
The Relationship of Academic Anxiety with Self Efficacy

Nia Febbiyani Fitri¹, Firman²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: niafebbyanifitri@gmail.com

Abstract

The fact found today is that there are still many students who experience a decrease in self efficacy. Self efficacy is a student's belief about his ability to overcome various situations that arise in his life in the form of difficulty in the task, strength in beliefs and behavior. One factor that is thought to influence this is academic anxiety. Academic anxiety can result in low confidence in students. This can be seen when students cannot reach the target in the near future, students feel anxious about the symptoms of experiencing panic and headaches, and sometimes students tend to give up because they are not sure of their abilities. This research aims to reveal a picture of the relationship of academic anxiety with self the efficacy of Padang 1 high school students. This research is a descriptive correlational study, with a sample of 272 students obtained using simple random sampling techniques. Data collection instruments used a scale questionnaire that was compiled by itself in data collection using the Google forms application. The results of this study indicate that academic anxiety of SMA Negeri 1 Padang students is in the moderate category, and in terms of self-efficacy it is also in the moderate category.

Keywords: Self Efficacy, Academic Anxiety

How to Cite: Nia Febbiyani Fitri, Firman. 2020. *The Relationship of Academic Anxiety with Self Efficacy*. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00285kons2020



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. ©2019 by author

Introduction

Pencapaian cita-cita salah satunya dapat diraih melalui pendidikan, siswa memerlukan kemampuan, keterampilan dan keyakinan dalam menentukan hasil belajarnya. Sebagaimana Johanda, Karneli & Ardi (2017) mengemukakan bahwa seorang siswa memerlukan kemampuan, keterampilan dan keyakinan dalam menguasai dan menyelesaikan tugas sekolahnya, namun akan bermasalah jika seorang siswa tidak yakin dalam menggunakan kemampuan dan keterampilannya secara aktual, dengan begitu dapat dikatakan siswa gagal dalam menyelesaikan akademiknya. Keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki ini disebut juga dengan *self efficacy*. Stajkovic dan Luthans (Risnawati & Ghufon, 2010) mengatakan bahwa dalam kehidupan sehari-hari, *self efficacy* memimpin individu untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami. Ketika masalah-masalah muncul, perasaan *self efficacy* yang kuat mendorong individu untuk tetap tenang, dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya. Usaha dan kegigihan menghasilkan sebuah prestasi, dengan begitu akan menumbuhkan keyakinan diri individu. Rachmawati (2012) menyatakan bahwa individu dengan *self efficacy* tinggi, percaya bahwa ia dapat mengerjakan sesuatu sesuai dengan tuntutan situasi dan memiliki harapan yang realistis. Sejalan dengan pendapat Hardianto, Erlamsyah, & Nurfahanah (2016) *self efficacy* akan mendorong individu untuk melakukan suatu pekerjaan yang diyakininya akan berhasil, daripada pekerjaan yang dirasa tidak mampu untuk melakukannya. Alwisol (2009) mengemukakan faktor yang mempengaruhi *self efficacy* individu, diantaranya kemampuan yang dituntut oleh keadaan yang berbeda, keberadaan orang lain khususnya lawan pada keadaan tersebut, dan keadaan fisiologis, serta emosional dalam bentuk kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung. Stuart (2006) mengungkapkan kecemasan (*anxiety*) tingkat tinggi dapat menghambat proses belajar dan perkembangan sosial. Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam hal berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Kirklan (Yanti, Erlamsyah, Zikra, & Ardi, 2013) tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu belajar. Valiante & Pajares (2000) mengungkapkan kecemasan (*anxiety*) akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan berbagai aktivitas dalam situasi akademik. Bandura (1997) mengemukakan ada empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu: 1) Pengalaman menguasai sesuatu, 2) Modeling sosial, 3) Persuasi sosial 4) Kondisi fisik dan emosional (ketakutan dan kecemasan akut). Selanjutnya Nevid, Ratus, & Greene (2005) mengemukakan bahwa kecemasan (*anxiety*) dapat mempengaruhi *self efficacy*, individu yang tidak yakin ketika menghadapi tantangan-tantangan yang penuh stres dalam hidup, maka individu akan merasa semakin cemas dengan tantangan tersebut. Hal ini diperkuat oleh Permana, Harahap, dan Astuti (2016) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian dengan kategori sedang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Oktober 2019 di SMA Negeri 1 Padang dengan lima orang siswa, diperoleh hasil ketika siswa tidak bisa mencapai target dalam waktu dekat, siswa merasa cemas dengan gejala mengalami panik serta sakit kepala, dan terkadang siswa cenderung menyerah, karena tidak yakin dengan kemampuannya. Pada saat presentasi di depan kelas siswa ragu-ragu dalam berbicara, karena siswa takut terdapat kesalahan dalam menjelaskan materi yang dibahas. Ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru, siswa merasa gugup dan takut akan kebenaran jawabannya, sehingga siswa kurang yakin dengan kemampuannya. Siswa merasa deg-degkan sewaktu mempersiapkan diri untuk ujian, siswa mengalami cemas ketika waktu ujian sudah dekat, timbulnya pikiran negatif dalam diri siswa akan adanya ketimpangan soal yang keluar pada saat ujian dengan materi yang dipelajari, dengan begitu siswa mengungkapkan bahwa keyakinan terhadap kemampuannya menurun setelah siswa merasa cemas. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat beberapa siswa memenuhi aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997).

