

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK

Salma¹, Ainul Fahmi², Hadi Pajarianto³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Palopo

Alamat e-mail : ¹aa32.2salma@gmail.com

ABSTRACT

This research is motivated by the high academic demands that can cause academic anxiety in students. One factor suspected of being related to academic anxiety is self-confidence. This study aims to determine the relationship between self-confidence and academic anxiety of students at Muhammadiyah University of Palopo when facing academic assignments. This study used a quantitative approach with a correlational research type. The study population was 800 final-semester students of Muhammadiyah University of Palopo, class of 2022, with a sample of 131 respondents determined using proportional random sampling technique. Data collection was conducted using a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis used the Pearson Product Moment correlation test with the help of SPSS software. The results showed a significant negative relationship between self-confidence and students' academic anxiety, with a correlation coefficient (r) = -0.814 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This relationship is categorized as very strong. This means that the higher a student's self-confidence, the lower their academic anxiety when facing academic assignments, and vice versa.

Keywords: *Self-Confidence, Academic Anxiety, Students*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kecemasan akademik adalah kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 800 mahasiswa angkatan 2022 semester akhir Universitas Muhammadiyah Palopo, dengan sampel sebanyak 131 responden yang ditentukan menggunakan teknik proportional random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa, dengan nilai koefisien

korelasi (r) = -0,814 dan nilai *signifikansi* 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut berada pada kategori sangat kuat. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka semakin rendah kecemasan akademik yang dialami dalam menghadapi tugas akademik, dan sebaliknya.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan Akademik, Mahasiswa

A. Pendahuluan

Mahasiswa di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai aktivitas serta tuntutan akademik yang cukup tinggi. Proses perkuliahan menuntut mahasiswa untuk aktif mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, serta berpartisipasi dalam berbagai bentuk evaluasi akademik. Tuntutan akademik seperti presentasi di depan kelas, ujian lisan, seminar proposal, serta penyampaian pendapat di depan kelas sering kali menimbulkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa (Priscilla Cloudia Ruth Telussa & Kusumiati, 2022). Kecemasan akademik muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut. Menurut Zhang & Zeng (2024), kecemasan akademik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Selain itu, Amelia et al. (2024), menjelaskan bahwa

kecemasan akademik dapat muncul ketika mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang banyak di alami oleh mahasiswa. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman, gelisah, takut, stres, khawatir, dan rasa tidak tenang (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Gejala kecemasan akademik tidak hanya muncul dalam bentuk perasaan khawatir dan takut, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik, perilaku, serta proses berpikir mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik (Hafsah & Ama, 2024). Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dapat memengaruhi konsentrasi, serta meningkatkan ketegangan fisik dan psikologis. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang tepat agar mahasiswa mampu

mengelola kecemasan sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran maupun penyelesaian tugas akademik (Fajrul et al., 2026). Temuan ini di perkuat oleh survei *American College Health Association*, yang melaporkan bahwa 25.9% hingga 31.9% mahasiswa mengalami kecemasan dalam konteks akademik (Walean et al., 2021). Oleh karena itu, pemahaman mengenai kecemasan akademik menjadi penting untuk di teliti, khususnya terkait tingkat hubungan kecemasan akademik dan kepercayaan diri mahasiswa.

Salah satu faktor yang diyakini berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan yaitu kepercayaan diri. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri cenderung lebih nyaman dalam menghadapi tuntutan akademik (Makaria et al., 2020). Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang penting dalam mendukung keberhasilan individu, baik dalam bidang akademik maupun sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih berani mengemukakan pendapat, mengambil keputusan, dan menghadapi berbagai tantangan secara lebih adaptif (Edison et al.,

2024). Penelitian Namina et al., (2025), menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan akademik sehingga tingkat kecemasan yang dialami menjadi lebih rendah. Lusi et al. (2023), juga menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas tanpa di bayangi rasa cemas. Namun, dalam praktiknya, kepercayaan diri yang baik tidak selalu sepenuhnya menghilangkan kecemasan akademik, sehingga perlu di kaji lebih lanjut mengenai tingkat hubungan kedua variabel tersebut.

Fenomena tersebut ditemukan berdasarkan pengamatan awal selama proses perkuliahan di Universitas Muhammadiyah Palopo. Masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan gejala kecemasan akademik, seperti gugup saat presentasi, takut melakukan kesalahan, khawatir menghadapi ujian lisan maupun seminar proposal, serta ragu mengemukakan pendapat.

