun berjalan ini. Siswa merasa sulit berkonsentrasi ketika kegiatan pembelajaran dan merasa gugup hingga gemetar ketika diminta menjelaskan materi oleh guru. Dampak dari kecemasan yang siswa-siswa ini alami ketika proses belajar menyebabkan menurunnya motivasi belajar, prokastinasi, agresivitas, dan kesulitan dalam memahami materi yang diajarkan.

Kasus-kasus agresivitas siswa selama masa pembelajaran tatap muka di era pandemi juga menjadi sorotan. Agresivitas merupakan salah satu dampak dari kecemasan, siswa yang terbiasa membatasi interaksinya selama hampir dua tahun mengalami penurunan kemampuan bersosialisasi yang baik. Seperti dikutip dari

portal berita Inews, 2 pelajar dari salah satu SMP swasta di Pasuruan diduga kuat mengalami penganiayaan yang dilakukan oleh seniornya hingga mengalami luka cukup parah di punggung. Kasus lain dari portal berita Kumparan, terdapat koban tewas dalam kejadian tawuran pelajar di Kota Bogor yang merupakan siswa SMA. Serta kasus baru di Musi Rawas, Sumatera Selatan, dimana murid SD diduga mengalami pengeroyokan dan terancam lumpuh.

Menurut laporan UNICEF pada bulan Oktober 2021, remaja dengan usia 10 sampai 19 tahun memiliki diagnosis gangguan mental, dengan perbandingan 1 dari 7 orang remaja. Dampak pandemi terhadap kesehatan dan kesejahteraan mental anak-anak dan masyarakat muda terus memburuk, terutama memasuki tahun ketiga pandemi COVID-19. Dampak dari karantina selama masa pandemi dialami oleh setidaknya 1 dari 7 anak, sedangkan 1,6 miliar anak merasakan dampak proses belajar mengajar yang terhenti. Banyak generasi muda merasa marah, takut, dan khawatir akan masa depan mereka, hal ini merupakan dampak dari terganggunya kegiatan sehari-hari, rekreasi, kegiatan belajar, serta rasa cemas menghadapi kondisi ekonomi dan kesehatan keluarga.

Dengan adanya berbagai dampak negatif yang ditimbulkan karena kecemasan akademik, diperlukan upaya preventif untuk menurunkan atau bahkan mencegah tingginya tingkat kecemasan siswa dengan mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi. Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya dukungan sosial, efikasi diri, kecerdasan emosional, dan religiusitas. Berdasarkan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya, dukungan sosial menjadi faktor yang paling mempengaruhi kecemasan akademik. Beberapa penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik.

Dukungan sosial merupakan perhatian, ketersediaan rasa aman dan nyaman, bantuan, atau penghargaan dari orang lain atau lingkungan pada seorang individu. Terdapat enam aspek pada dukungan sosial antara lain keterikatan, integrasi sosial, penghargaan atau pengakuan, hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan, dan kesempatan untuk membantu (Mayes & Lewis, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Kugbey, dkk. menemukan bahwa siswa dengan dukungan sosial tinggi memiliki tingkat stress akademik, tingkat kecemasan akademik, dan tingkat depresi yang lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan dukungan sosial rendah memiliki tingkat stress akademik, tingkat kecemasan akademik, dan tingkat depresi yang lebih tinggi (Kugbey et al., 2015).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa pasca pandemi COVID-19 dengan sistem belajar mengajar hybrid, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa.

Metode

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Giki 3 Surabaya. Yang terdiri dari siswa kelas VII dan kelas VIII berjumlah sebanyak 159 siswa.

Seluruh jumlah populasi dalam penelitian ini digunakan sebagai subjek penelitian. Dari seluruh jumlah siswa yang berpartisipasi, didapatkan 151 responden yang mengisi kuesioner penelitian secara lengkap.

Penelitian ini merupakan penelitian populasi atau studi populasi. Studi populasi adalah penelitian yang meneliti seluruh elemen yang terdapat dalam wilayah penelitian (Arikunto, 2006).