Berdasarkan fenomena-fenomean yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk mengalisis kecemasan (*anxiety*) akademik dengan *self efficacy*.

Method

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif korelasional yang bertujuan untuk menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak dan sebagaimana adanya dicari hubungannya. Subjek penelitian berjumlah 272 siswa dari siswa kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan angket yang disusun dengan menggunakan model skala *likert* mengenai kecemasan (*anxiety*) terdiri dari aspek perilaku, kognitif dan afektif serta *self efficacy* siswa dilihat dari aspek *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasional.

Results and Discussion

1. Deskripsi Kecemasan (*anxiety*) Akademik di SMA Negeri 1 Padang

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Padang, dapat dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 1 Persentase Tingkat Kecemasan (*anxiety*) Akademik Secara Keseluruhan

NO	ASPEK	KATEGORI	INTERVAL	F	%
1	Perilaku	Sangat Tinggi	≥ 35	17	6
		Tinggi	$\geq 31 \text{ s/d} < 35$	75	28
		Sedang	$\geq 27 \text{ s/d} < 31$	119	44
		Rendah	$\geq 23 \text{ s/d} < 27$	49	18
		Sangat Rendah	< 23	12	4
2	Kognitif	Sangat Tinggi	≥ 29	13	5
		Tinggi	$\geq 25 \text{ s/d} < 29$	111	41
		Sedang	$\geq 22 \text{ s/d} < 25$	105	39
		Rendah	$\geq 19 \text{ s/d} < 22$	26	9
		Sangat Rendah	< 19	17	6
3	Afektif	Sangat Tinggi	≥ 22	22	8
		Tinggi	$\geq 19 \text{ s/d} < 22$	62	23
		Sedang	$\geq 16 \text{ s/d} < 19$	123	45
		Rendah	$\geq 13 \text{ s/d} < 16$	48	18
		Sangat Rendah	< 13	17	6
4	Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥ 84	15	5
		Tinggi	$\geq 75 \text{ s/d} < 84$	68	25
		Sedang	$\geq 66 \text{ s/d} < 75$	124	46
		Rendah	$\geq 57 \text{ s/d} < 66$	49	18
		Sangat Rendah	< 57	16	6

