

# Implementation of self-instruction techniques to reduce exam anxiety in junior high school students

Received 9 October 2024 Accepted 25 November 2024 Published 27 November 2024

Mirzarisma Istighfari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

mirzarismaistighfari17@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan ujian menggunakan teknik *self-instruction* pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Kecemasan ujian sering kali muncul sebelum dan selama ujian, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek seperti gejala fisik, emosional, dan kognitif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Teknik *self-instruction* diterapkan selama beberapa sesi, dan efektivitasnya diukur menggunakan skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa, yang menegaskan bahwa teknik *self-instruction* dapat menjadi metode yang efektif dalam mengelola kecemasan ujian.

**Kata kunci:** kecemasan ujian, siswa SMP, teknik self-instruction

## ABSTRACT

*This research aimed to reduce exam anxiety using the self-instruction technique in students of SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Anxiety often occurs before and during exams, and it can manifest in various physical, emotional, and cognitive symptoms. This study employed an experimental quantitative approach with one group pre-test and post-test design. The self-instruction technique was applied over a set period, and the effectiveness was measured using anxiety scales before and after the intervention. The results showed a significant reduction in students' anxiety levels, highlighting the positive impact of self-instruction techniques in managing exam-related anxiety.*

**Keywords:** exam anxiety, junior high school students, self-instruction technique

---

## PENDAHULUAN

Kecemasan ujian merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh siswa pada jenjang pendidikan formal, terutama di tingkat sekolah menengah. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada performa akademik siswa, tetapi juga pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Zeidner, 1998). Kecemasan ujian dapat muncul dalam bentuk respons fisiologis seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, dan kesulitan berkonsentrasi, serta respons kognitif seperti munculnya pikiran negatif yang mengganggu (Sarason et al., 1990). Penelitian mengenai kecemasan ujian pada siswa di Indonesia telah dilakukan oleh beberapa peneliti, tetapi intervensi untuk mengatasi masalah ini, terutama menggunakan pendekatan *self-instruction*, masih terbatas dan belum banyak dikembangkan.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecemasan ujian tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-efficacy* dan motivasi, tetapi juga oleh lingkungan belajar yang tidak mendukung serta tekanan sosial dari orang tua (Vannesa et al., 2023). Oleh karena itu, perkembangan intervensi yang bersifat kognitif, seperti teknik *self-instruction*, menjadi penting untuk membantu siswa mengatasi kecemasan tersebut. *Self-instruction* adalah sebuah teknik di mana individu dilatih untuk memberikan instruksi verbal positif pada dirinya sendiri dalam menghadapi situasi yang menegangkan, yang pada akhirnya dapat mengubah pola pikir dan respons emosionalnya (Meichenbaum, 1977). Dalam konteks pembelajaran dan kinerja, *self-instruction* dianggap sebagai salah satu komponen penting dari regulasi diri (*self-regulation*). *Self-instruction* adalah bagian dari

proses yang lebih besar dalam pengaturan diri, yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengontrol proses mental seperti strategi berpikir, perhatian, dan motivasi untuk mencapai tujuan pembelajaran atau kinerja yang diinginkan (Schunk & Greene, 2017). Aplikasi teori ini berpusat pada proses merestrukturisasi sistem kognisi; namun, fokus utama aplikasi ini adalah perubahan pola verbalisasi. Pernyataan diri, atau *self-statement*, berdampak pada tingkah laku seseorang serupa dengan pernyataan yang diberikan oleh orang lain (Meichenbaum, 1977). Syarat memulai intervensi ini, orang harus belajar tentang cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana hal ini berdampak pada orang lain (Lestari, 2014).

Berdasarkan kajian literatur, sebagian besar penelitian di Indonesia berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ujian tanpa mengeksplorasi intervensi yang tepat untuk mengatasi kecemasan tersebut. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Umaroh et al. (2020) hanya meneliti pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik tanpa memberikan solusi untuk mengelola kecemasan tersebut. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian mengenai strategi intervensi yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Meskipun teknik *self-instruction* telah banyak digunakan di negara-negara Barat untuk menangani kecemasan akademik, penerapannya di Indonesia belum dikaji secara luas, terutama pada siswa sekolah menengah pertama.