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Instrumen pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner yang disebar dalam bentuk *google formulir*. Sementara itu jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang berusaha mengetahui keterkaitan antar variabel-variabel yang diteliti dengan berdasar pada koefisien korelasi (Azwar, 2010). Desain penelitian ini berusaha mencari hubungan antara dua variabel yaitu kecemasan akademik sebagai variabel terikat (*dependent variable*) dan dukungan sosial sebagai variabel bebas (*independent variable*).

Definisi operasional dari variabel terikat kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan, pola pemikiran terganggu, respons perilaku, dan respon fisik yang disebabkan oleh tuntutan akademik sehingga performa yang ditampilkan peserta didik terganggu. Penyusunan skala kecemasan akademik mengacu pada Holmes (dalam Istifa, 2011) yang membagi kecemasan akademik menjadi empat, yaitu: 1) Aspek psikologis (*mood*) yang ditunjukkan dengan perasaan tegang, takut, panik, dan khawatir; 2) Aspek kognitif yang ditunjukkan dengan sulit untuk mengingat peristiwa yang telah terjadi, bingung, sulit dalam mengambil keputusan dan berkonsentrasi; 3) Aspek somatik ditandai dengan gejala seperti detak jantung menjadi cepat, sering mengeluarkan keringat, merasa sesak nafas, dan ketegangan otot; 4) Aspek motorik yang ditandai dengan suara terga-gagap, tangan yang mudah gemetar, serta perilaku yang tergesa-gesa.

Definisi operasional dari variabel bebas dukungan sosial adalah ketersediaan rasa aman, dukungan, perhatian, atau penghargaan yang individu terima dari lingkungan sehingga individu merasa diterima dan dicintai oleh lingkungan sosialnya. Penyusunan skala dukungan sosial mengacu pada House (dalam Sarafino, 2012) yang mengemukakan lima aspek dari dukungan sosial. Yang pertama adalah dukungan emosi seperti kepedulian, empati kepada individu, dan ungkapan perhatian. Kedua, dukungan penghargaan dapat berupa pujian yang positif, ungkapan dan dorongan untuk tidak menyerah, atau penerimaan atas perasaan dan gagasan yang individu miliki. Ketiga yaitu dukungan instrumental dapat ditunjukkan dengan bantuan konkret yang berupa peralatan nyata untuk membantu penyelesaian masalah yang dihadapi individu, seperti bantuan dana, peralatan elektronik, dan alat-alat lain yang berhubungan dengan

penyelesaian permasalahan. Selanjutnya dukungan informasi yang terdiri dari saran dan nasehat yang positif, atau tanggapan positif kepada individu. Terakhir yaitu dukungan jaringan sosial dapat berbentuk penerimaan dan perilaku yang menunjukkan bahwa individu diterima dan merupakan bagian dari kelompok dengan kesamaan tertentu.

Dalam pengolahan data, penelitian ini melakukan uji normalitas dan selanjutnya dilakukan uji linearitas sebagai uji prasyarat atau uji asumsi analisis data. Setelah melewati uji asumsi, selanjutnya ditentukan teknik statistik parametrik atau non parametrik untuk menganalisis data. Dikarenakan hasil data yang didapatkan tidak dapat memenuhi uji asumsi, maka teknik statistik yang digunakan adalah non parametrik. Proses analisis korelasi dalam penelitian ini menggunakan Teknik Korelasi Spearman Brown, teknik korelasi ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara kedua variabel terikat dan bebas dan membuktikan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Hasil

Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel dukungan sosial diperoleh signifikansi $p = 0,540 > 0,05$. Dari skor signifikansi yang didapat, dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal.

Sedangkan untuk hasil uji normalitas sebaran variabel kecemasan akademik diperoleh signifikansi $p = 0,369 > 0,05$. Skor signifikansi tersebut berarti sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

One Sample Kolmogorov Smirnov Test		
Variabel	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial	0,540	Normal
Kecemasan Akademik	0,369	Normal

Penelitian ini melakukan uji linearitas dengan menggunakan rumus *Compare Means* dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Dari uji linearitas yang dilakukan didapatkan hasil hubungan antara variabel Dukungan sosial dengan kecemasan akademik diperoleh signifikansi sebesar $0,015 (p < 0,05)$. Hasil ini bermakna bahwa tidak ada hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan akademik.