Penelitian ini menemukan sebagian siswa SMA Negeri 1 Padang memiliki kecemasan (*anxiety*) akademik yang sedang dalam hal perilaku, kognitif, dan afektif yakni 46%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 1 Padang mayoritas mengalami kecemasan (*anxiety*) akademik dan beberapa tidak mengalami. Hal ini sesuai dengan pendapat Ishtifa (2011) kecemasan (*anxiety*) akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Ottens (1991) mengartikan bahwa kecemasan (*anxiety*) akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku, karena kemungkinan penampilan yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Penelitian ini menemukan beberapa siswa SMA Negeri 1 Padang mengalami kecemasan (*anxiety*) yang tinggi dalam hal perilaku, kognitif dan afektif. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang dialami siswa, diantaranya, prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang tidak irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan *self efficacy* siswa yang rendah. Berdasarkan hal tersebut diperlukan peran dari guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan kepada siswa yang memiliki kecemasan (*anxiety*) akademik karena angka persentase pada kategori tinggi cukup tinggi dengan persentase 31%. diduga karena siswa memiliki kekhawatiran dan ketakutan dalam bidang

akademiknya. Hal tersebut dapat dilihat dari siswa yang merasakan kekhawatiran dan ketakutan-ketakutan yang belum terjadi dalam proses pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura, A., Taylor, C. B., Williams, S. L., Mefford, I. N., & Barchas, J. D (Nevid, Rathus, & Greene, 2005) kecemasan (*anxiety*) berpengaruh terhadap *self efficacy* siswa. Dan sejalan dengan penelitian Permana, Harahap, dan Astuti (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan yang dialami siswa. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan (*anxiety*), sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan (*anxiety*) yang dialami siswa.

Kecemasan yang terjadi pada siswa dapat diatasi dengan berbagai cara, hasil penelitian Wulandari (2004) menyatakan bahwa modifikasi perilaku kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan dan mampu bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Rachmaniah (2012) mengungkapkan bahwa psikoedukasi mampu menurunkan kecemasan. Selanjutnya Nurlaila (2011) melakukan penelitian mengenai pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional, dan didapat hasil bahwa siswa yang mendapat pelatihan efikasi diri secara signifikan menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada siswa. Layanan yang dapat diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling dapat berupa layanan informasi, layanan penguasaan konten untuk menurunkan rasa cemas siswa. Sebagaimana Firman (2018) layanan penguasaan konten bertujuan untuk memahami dan mengembangkan sikap serta kebiasaan yang baik agar siswa mendapatkan keterampilan baru dan memperkuat perilaku yang sudah ada sehingga siswa dapat melatih perilaku yang sudah ada dengan perilaku yang baru baik di sekolah maupun di rumah. Selanjutnya layanan konseling individual, dan layanan bimbingan kelompok untuk melatih rasa percaya diri, mengelola emosi, dan keterbukaan, serta melatih siswa untuk saling bertukar pikiran satu sama lainnya. Sebagaimana Amri, Syahniar, & Nirwana (2016) mengemukakan salah satu pendekatan yang dapat diberikan untuk mereduksi kecemasan yang dialami siswa salah satunya dengan melakukan pendekatan yang dilakukan secara kelompok, melalui layanan bimbingan kelompok yang membahas beragam topik dan akan memungkinkan siswa memperoleh berbagai informasi dan pemahaman serta berupaya untuk mengembangkan diri.

2. Deskripsi *Self Efficacy* di SMA Negeri 1 Padang

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen *self efficacy* siswa, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Persentase Tingkat *Self Efficacy* siswa