Peneliti berpendapat bahwa penerapan teknik *self-instruction* di sekolah menengah pertama dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan ujian. Teknik ini mudah diterapkan oleh siswa secara mandiri dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Peneliti ingin memberikan kontribusi nyata dalam bidang psikologi pendidikan dengan mengembangkan metode intervensi yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka secara mandiri, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi situasi ujian dengan lebih percaya diri.

Teori utama yang mendasari penelitian ini adalah teori kecemasan ujian yang dikemukakan oleh Zeidner (1998) yang mendefinisikan kecemasan ujian sebagai respons kognitif, afektif, dan somatik terhadap situasi evaluatif yang dirasakan sebagai ancaman. Selain itu, penelitian ini juga didasari oleh teori *self-instruction* dari Meichenbaum (1977) yang menyatakan bahwa individu dapat mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan memberikan instruksi verbal kepada dirinya sendiri. Proses ini mencakup langkah-langkah seperti identifikasi pikiran negatif, penggunaan kata-kata yang menenangkan, dan penguatan positif terhadap diri sendiri. *Self-instruction* memiliki beberapa aspek, yaitu kognisi, emosi, perilaku, afirmasi positif, kontrol diri, keterlibatan aktif, dan metakognisi.

Kognisi berfokus pada proses berpikir dan pengaturan pikiran yang digunakan individu untuk memecahkan masalah dan mencapai tujuan. Instruksi diri ini melibatkan kemampuan untuk mengatur pemikiran, memilih strategi yang tepat, dan tetap fokus pada tujuan, terutama saat menghadapi kesulitan (Schunk & Greene, 2017). Emosi berfokus pada penggunaan instruksi diri untuk mengendalikan kecemasan, frustrasi, atau perasaan negatif lainnya yang dapat menghalangi kinerja atau pengambilan keputusan yang rasional (Gross, 2014). Perilaku berkaitan dengan tindakan yang harus diambil untuk mencapai tujuan. *Self-instruction* membantu individu mengembangkan kebiasaan yang mendukung produktivitas dan pengendalian diri dalam menghadapi tugas atau tantangan (Vohs & Baumeister, 2017). Afirmasi positif merupakan teknik *self-instruction* di mana individu menggunakan kata-kata atau pernyataan untuk memperkuat keyakinan diri, meningkatkan motivasi, dan mengatasi perasaan negatif (Reeves et al., 2023). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pikiran dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. *Self-instruction* berperan dalam memfasilitasi proses ini dengan memberikan instruksi yang membantu individu untuk tetap berada di jalur yang benar, menghindari gangguan, dan mempertahankan fokus (Duckworth & Gross, 2014). Keterlibatan aktif mengharuskan individu untuk secara langsung menerapkan instruksi diri dalam kehidupan sehari-hari (Schunk & Greene, 2017). Metakognisi merupakan kemampuan untuk berpikir tentang cara berpikir. Dalam konteks *self-instruction*, ini mencakup kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi proses berpikir, serta membuat penyesuaian jika diperlukan (Pyszczynski et al., 2003).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan ujian pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *self-instruction*, mengukur efektivitas teknik *self-instruction* dalam menurunkan kecemasan ujian pada siswa, dan mengidentifikasi perubahan aspek kognitif, somatik, dan afektif dari kecemasan ujian siswa setelah diberikan intervensi.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang penerapan teknik *self-instruction* dalam konteks pendidikan di Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada strategi pengelolaan kecemasan akademik. Di samping itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan siswa alat yang praktis dan efektif untuk mengelola kecemasan ujian secara mandiri, memberikan wawasan kepada guru mengenai teknik intervensi yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi kecemasan ujian, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung, dan memberikan pengetahuan bagi orang tua tentang pentingnya dukungan psikologis dan cara-cara praktis untuk membantu anak-anak mereka menghadapi tekanan ujian.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah teknik *self-instruction* efektif untuk menurunkan kecemasan ujian pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik dan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan ujian siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-instruction*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Desain ini dipilih karena bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan ujian pada siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik *self-instruction*. Desain ini melibatkan satu kelompok siswa tanpa adanya kelompok pembandingan, dan pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*) dan sesudah intervensi (*post-test*).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self-instruction*, yaitu metode intervensi kognitif di mana subjek dilatih untuk memberikan instruksi verbal positif pada dirinya sendiri untuk mengatasi kecemasan ujian. Adapun variabel terikat adalah tingkat kecemasan ujian pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Kecemasan ujian diukur berdasarkan skor skala kecemasan ujian yang mencakup aspek kognitif, afektif, somatik, dan motorik.

