



Instrumen Kecemasan Akademik: *A Systematic Literature Review*

Elin Maulida Rahmawati^{1*}, Ahman², Yaya Sunarya³

¹ Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

^{2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia

*Correspondent Author: elin@unucirebon.ac.id

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan perasaan yang mencekam dan kegelisahan terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi, sehingga mengusik proses akademik seperti ujian, tugas, dan proses pembelajaran yang menuntut adaptasi tinggi terhadap tuntutan akademik. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan emosional, menurunkan konsentrasi dan motivasi, serta berdampak negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis instrumen yang digunakan dalam mengukur kecemasan akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan model PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Dari 26 artikel yang ditemukan, hanya 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Hasil temuan menunjukkan bahwa *Spielberger Test Anxiety Inventory* (STAI) sering digunakan di kalangan peneliti karena memiliki reliabilitas tinggi dan telah banyak digunakan secara internasional, meskipun instrumen ini lebih mengukur kecemasan secara umum dibandingkan kecemasan akademik secara spesifik. Dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan pengembangan alat ukur yang lebih kontekstual dan spesifik terhadap situasi akademik, agar dapat menggambarkan secara lebih akurat aspek kognitif, emosional, dan fisiologis dari kecemasan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Instrumen, *Systematic Literature Review*, Mahasiswa

Abstract

Academic anxiety is a feeling of tension and apprehension toward all possible outcomes that may occur, thereby disrupting academic processes such as examinations, assignments, and learning activities that require high levels of adaptation to academic demands. This condition can interfere with emotional balance, reduce concentration and motivation, and negatively affect students' academic performance. This study aims to analyze the instruments used to measure academic anxiety. The research employed a Systematic Literature Review (SLR) method using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) model. Out of 26 articles identified, only 7 articles met the inclusion criteria and were analyzed further. The findings indicate that the Spielberger Test Anxiety Inventory (STAI) is the most frequently used instrument among researchers due to its high reliability and widespread international use, although it primarily measures general anxiety rather than academic anxiety specifically. It can be concluded that there is still a need for the development of measurement instruments that are more contextual and specific to academic situations, in order to more accurately capture the cognitive, emotional, and physiological aspects of students' academic anxiety.

Keywords: Academic Anxiety, Instrument, *Systematic Literature Review*, College Student

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons alami seseorang terhadap tekanan atau konflik yang muncul akibat perubahan situasi kehidupan yang menuntut kemampuan beradaptasi. Dalam kadar tertentu, kecemasan tergolong normal, namun ketika berlangsung terus-menerus dan mengganggu ketenangan individu, kondisi ini dapat berkembang menjadi patologis. Menurut Maramis (2009), kecemasan dikatakan patologis apabila gejalanya berlangsung dalam waktu lama dan mengganggu ketentraman individu, sehingga memengaruhi keseimbangan (*homeostasis*) dan fungsi psikologis seseorang. Artinya, kecemasan yang awalnya merupakan reaksi normal terhadap stres dapat berkembang menjadi gangguan psikologis bila tidak diatasi dengan tepat. Gejala umum kecemasan memunculkan ciri-ciri seperti rasa takut, gemetar, ketegangan, dan ketidaknyamanan (Reber & Emily dalam Azyz et al., 2022).

Fenomena kecemasan tidak hanya terjadi dalam konteks kehidupan sosial, tetapi juga sangat umum ditemui di lingkungan pendidikan. Dalam konteks akademik, kecemasan sering kali muncul akibat tekanan dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, atau memenuhi tuntutan akademik lainnya. Kondisi ini disebut sebagai kecemasan akademik, yaitu bentuk kegelisahan yang muncul karena kekhawatiran terhadap segala bentuk kemungkinan yang akan terjadi termasuk kemungkinan gagal atau tidak mampu mencapai harapan akademik tertentu (Sanitiara et al., 2014).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu isu kesehatan mental yang signifikan di kalangan mahasiswa. Data dari *Anxiety and Depression Association of America* melaporkan bahwa sebagian besar orang dewasa, termasuk mahasiswa, mengalami stres dan kecemasan setiap hari (Beiter et al., 2015). Hasil survei *American College Health Association* terhadap lebih dari 90.000 mahasiswa menunjukkan tingginya prevalensi kelelahan emosional, depresi, dan perasaan tidak berdaya (Seligman, 2006). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa merupakan kelompok dengan risiko tinggi terhadap gangguan kecemasan dan stres (Bayram & Bilgel, 2008; Eisenberg et al., 2007; Storrie et al., 2010). Beberapa studi bahkan mengindikasikan adanya hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan kinerja akademik mahasiswa (Wilson et al., 1998).