No	ASPEK	KATEGORI	INTERVAL	F	%
1	<i>Magnitude</i>	Sangat Tinggi	≥ 24	33	12
		Tinggi	$\geq 21 \text{ s/d} < 24$	70	26
		Sedang	$\geq 18 \text{ s/d} < 21$	75	28
		Rendah	$\geq 16 \text{ s/d} < 18$	88	32
		Sangat Rendah	< 16	6	2
2	<i>Strength</i>	Sangat Tinggi	≥ 31	20	7
		Tinggi	$\geq 27 \text{ s/d} < 31$	52	19
		Sedang	$\geq 24 \text{ s/d} < 27$	107	40
		Rendah	$\geq 20 \text{ s/d} < 24$	87	32
		Sangat Rendah	< 20	6	2
3	<i>Generality</i>	Sangat Tinggi	≥ 51	22	8
		Tinggi	$\geq 45 \text{ s/d} < 51$	68	25
		Sedang	$\geq 39 \text{ s/d} < 45$	85	31
		Rendah	$\geq 32 \text{ s/d} < 39$	84	31
		Sangat Rendah	< 32	13	5
4	Keseluruhan	Sangat Tinggi	≥ 104	21	8
		Tinggi	$\geq 93 \text{ s/d} < 104$	66	24
		Sedang	$\geq 81 \text{ s/d} < 93$	94	35
		Rendah	$\geq 70 \text{ s/d} < 81$	82	30
		Sangat Rendah	< 70	9	3

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self efficacy* siswa di SMA Negeri 1 Padang dapat diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori *self efficacy* sedang dan rendah dengan persentase *self efficacy* sedang 35% dan persentase *self efficacy* rendah 30% dari total sampel yang menjadi responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Riani, W. S., & Rozali (2014) yaitu *self efficacy* dipengaruhi oleh kecemasan (*anxiety*) akademik yang dialami. Sejalan dengan pendapat Bandura (1997) bahwa emosi yang kuat biasanya akan mengurangi penampilan, saat individu mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah. Penelitian ini menemukan sebagian siswa SMA Negeri 1 Padang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang dengan persentase 35%. *Self efficacy* siswa pada kategori sedang pada aspek *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Diduga karena siswa memiliki pengalaman yang buruk ketika dalam belajar, kurangnya nasihat dan dukungan dari orang lain, cemas akan standar nilai dan dalam mengikuti pembelajaran, ekspektasi yang tinggi, dan pesimis serta putus asa dengan hasil belajar.

Sejalan dengan aspek-aspek *self efficacy* menurut Bandura (1997) terdapat 3 aspek utama, *self efficacy* mayoritas siswa SMA Negeri 1 Padang berada pada kategori sedang, pada aspek *magnitude* dengan persentase 28%, pada aspek *strength* dengan persentase 40% dan pada aspek *generality* dengan persentase 31%. Pelayanan yang dapat diberikan pada siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah adalah layanan

bimbingan kelompok guna untuk melatih siswa berani mengungkapkan pemikirannya, serta menampilkan minat bakat yang dimiliki dengan begitu akan membantu siswa meyakinkan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sejalan dengan itu Lubis, Alizamar, & Syahniar (2019) mengungkapkan guru BK dapat memberikan beberapa layanan terkait masalah siswa yang mengalami *self efficacy* rendah sesuai dengan layanan yang telah dirancang, adapun layanan yang dapat diberikan diantaranya layanan informasi, layanan bimbingan kelompok dan konseling individual.

3. Hubungan Kecemasan (*anxiety*) Akademik dengan *Self Efficacy* Siswa

Hasil uji hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan Berikut kecemasan (*anxiety*) dengan *self efficacy*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan (*anxiety*) akademik dengan *self efficacy* siswa. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Product Momen*. Pengolahan data untuk menguji korelasi kecemasan (*anxiety*) akademik dengan *self efficacy* siswa menggunakan bantuan SPSS *versi 2.0 for windows*. Adapun hasil korelasi variabel kecemasan (*anxiety*) akademik (X) dengan *self efficacy* siswa (Y) dapat dilihat pada tabel pada Tabel 16 sebagai berikut:

		Kecemasan (<i>anxiety</i>) akademik	Self efficacy
Kecemasan (<i>anxiety</i>) akademik	Pearson Correlation	1	-.465**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	272	272
Self efficacy	Pearson Correlation	-.465**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	272	272