Responden penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Gresik yang teridentifikasi mengalami kecemasan ujian sedang hingga tinggi berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru BK serta pengisian skala kecemasan ujian, yang berjumlah 5 siswa. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* untuk memastikan bahwa siswa yang dipilih memang menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Ujian yang telah diadaptasi oleh Prasetyo et al. (2023). Skala ini terdiri dari 35 item pernyataan dengan nilai estimasi reliabilitas *Cronbach's Alpha* > 0.60 yang mengukur empat aspek kecemasan ujian, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Skala ini menggunakan bentuk skala *Likert*, di mana 1 menunjukkan *Sangat Tidak Sesuai* dan 5 menunjukkan *Sangat Sesuai*.

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari (1) persiapan dan *informed consent*, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pihak sekolah dan wali siswa untuk melakukan penelitian, *informed consent* diberikan kepada siswa dan orang tua mereka agar mereka memahami tujuan dan proses penelitian serta memberikan persetujuan tertulis; (2) tahap *pre-test*, peneliti mengumpulkan data awal dengan cara membagikan skala kecemasan ujian kepada siswa, *pre-test* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan awal siswa sebelum intervensi diberikan; (3) tahap intervensi, dilakukan melalui pelatihan teknik *self-instruction* selama tiga sesi, masing-masing sesi berdurasi 45 menit, pelatihan dilakukan secara bertahap dengan melibatkan (a) sesi pengenalan teknik *self-instruction*, siswa diperkenalkan dengan konsep dasar teknik *self-instruction*, tujuan penggunaannya, dan cara penerapannya dalam situasi ujian, siswa diajarkan bagaimana memberikan instruksi verbal positif kepada diri sendiri, seperti "Saya mampu menyelesaikan ujian

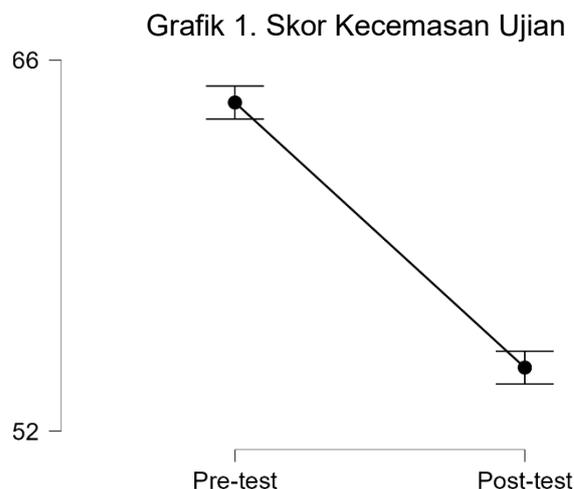
ini dengan tenang" atau "Saya dapat mengerjakan soal ini dengan baik", (b) sesi latihan *self-instruction* dalam situasi simulasi, siswa diminta untuk mempraktikkan teknik *self-instruction* dalam simulasi ujian, siswa diberikan contoh soal ujian dan diminta untuk menerapkan instruksi positif yang telah dipelajari ketika mereka mulai merasa cemas atau khawatir, (c) sesi refleksi dan evaluasi, siswa diminta untuk merefleksikan pengalaman mereka selama menggunakan teknik *self-instruction*, diskusi kelompok dilakukan untuk mengetahui respons siswa terhadap teknik ini dan bagaimana perubahan yang mereka rasakan dalam menghadapi kecemasan ujian; dan (4) tahap *post-test* setelah intervensi selesai, peneliti kembali membagikan skala kecemasan ujian yang sama seperti saat *pre-test*, skor kecemasan yang diperoleh pada tahap *post-test* dibandingkan dengan skor *pre-test* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan yang dialami siswa.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan program SPSS versi 16. Hasil dari analisis ini memberikan informasi tentang efektivitas teknik *self-instruction* dalam mengurangi kecemasan ujian. Apabila skor kecemasan menurun pada tahap *post-test*, teknik ini terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan ujian mereka. Analisis data ini juga mendukung tujuan penelitian untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan yang terjadi sebagai hasil dari intervensi yang diberikan.