Penelitian lintas negara memperlihatkan variasi prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa. Misalnya, Awadalla et al. (2020) menemukan tingkat kecemasan sebesar 22,3%, sementara penelitian di Malaysia oleh Marthoenis et al. (2018) menunjukkan angka 27,4%. Angka ini masih lebih rendah dibandingkan penelitian di Mesir oleh Wahed & Hassan (2017) yang mencapai lebih dari 60%, atau penelitian di Turki oleh Bayram & Bilgel (2008) yang melaporkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi tinggi pada 47,1% mahasiswa. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik bersifat kontekstual dan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, sosial, maupun sistem pendidikan.

Penelusuran literatur yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa penelitian mengenai kecemasan akademik telah berkembang cukup luas, mencakup konteks ujian, proses pembelajaran, maupun penyusunan tugas akademik. Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam pengukuran kecemasan akademik, baik dari segi teori yang

mendasari maupun instrumen yang digunakan. Sebagian besar penelitian masih menggunakan alat ukur kecemasan umum, bukan instrumen yang secara spesifik menggambarkan dinamika kecemasan dalam konteks akademik.

Meskipun kecemasan akademik telah banyak diteliti, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam hal pengembangan dan validasi instrumen yang secara khusus mengukur kecemasan akademik. Sebagian besar penelitian menggunakan alat ukur umum seperti *Spielberger Test Anxiety Inventory (STAI)* yang tidak sepenuhnya menggambarkan kompleksitas aspek kognitif, emosional, dan fisiologis dari kecemasan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan studi yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi, membandingkan, dan mengembangkan instrumen pengukuran kecemasan akademik yang lebih kontekstual dan relevan dengan situasi akademik masa kini, terutama di era pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan penuh tekanan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* dengan model PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Metode ini digunakan untuk meninjau, menganalisis, dan merangkum hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis agar dapat memperluas teori, menguji temuan sebelumnya, dan meminimalkan bias (Perry & Hammond, 2016; Xiao & Watson, 2017). Model PRISMA membantu proses peninjauan menjadi lebih terstruktur dan transparan, sehingga keputusan yang diambil selama analisis dapat dipertanggungjawabkan (Moher et al., 2015).

Pencarian literatur dilakukan terhadap artikel *peer-reviewed* yang dipublikasikan melalui *Scopus*, *Google Scholar*, dan *Publish or Perish*. Sumber literatur meliputi jurnal-jurnal relevan seperti *Elsevier Journal*, *Contemporary Educational Psychology*, *Psychological Reports*, *British Journal of Educational Psychology*, *Routledge*, dan *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "*academic anxiety*" dan "*scale*", baik pada judul maupun bagian kata kunci artikel.

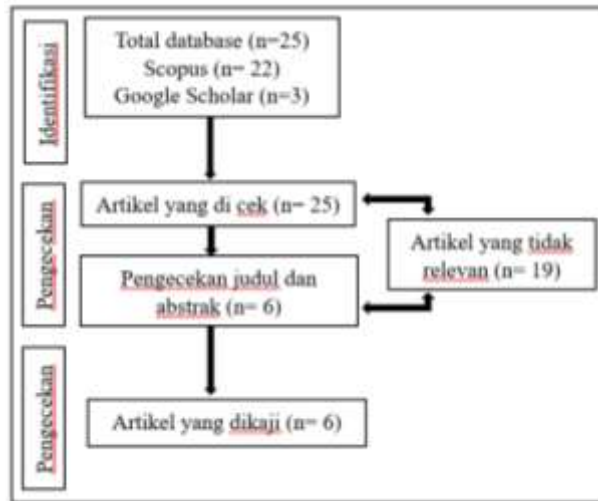
Seleksi artikel dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi meliputi: (1) telah melalui proses *peer review*, (2) berbahasa Inggris, (3) menjadikan *academic anxiety* sebagai variabel utama, dan (4) memiliki partisipan mahasiswa tingkat sarjana, magister, atau doktoral (*university student*) Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi bab buku, makalah yang belum dipublikasikan, prosiding konferensi, serta disertasi yang belum melewati proses *peer review*. Artikel yang lolos seleksi kemudian dianalisis berdasarkan tujuan, penulis, tahun publikasi, jumlah responden, instrumen yang digunakan, hasil utama, dan rekomendasi penelitian berikutnya.