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial – Kecemasan Akademik	1,653	0,015	Tidak Linear

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisa dan melalui uji asumsi, uji normalitas menyatakan data dari penelitian ini berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas menunjukkan bahwa data tidak linear. Dikarenakan data penelitian tidak memenuhi uji asumsi, teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik statistik non parametrik. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan Teknik Korelasi Spearman Brown dengan bantuan program SPSS versi 16.0 for Windows. Berdasarkan tabel uji korelasi Spearman Brown di atas diperoleh hasil sebagai berikut, koefisien korelasi sebesar -0,243 dengan signifikansi $p=0,003 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Spearman Brown

Skor Korelasi	Sig.	Keterangan
-0,243	0,003	Signifikansi $p < 0,05$

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 151 subjek siswa SMP Giki 3 Surabaya menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik. Hasil ini memiliki arti bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat kecemasan akademik yang rendah, begitu juga sebaliknya siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi.

Seorang siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang berupa dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan jaringan sosial akan menghadapi kecemasan akademik dengan lebih tenang. Dukungan-dukungan sosial tersebut seperti dukungan emosi dapat berupa perhatian, empati, dan kepedulian terhadap siswa; dukungan penghargaan yang dapat berupa apresiasi dan dorongan yang positif dari lingkungan; dukungan instrumental yang berupa materi seperti terpenuhinya peralatan yang menunjang proses belajar; dukungan informasi seperti kemudahan akses informasi ketika siswa mengalami kesulitan serta nasehat atau umpan balik yang positif kepada siswa; dan juga dukungan jaringan sosial yang membuat siswa merasa menjadi bagian dari kelompok pertemanan dan tidak merasa sendiri ketika mengalami kesulitan. Siswa yang terpenuhi dalam berbagai aspek dukungannya akan menghadapi tantangan pendidikan saat ini dengan jauh lebih mudah.

Siswa yang mengalami kecemasan akademik merasa kesulitan dan mengalami berbagai perasaan tidak nyaman dalam menempuh pendidikan. Hal ini dapat membuat performa yang ditampilkan peserta didik terganggu, siswa dapat menjadi enggan pergi ke sekolah, mengalami kesulitan dalam memahami materi dan kesulitan menyelesaikan tugas sekolah dengan maksimal. Kombinasi dari proses kegiatan belajar mengajar yang kerap kali berubah akibat pandemi dan berbagai kesulitan lain membuat siswa rentan mengalami kecemasan akademik.

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam mempengaruhi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Dukungan sosial dapat siswa dapatkan dari keluarga, teman, guru, dan lingkungan sosial yang lain. Dengan dukungan sosial yang siswa dapatkan dari lingkungannya, siswa bisa merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian, berbicara di depan kelas, berhadapan dengan guru, dan menghadapi berbagai kesulitan lain selama kegiatan belajar. Dukungan sosial membantu siswa mengurangi rasa ketidaknyamanan yang timbul diakibatkan oleh kecemasan akademik.

Pada umumnya, dukungan sosial memiliki definisi bantuan, kepedulian, penghargaan, atau rasa aman yang seorang individu dapatkan dari lingkungannya (Sarafino, 2012). Dukungan sosial adalah tersedianya *resource* bagi seseorang untuk mendapatkan kenyamanan secara psikologis dan fisik hingga membuat individu tersebut merasa diterima, dikasihi, diperhatikan dan dihargai melalui interaksi dengan lingkungan sosial (Wahyuni, 2016). Dukungan sosial adalah ketersediaan rasa aman, dukungan, perhatian, atau penghargaan yang individu dapatkan dari lingkungan sosial sehingga membuat individu merasa dicintai dan diterima oleh lingkungannya. Menurut House, dukungan sosial terdiri dari lima aspek, diantaranya dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Terdapat faktor-faktor penting yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu, diantaranya adalah faktor keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial (Reis, dalam Balogun, 2014).