Penelitian ini telah mengikuti kaidah etik dalam penelitian psikologi, seperti menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian, memberikan *informed consent* kepada siswa dan wali mereka, serta menjamin bahwa tidak ada risiko yang signifikan selama proses penelitian. Seluruh hasil penelitian hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan tidak disebarluaskan tanpa izin dari pihak terkait.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa subjek penelitian mengalami kecemasan ujian dengan kategori sedang hingga tinggi. Sebelum diberikan intervensi, gejala kecemasan yang banyak dialami oleh siswa meliputi jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, sulit berkonsentrasi, dan munculnya pikiran negatif terkait kemungkinan gagal dalam ujian. Rata-rata skor kecemasan pada tahap *pre-test* adalah 64,4 (dari skala maksimal 100), yang menunjukkan bahwa kecemasan ujian cukup mengganggu performa akademik siswa.



Setelah diberikan teknik *self-instruction*, hasil *post-test* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa ( $W = 15$ ;  $p = 0,027$ ;  $r_B = 1,00$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, ada perbedaan antara hasil pengukuran kecemasan ujian untuk data hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian intervensi teknik *self-instruction* untuk mengurangi kecemasan ujian pada siswa SMP. Rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 54,4, yang berarti terdapat penurunan sebesar 15,53% dari skor awal. Gejala kecemasan yang menurun meliputi berkurangnya perasaan takut berlebihan, meningkatnya

kemampuan konsentrasi, serta berkurangnya respons fisik seperti tangan berkeringat dan jantung berdebar-debar. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* efektif dalam mengurangi kecemasan ujian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kecemasan ujian yang dikemukakan oleh Zeidner (1998) yang menyebutkan bahwa kecemasan ujian merupakan respons emosional dan kognitif yang muncul ketika individu merasa terancam oleh situasi evaluatif. Teknik *self-instruction* yang diterapkan dalam penelitian ini efektif karena berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif melalui instruksi verbal yang diberikan kepada diri sendiri. Hal ini sesuai dengan konsep teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan pentingnya pengelolaan pikiran untuk mengubah respons emosional individu. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan ujian dengan kategori sedang hingga tinggi. Sebelum diberikan intervensi, gejala kecemasan yang banyak dialami oleh siswa meliputi jantung berdebar-debar, tangan berkeringat, sulit berkonsentrasi, dan munculnya pikiran negatif terkait kemungkinan gagal dalam ujian. Rata-rata skor kecemasan pada tahap *pre-test* sebesar 64,4 (dari skala maksimal 100), yang menunjukkan bahwa kecemasan ujian cukup mengganggu performa akademik siswa. Sedangkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan siswa. Rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 54,4, yang berarti terdapat penurunan sebesar 15,53% dari skor awal. Gejala kecemasan yang menurun meliputi berkurangnya perasaan takut berlebihan, meningkatnya kemampuan konsentrasi, serta berkurangnya respons fisik seperti tangan berkeringat dan jantung berdebar-debar.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian Haerunnisa dan Imami (2022) yang menemukan bahwa intervensi berbasis kognitif, seperti *self-instruction*, dapat mengurangi kecemasan pada siswa dengan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, Umaroh et al. (2020) juga menyatakan bahwa strategi kognitif yang diterapkan dalam *self-instruction* membantu siswa untuk fokus pada aspek-aspek yang dapat dikendalikan, sehingga mereka merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi ujian.

Salah satu temuan yang signifikan dalam penelitian ini adalah penurunan gejala kognitif seperti pikiran negatif dan kesulitan berkonsentrasi. Sebelum intervensi, siswa sering kali terjebak dalam pemikiran yang berulang mengenai kemungkinan gagal, yang akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk berkonsentrasi saat belajar. Setelah diberikan intervensi, siswa mampu menggantikan pikiran negatif tersebut dengan pernyataan positif seperti “Saya mampu menyelesaikan soal ini” atau “Saya telah mempersiapkan diri dengan baik.” Teknik ini membantu siswa untuk fokus pada apa yang dapat mereka lakukan alih-alih apa yang mereka takuti.