HASIL

Hasil merupakan bagian yang utama dari artikel ilmiah. Pada bagian ini dituliskan tentang pengumpulan data dan temuan yang telah didapatkan. Ditulis dengan huruf Times

New Roman (TNR), ukuran 12, spasi 1,15, baris pertama menjorok 1cm, dan tidak ada spasi antar paragraf. Hasil dapat disajikan dengan tabel atau grafik, untuk memperjelas hasil secara verbal. Judul tabel harus ditempatkan di atas tabel. Tidak ada garis vertikal dalam tabel, hanya 3 garis horizontal. Tabel menggunakan huruf Times New Roman (TNR), ukuran 11, spasi 1. Sebagai contoh, dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari hasil penelusuran pada berbagai database penelitian menggunakan judul dan kata kunci yang telah ditentukan, diperoleh sebanyak 26 artikel. Namun, setelah proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi, hanya 6 artikel yang dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Tahapan proses artikel tersebut dapat dilihat pada bagan berikut.



Gambar 1. Hasil Pencarian Database

Proses selanjutnya adalah pengkajian literatur dengan fokus bahasan mengenai konstruk teori kecemasan akademik, aspek atau dimensi kecemasan akademik dan instrumen untuk mengukur kecemasan akademik. Hasil analisis literatur dapat dilihat pada tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Analisis Literatur

No	Penulis	Judul	Instrumen	Skala	Populasi
1	(Edwards & Trimble, 1992)	<i>Anxiety, Coping and Academic Performance</i>	<i>Endler Multidimensional Anxiety Scales (EMAS)</i>	Skala Likert 5 pilihan	183
2	(Kleijn et al., 1994)	<i>Cognition, Study Habits, Test Anxiety, and Academic Performance</i>	<i>Spielberger Test Anxiety Inventory (STAI) dan The Study Management Academic Result Test (SMART)</i>	Skala Likert 4 pilihan	Studi ke-1 129, studi ke-2 124, studi ke-3 156
3	(Mugiarso et al., 2018)	Self-Efficacy dan Persistensi Mahasiswa ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari	<i>Academic Test Anxiety from Pintrich</i>	-	Mahasiswa

Kecemasan Akademik						
4	(Permata & Widiyasavitri, 2019)	Hubungan antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama	<i>Academic Anxiety from Ottens (1991)</i>	Skala Likert 4 pilihan		Mahasiswa
5	(Smyth et al., 2021)	<i>Anxiety and Personality Indicators of Academic Performance in University Foreign Language Classroom</i>	<i>Spielberger Test as Anxiety Inventory (STAI)</i>	Skala Likert 4 pilihan	394	
6	(Azyz et al., 2022)	<i>School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa</i>	<i>Academic Anxiety Scale for Holmes (1991)</i>	-	330	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah literatur, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian mengenai kecemasan akademik masih mengandalkan instrumen pengukuran kecemasan umum, terutama *Spielberger Test Anxiety Inventory (STAI)*, dibandingkan dengan alat ukur yang secara spesifik dirancang untuk mengidentifikasi kecemasan akademik. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian dalam pengembangan alat ukur yang benar-benar merepresentasikan karakteristik unik dari kecemasan akademik di konteks pendidikan tinggi.

Instrumen STAI yang dikembangkan oleh Spielberger (1980) awalnya ditujukan untuk mengukur dua dimensi utama kecemasan, yaitu *state anxiety* (kecemasan situasional yang bersifat sementara) dan *trait anxiety* (kecemasan sebagai sifat kepribadian yang relatif stabil). Skala ini terdiri dari 20 item dengan empat pilihan respons yang menggambarkan frekuensi pengalaman kecemasan, mulai dari pilihan 1 = hampir tidak pernah, pilihan 2 = kadang-kadang, pilihan 3 = sering dan pilihan 4 = hampir selalu". Meski STAI memiliki reliabilitas tinggi dan telah banyak digunakan lintas budaya (Kleijn et al., 1994; Smyth et al., 2021), fokusnya masih terbatas pada kecemasan umum, bukan secara khusus kecemasan akademik yang memiliki karakteristik tekanan dan tuntutan kognitif yang berbeda.