Secara keseluruhan dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan berarah negatif dengan kategori sedang antara variabel kecemasan (*anxiety*) akademik (X) dengan *self efficacy* (Y). sehingga hipotesis H_a yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan (*anxiety*) dengan *self efficacy* siswa. Jadi semakin tinggi kecemasan (*anxiety*) akademik semakin rendah *self efficacy* dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan kecemasan (*anxiety*) akademik perlu direduksi dengan bantuan dari berbagai pihak, salah satunya guru BK/konselor. Guru BK/konselor dapat memberikan beberapa layanan kepada siswa seperti layanan penguasaan konten. Sebagaimana Prayitno, E (2004) menjelaskan layanan penguasaan konten merupakan layanan bantuan yang diberikan kepada siswa untuk menguasai kemampuan ataupun kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Layanan penguasaan konten memungkinkan siswa mengembangkan diri berkenaan dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi yang belajar yang cocok dengan kecepatan dan kesulitan belajarnya, serta berbagai aspek tujuan kegiatan belajar lainnya.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bab terdahulu mengenai hubungan kecemasan (*anxiety*) akademik dengan *self efficacy* siswa pada siswa di SMA Negeri 1 Padang, maka dapat ditarik kesimpulan, temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 1) Kecemasan (*anxiety*) akademik pada siswa secara umum berada pada kategori sedang, 2) *Self efficacy* pada siswa secara umum berada pada kategori sedang, 3) Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kecemasan (*anxiety*) akademik dengan *self efficacy* siswa di SMA Negeri 1 Padang (tingkat hubungan sedang).

References

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM press.
- Amri, K., Syahniar, S., & Nirwana, H. (2016). Peningkatan Kemampuan Mengemukakan Pendapat melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konselor*, 75-81.

-
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy In Changing Societies*. New York: Cambridge University.
- Firman, F. (2018). Efektifitas Layanan Penguasaan Konten menggunakan Metode Problem Solving untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 1-10.
- Gail, S. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa Ramona P. KAPOH & Egi Komara Yudha*. Jakarta: EGC.
- Hardianto, G., Erlamsyah, E., & Nurfahanah, N. (2016). Hubungan antara Self-Efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 22.
- Ishtifa. (2011). Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated dan Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Jurnal Komunikasi Islam*, 11.
- Johanda M., Karneli, Y., & Ardi, Z. (2017). Self-Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Neo Konseling*, 1-10.
- Lubis, P. S., Alizamar, A., & Syahniar, S. (2019). Upaya Guru BK dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa yang Mengalami Self Efficacy Rendah. *Jurnal Neo Konseling*, 1-7.
- Nevid S, J., Rathus, A. S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 1-22.
- Ottens, A. (1991). *Coping with academic anxiety. The Rosen Publishing Group. Gladding*. New York: The Rosen Publishing Group. Gladding.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di Mts Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 51-68.
- Prayitno, E. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: BK FIP UNP.
- Rachmaniah, D. (2012). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Kecemasan dan Koping Orang Tua dalam Merawat Anak dengan Thalassemia Mayor di RSUD Kabupaten Tangerang Banten. *Tesis*. <https://google.co.id/citations?user=j0tjRj8AAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Rachmawati, Y. E. (2012). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 25.
- Riani, W. S., & Rozali, Y. A. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kematangan Karir saat Presentasi pada Mahasiswa Esa Unggul. *Psikologi Esa Unggul*, 12.
- Risnawati, R., & Ghufro, M. N. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Valiante, G., & Pajares, F. (2000). Hubungan antara Tujuan Pencapaian dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Mengah dalam Penulisan dan Sains. *Jurnal Psikologi Pendidikan Kontemporer*, 406-422.
- Wulandari, L. H. (2004). *Efektivitas Modifikasi Perilaku-Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Antar Pribadi*. *Skripsi*. <https://google.co.id/citations?user=j0tjRj8AAAAAJ&hl=id&oi=sra>
- Yanti, S., Erlamsyah, E., & Zikra, Z. (2013). Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 283-288.