Kecemasan ini muncul ketika mahasiswa merasa tugas atau evaluasi memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Rasa takut menjawab salah dan kekhawatiran tidak mampu menjawab pertanyaan dosen membuat mahasiswa kurang yakin terhadap kemampuannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan dan menunjukkan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi berbagai situasi (Fitria et al., 2025). Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang penting dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena tersebut, peneliti melakukan wawancara awal secara daring melalui aplikasi WhatsApp terhadap lima mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa berinisial A, B, C, D, dan E, diketahui bahwa sebagian mahasiswa masih merasakan

kecemasan dalam menghadapi tuntutan akademik. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa gugup ketika harus melakukan presentasi di depan kelas serta merasa khawatir ketika dosen memberikan pertanyaan secara tiba-tiba. Selain itu, mahasiswa juga menyatakan bahwa mereka terkadang merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri ketika menghadapi tugas yang dianggap sulit. Kondisi tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan akademik pada mahasiswa, seperti perasaan gugup, khawatir, kurang percaya diri, serta ketegangan ketika menghadapi situasi akademik tertentu. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Triana Dewi & Meiyutariningsih (2021), yang menjelaskan bahwa berbagai tuntutan akademik dapat memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa maupun remaja dalam lingkungan pendidikan.

Menurut Holmes, kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, dan ketegangan ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Sejalan dengan pendapat tersebut, Mallaena et al.

(2022), menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dapat muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan. Oleh karena itu, pengelolaan aspek psikologis menjadi penting agar individu mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Dengan demikian, kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dapat berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas – tugas akademik. Hasil penelitian Priscilla Cloudia Ruth Telussa & Kusumiati, (2022), juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika menghadapi tuntutan akademik, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kecemasan.

Selain fenomena lapangan tersebut, hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik belum konsisten. Candra (2022), menemukan bahwa semakin

tinggi kepercayaan diri justru diikuti oleh meningkatnya kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik tidak dapat disimpulkan secara sederhana.

Berdasarkan adanya kesenjangan antara teori, hasil penelitian terdahulu, dan fenomena lapangan, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik di Universitas Muhammadiyah Palopo.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara numerik, yaitu kepercayaan diri (variabel X) dan kecemasan akademik (variabel Y). Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan

antara kedua variabel tersebut tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan tertentu (Sugiyono, 2020).

Populasi dan Sampel

Setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Palopo yang berjumlah 800 mahasiswa berdasarkan data resmi Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan (BAAK) Universitas Muhammadiyah Palopo tahun 2026. . Populasi tersebut terdiri atas 390 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), 55 mahasiswa dari Fakultas Sains dan Teknologi (FSAINSTEK), 181 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), dan 174 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 8%, sehingga diperoleh sebanyak 131 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Proportional random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional berdasarkan jumlah populasi pada

masing-masing fakultas. Dengan teknik tersebut, diperoleh 64 mahasiswa dari FEB, 30 mahasiswa dari FIKES, 28 mahasiswa dari FKIP, dan 9 mahasiswa dari FSAINTEK.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan teori *Self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa. Angket disusun berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura (1994) dan teori kecemasan dari Holmes. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen *Self-efficacy* disusun berdasarkan aspek level, *strength*, dan *generality* yang dikemukakan oleh Bandura (1994). Sementara itu, instrumen kecemasan akademik disusun berdasarkan aspek psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Setiap aspek dijabarkan ke dalam beberapa indikator yang kemudian dikembangkan menjadi butir-butir pernyataan untuk mengukur *Self-efficacy* dan kecemasan akademik mahasiswa.

Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner tertutup yang disebarakan secara daring melalui Google Form. Instrumen penelitian terdiri atas skala kepercayaan diri dan skala kecemasan akademik yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Sebelum digunakan pada penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji cobakan kepada 35 mahasiswa untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, angket disebarakan kepada 131 responden penelitian. Responden diminta memberikan jawaban sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang mereka alami. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan akademik mahasiswa.

Teknik analisis data

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket terlebih dahulu direkap dan diolah menggunakan *Microsoft Excel* untuk memudahkan proses pemeriksaan serta pengelompokan data. Selanjutnya, data diinput ke dalam program

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) untuk dianalisis. Tahapan analisis data meliputi uji validitas instrumen, uji reliabilitas, uji normalitas, analisis statistik deskriptif, kategorisasi variabel penelitian, dan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0.05 (*sig. > 0.05*). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov

**One-Sample
Smirnov Test**

Kolmogorov-

*Unstandardized
Residual*

N		131
Normal Paramet ers ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,85335717
Most Extreme Differenc es	Absolu te	,042
	Positiv e	,036
	Negati ve	-,042
Test Statistic		,042
Asymp. Sig. (2- tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

*d. This is a lower bound of the true
significance.*

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 ($>0,05$), sehingga data penelitian berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson

Product Moment.