Upaya untuk menyesuaikan instrumen dengan konteks pendidikan, Spielberger mengembangkan *Test Anxiety Inventory (TAI)*, yang berupaya mengukur dua komponen utama kecemasan ujian, yakni *worry* (kekhawatiran kognitif) dan *emotionality* (respons emosional dan fisiologis). TAI disusun berdasarkan prinsip yang sama dengan STAI, namun difokuskan pada situasi evaluatif seperti ujian (Spielberger et al., 1970). Meski

begitu, instrumen ini masih dianggap belum sepenuhnya menangkap aspek psikologis kompleks dari kecemasan akademik yang mencakup tugas, presentasi, maupun interaksi akademik non-ujian (Cassady & Johnson, 2002).

Beberapa penelitian kemudian mencoba menggunakan konstruk teori yang lebih kontekstual, seperti yang dilakukan oleh Holmes (1991) dan Ottens (1991). Holmes mengklasifikasikan kecemasan akademik dalam empat dimensi utama: psikologis (*mood*), kognitif, somatik, dan motorik (Azyz et al., 2022). Keempat komponen ini memberikan pemahaman holistik bahwa kecemasan akademik tidak hanya bersumber dari ketegangan emosional dan kekhawatiran mental, tetapi juga menimbulkan gejala fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, hingga tremor. Pendekatan ini sejalan dengan model *multidimensional anxiety* dari Endler & Kocovski (2001) yang menekankan pentingnya melihat kecemasan sebagai kombinasi dari reaksi fisiologis, afektif, dan perilaku.

Teori Ottens (1991) menggarisbawahi bahwa kecemasan akademik muncul akibat terganggunya pola pikir, respons fisik, dan perilaku sebagai akibat dari tekanan terhadap performa akademik. Aspek kognitif mencakup kekhawatiran yang irasional dan dialog diri negatif; aspek fisiologis meliputi respons tubuh seperti jantung berdebar atau tangan berkeringat; sedangkan aspek perilaku ditunjukkan melalui prokrastinasi, sikap terburu-buru, atau kehilangan fokus (Sari, 2013). Teori ini berkontribusi signifikan dalam memahami bagaimana *self-efficacy* dan *achievement motivation* berperan dalam memoderasi tingkat kecemasan akademik (Bandura, 1997; Pekrun, 2018).

Pintrich (1991) melalui *Academic Test Anxiety Scale* menyoroti hubungan antara kecemasan akademik dan regulasi diri (*self-regulated learning*). Alat ukur ini, meskipun hanya terdiri dari lima item, efektif menggambarkan perasaan tidak nyaman dan kegelisahan mahasiswa dalam konteks interaksi akademik seperti bimbingan tugas akhir. Pendekatan Pintrich menegaskan bahwa kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi performa ujian, tetapi juga berdampak pada strategi belajar, pengaturan emosi, dan manajemen waktu (Zeidner, 2014).

Endler et al. (1991) mengembangkan *Endler Multidimensional Anxiety Scales* (EMAS) yang menawarkan perspektif komprehensif terhadap kecemasan. EMAS terdiri atas tiga skala utama: *Trait Anxiety (EMAS-T)*, *State Anxiety (EMAS-S)*, dan *Perception of Situation (EMAS-P)*. Ketiganya menilai kecemasan dari dimensi kepribadian, kondisi sementara, hingga persepsi individu terhadap situasi mengancam. Pendekatan multidimensi ini memberikan kelebihan karena memungkinkan analisis kontekstual terhadap jenis kecemasan yang dialami seseorang. Namun, penggunaannya dalam konteks akademik masih jarang ditemukan, khususnya dalam populasi mahasiswa di negara berkembang.