Kecemasan akademik adalah rasa ketakutan, tekanan, tekanan, atau stres yang siswa rasakan yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang harus diselesaikan (O'Connor, 2008). Kecemasan akademik adalah kondisi dalam otak dan tubuh yang memerlukan perhatian disebabkan oleh hasil proses kimiawi dan biologis, yang biasa ditunjukkan dalam keadaan menghadapi ujian atau penyelesaian tugas (Cornell dalam Permata & Widiasavitri, 2019). Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan, kondisi jasmani, perilaku, dan pola pikir terganggu yang diakibatkan oleh tuntutan sehingga performa yang ditampilkan peserta didik terganggu. Menurut Holmes (dalam Istifa, 2011) yang membagi kecemasan akademik menjadi empat, yaitu: 1) Aspek psikologis (*mood*) yang ditunjukkan dengan perasaan tegang, takut, panik, dan khawatir; 2) Aspek kognitif yang ditunjukkan dengan sulit untuk mengingat peristiwa yang telah terjadi, bingung, sulit dalam mengambil keputusan dan berkonsentrasi; 3) Aspek somatik ditandai dengan gejala seperti detak jantung menjadi cepat, sering mengeluarkan keringat, merasa sesak nafas, dan ketegangan otot; 4) Aspek motorik yang ditandai dengan suara terga-gap-

gagap, tangan yang mudah gemetar, serta perilaku yang tergesa-gesa. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik, diantaranya adalah faktor pribadi, coping strategy, dukungan sosial, gaya pengasuhan orang tua, dan *attachment*.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kondisi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Sehingga siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang minim dari lingkungannya memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi, begitupun juga sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari lingkungannya memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa SMP Giki 3 Surabaya. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima siswa maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami. Hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada siswa diterima.

Saran kepada para siswa yang sedang menempuh pendidikan di masa pandemi dan mengalami kecemasan akademik, peneliti menyarankan untuk menjalin hubungan dan berkomunikasi lebih intens dengan keluarga, teman, dan lingkungan terdekat sehingga memudahkan untuk mendapatkan dukungan sosial. Kepada orang tua siswa hendaknya senantiasa memberikan dukungan sosial kepada anak yang mengikuti pembelajaran hybrid berupa dukungan emosi seperti perhatian dan kepedulian, dukungan penghargaan, dukungan instrumental seperti peralatan penunjang kegiatan belajar anak, dukungan informasi seperti saran dan nasehat yang positif, serta dukungan jaringan sosial. Serta bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian serupa dengan memperluas lingkup penelitian dengan meneliti variabel-variabel yang berbeda seperti gaya pengasuhan orang tua, coping strategy, attachment, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik pada siswa.

Referensi

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Renika Cipta.
- Azwar, S. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Perpustakaan Pelajaran.

- Balogun, A.G. (2014). Dispositional Factors, Perceived Social Support and Happiness Among Prison Inmates in Nigeria: A new look. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 16-33.
- Cassady, J. C. (2010). *Anxiety in Schools: The Causes, Consequences, and Solutions for Academic Anxieties*. Peter Lang.
- Istifa, H. (2011). Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Kugbey, N., Boadi, S. O., & Atefoe, E. A. (2015). The influence of social support on the levels of depression, anxiety and stress among students in Ghana. *Journal of Education and Practice*, 6(25), 135-140.
- Kumparan.com. (2021, 31 Oktober). KPAI Soroti Kasus Kekerasan Selama PTM: Siswa Dirantai hingga Dianiaya. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://kumparan.com/kumparannews/kpai-soroti-kasus-kekerasan-selama-ptm-siswa-dirantai-hingga-dianiaya-1wplaYoWNHD/full>
- Lintasbabel.inews.id. (2022, 14 Juni). Kekerasan pada Anak Saat PTM Masih Terjadi, Mulai dari Dibenturkan ke Tembok Sampai Disulut Rokok. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://lintasbabel.inews.id/read/99440/kekerasan-pada-anak-saat-ptm-masih-terjadi-mulai-dari-dibenturkan-ke-tembok-sampai-disulut-rokok/>
- Mahato, B., & Jangir, S. (2012). A Study on Academic Anxiety among Adolescents of Minicoy Island. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 1(3), 12-14.
- Mayes, L. C., & Lewis, M. (2012). *The Cambridge Handbook of Environment in Human Development*. Cambridge University Press.
- O'Connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Willey & Sons Inc.
- Unicef.org. (2021, 5 Oktober). Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah 'puncak gunung es' - UNICEF. Diakses pada 5 Juli 2022, dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanyalah>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1-11.