Tabel 2. Correlations

Correlations

	X	Y
Pearson Correlation	1	-,814**
Sig. (2-tailed)		,000
N	131	131
Pearson Correlation	-,814**	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	131	131

****.** Correlation is significant at the .01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,814 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan akademik mahasiswa semester akhir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Palopo dalam menghadapi tugas perkuliahan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,814$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,814$ menunjukkan bahwa hubungan kepercayaan diri dan kecemasan akademik berada pada kategori sangat kuat dengan arah hubungan negatif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dirasakan dalam menghadapi tugas akademik.

Kuatnya hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peranan yang penting dalam kehidupan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih

mampu menghadapi tuntutan akademik, menyelesaikan tugas perkuliahan, serta mengelola tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung lebih mudah merasakan keraguan, ketakutan akan kegagalan, dan kekhawatiran terhadap hasil akademik yang diperoleh sehingga dapat meningkatkan kecemasan akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang sebanyak 91 responden (69,5%). Sementara itu, pada variabel kecemasan akademik mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebanyak 68 responden (51,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup baik, mereka tetap menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan kecemasan, seperti banyaknya tugas perkuliahan, tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang baik, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wardhana et al., 2024) dan (Tirta & Ambarwati, 2024), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami individu. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa self-efficacy berperan dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Candra, (2022), yang menemukan hubungan positif antara kepercayaan diri dan kecemasan berbicara di depan umum. Perbedaan tersebut diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, konteks penelitian, dan jenis kecemasan yang diteliti. Pada penelitian ini, fokus kajian berada pada kecemasan akademik dalam menghadapi tugas perkuliahan, sedangkan penelitian Candra, (2022), berfokus pada kecemasan berbicara di depan umum.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan kecemasan akademik mahasiswa. Semakin tinggi

kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 131 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo Angkatan 2022 / semester akhir dari berbagai fakultas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,814$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan. Hubungan yang diperoleh berada pada kategori sangat kuat, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami dalam menghadapi tugas perkuliahan.

Berdasarkan hasil analisis aspek kepercayaan diri, aspek yang memperoleh skor tertinggi adalah *Magnitude* (keyakinan terhadap kemampuan akademik). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik sesuai dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Sementara itu, aspek *Strength* (kekuatan keyakinan diri) memperoleh skor terendah, yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memerlukan penguatan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Saran

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih mendalam aspek *Strength* (kekuatan keyakinan diri) karena aspek tersebut memperoleh skor paling rendah dibandingkan aspek lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan program atau intervensi yang berfokus pada penguatan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat membantu

menurunkan tingkat kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Chairunnisa, Tri Wulan Dari, & Fitriani Ningsi. (2024). Pengaruh Terapi Sholat Khusus Terhadap Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences*, 2(4), 167–175.
<https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i4.296>
- Edison, E., Bin Anuar, A., Fahmi, A., & Samsaifil, S. (2024). Efektivitas Assertive Training Sebagai Strategi Transformatif Terhadap Self-Confidence Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 367.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.17562>
- Candra, S. N. A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Sultan Agung.*
- Fajrul, A., Lahadi, M., Zainuri, M. I., Fahmi, A., Studi, P., Dan, B., Fakultas, K., & Dan, K. (2026). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Bertanding Basketball.*

- 9(1).
<https://doi.org/10.22460/fokus.v9i1>
- Fitria, A., Kadir, A., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, F., & Muhammadiyah Palopo, U. (N.D.). *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga Gambaran Kepercayaan Diri Korban Bullying Pada Remaja Di Kec Bua*.
<https://doi.org/10.47476/assyar.i.v7i4.9920>
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 302–309.
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Rumpun Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2).
<https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>
- Makaria, E. C., Rachman, A., & Rachmayanie J, R. (2020). Korelasi Kepercayaan Diri Dan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018. *Jki (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 1–5.
<https://doi.org/10.21067/jki.v5i1.2979>
- Mallaena, A., Pajarianto, H., & Nur, S. (2022). Volleyball Athlete's Anxiety: The Role Of Religiosity And Peer Support. *Juara : Jurnal Olahraga*, 7(3), 813–821.
<https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2446>
- Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1–12.
<https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Priscilla Cloudia Ruth Telussa, & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, 3(2), 149–178.
<https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>

- Tirta, O. A. M., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 647–658. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V9i1.6533>
- Triana Dewi, G. A. N., & Meiyutariningsih, T. (2021). Efektivitas Art Therapy Sebagai Katarsis Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(10), 5006. <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.V6i10.4263>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/Jbm.13.2.2021.31765>
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/Cognicia.V12i1.30456>
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect Of College Students' Smartphone Addiction On Academic Achievement: The Mediating Role Of Academic Anxiety And Moderating Role Of Sense Of Academic Control. *Psychology Research And Behavior Management*, Volume 17, 933–944. <https://doi.org/10.2147/Prbm.S442924>