Secara umum, hasil tinjauan menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih sering diukur menggunakan alat yang bersifat umum, sehingga validitas kontekstualnya dalam dunia pendidikan masih perlu diperkuat. Diperlukan pengembangan instrumen baru yang mampu menggambarkan secara lebih spesifik komponen kognitif, emosional, dan fisiologis dari kecemasan akademik mahasiswa. Instrumen semacam ini tidak hanya

penting untuk keperluan diagnostik, tetapi juga untuk mendukung intervensi psikologis yang berbasis bukti (*evidence-based interventions*) dalam bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan tinggi (Pekrun & Perry, 2014; Cassady, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis terhadap berbagai literatur mengenai pengukuran kecemasan akademik, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian masih menggunakan instrumen pengukuran kecemasan umum seperti *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)* yang dikembangkan oleh Spielberger. Meskipun alat ukur ini memiliki reliabilitas dan validitas tinggi, namun secara konseptual belum sepenuhnya mencerminkan karakteristik kecemasan akademik yang bersifat kontekstual dan spesifik terhadap situasi akademik. Hanya sebagian kecil penelitian yang mengadopsi instrumen yang secara langsung mengukur kecemasan akademik, seperti yang dikembangkan oleh Holmes, Ottens, dan Pintrich. Instrumen-instrumen tersebut menekankan dimensi psikologis, kognitif, somatik, dan motorik sebagai aspek utama dari kecemasan akademik yang dapat memengaruhi performa belajar, konsentrasi, serta keseimbangan emosional mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai kecemasan akademik masih perlu dikembangkan lebih lanjut, terutama dalam konteks pendidikan tinggi. Diperlukan alat ukur yang mampu menangkap kompleksitas pengalaman kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, baik dari segi beban tugas, evaluasi, maupun tekanan sosial akademik. Selain itu, pengembangan instrumen juga perlu mempertimbangkan faktor budaya dan konteks pendidikan di era digital yang semakin menuntut adaptasi psikologis yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A Longitudinal Cohort Study to Explore The Relationship Between Depression, Anxiety and Academic Performance Among Emirati University Students. *BMC Psychiatry*, *20*(448), 1–10.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2022). School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, *3*(1), 18–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression , anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *43*(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Cassady, J. C. (2010). *Anxiety in schools: The causes, consequences, and solutions for academic anxieties*. Peter Lang Publishing.

- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Dewi, W. N. A., & Khafidhoh, I. (2019). Pengaruh Self-efficacy dan Prokastinasi Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa PAUD IKIP Veteran Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.24905/jcose.v1i2.30>
- Edwards, J. M., & Trimble, K. (1992). Anxiety, coping and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 5(4), 337–350. <https://doi.org/10.1080/10615809208248370>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Holmes, D. S. (1991). *Psychological and Somatic Components of Anxiety*. HarperCollins.
- Kleijn, W. C., van der Ploeg, H. M., & Topman, R. M. (1994). Cognition, study habits, test anxiety, and academic performance. *Psychological Reports*, 75(3 Pt 1), 1219–1226. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.3.1219>
- Marthoenis, Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & Group, P. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Systematic Reviews*, 4(1), 1–9.
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-Efficacy dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Kecemasan Akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 171–175.
- Pekrun, R. (2018). Control-value theory: A social-cognitive approach to achievement emotions. In *Advances in motivation science*, 5, 143–209.
- Pekrun, R., & Perry, R. P. (2014). *Control-value theory of achievement emotions*. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.). Routledge.
- Permata, K. A., & Wisiasavitri, N. P. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10.
- Perry, A., & Hammond, N. (2016). Systematic reviews: The experiences of a PhD student. *Psychology Learning and Teaching*, 2(1), 32–35.
- Sanitiara, Nazriati, E., & Firdaus. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *JOM FK*, 1(2), 1–9.
- Sari, E. N. (2013). Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012). *Jurnal Antologi UPI*, 1(1–7).
- Smyth, A. M., Manzanares, N. G., & Fernández-Muñoz, J. J. (2021). Anxiety and personality as indicators of academic performance in university foreign language classrooms. *Porta Linguarum*, 2021(36), 27–42. <https://doi.org/10.30827/PORTALIN.V0I36.15376>

- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushere, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary Professional Manual for the Test Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, *16*, 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2016). Prevalence and associated factors of stress , anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, *53*(1), 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>
- Wilson, D., Warton, C., & Louw, G. (1998). Stress, Anxiety And Academic Performance Among Medical Students At The University Of Cape Town Stress. *Southern African Journal of Child and Adolescent Mental Health*, *10*(1), 23–31. <https://doi.org/10.1080/16826108.1998.9632343>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2017). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. *Journal of Planning Education and Research*, *00*(0), 1–20. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>
- Zeidner, M. (2014). Test anxiety. In R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education* (pp. 178–197). Routledge.