Penurunan gejala somatik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan tangan gemetar menunjukkan bahwa teknik *self-instruction* dapat menurunkan respons fisik yang diakibatkan oleh kecemasan. Hal ini mendukung pendapat Meichenbaum (1977) bahwa *self-instruction* dapat membantu mengelola kecemasan dengan menenangkan pikiran, yang pada akhirnya mempengaruhi respons fisiologis tubuh. Selain itu, gejala motorik seperti gelisah dan menggigit kuku juga berkurang, yang menunjukkan bahwa siswa merasa lebih nyaman dan tenang saat menghadapi ujian setelah diberikan intervensi.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yang signifikan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah subjek yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Kedua, desain eksperimen tanpa kelompok kontrol membuat peneliti tidak dapat memastikan apakah penurunan kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi atau ada faktor eksternal lain yang mempengaruhi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol agar dapat memvalidasi hasil yang lebih kuat. Selain itu, jumlah subjek penelitian dapat ditingkatkan dan cakupan sekolah diperluas agar hasil penelitian lebih representatif. Penggunaan teknik intervensi lain, seperti relaksasi atau meditasi, dapat dibandingkan dengan *self-instruction* untuk melihat mana yang lebih efektif dalam mengelola kecemasan ujian pada siswa.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* secara signifikan efektif dalam mengurangi kecemasan ujian pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gresik. Dengan menggunakan teknik ini, siswa mampu mengubah pola pikir negatif menjadi pernyataan positif, sehingga mereka dapat mengelola kecemasan yang muncul sebelum dan selama ujian. Temuan ini memberikan kontribusi baru dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan, menunjukkan bahwa pendekatan kognitif seperti *self-instruction* dapat diimplementasikan secara praktis untuk meningkatkan kesiapan mental siswa. Teknik ini tidak hanya memberikan strategi koping yang bermanfaat bagi siswa, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri mereka dalam menghadapi situasi evaluatif yang menegangkan.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi guru dan konselor sekolah dalam membantu siswa mengelola kecemasan ujian. Dengan mengintegrasikan latihan *self-instruction* dalam program persiapan ujian dan pembelajaran di kelas, diharapkan siswa dapat lebih siap dan tenang saat menghadapi ujian. Penelitian ini juga memberikan wawasan bagi orang tua untuk memahami dan mendukung anak-anak mereka melalui teknik yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, disarankan agar teknik ini dijadikan bagian dari kurikulum atau program bimbingan di sekolah-sekolah.

**Penghargaan:** Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, khususnya kepada guru dan siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gresik yang telah memberikan partisipasi dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Haerunnisa, D., & Imami, A. I. (2022). Analisis kecemasan belajar siswa SMP pada pembelajaran matematika. *Jurnal Didactical Mathematics*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.31949/dm.v4i1.2015>
- Lestari, L. P. S. (2014). Pelatihan metode self instruction untuk meningkatkan self esteem siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 47(1), 49–57. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPP/article/view/4626>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9739-8>
- Prasetyo, B. D., Widyawati, L., Ekasari, M. N., & Sari, R. T. (2023). Keefektifan teknik self-instruction untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian siswa kelas XII sekolah menengah atas. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 67–75. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/153>
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Goldenberg, J. L. (2003). Freedom versus fear: On the defense, growth, and expansion of the self. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 314–343). Guilford Press.
- Reeves, S. L., Nguyen, T., Scholer, A. A., Fujita, K., & Spencer, S. J. (2023). Examining beliefs about the benefits of self-affirmation for mitigating self-threat. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 49(11), 1615–1632. <https://doi.org/10.1177/01461672221120612>
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (Eds.). (2017). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>
- Umaroh, S., Yuhana, Y., & Hendrayana, A. (2020). Pengaruh self-efficacy dan kecemasan matematika terhadap kemampuan penalaran matematis siswa SMP. *Wilangan: Jurnal*

*Inovasi Dan Riset Pendidikan Matematika*, 1(1), 1–15.  
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/wilangan/article/view/7971>

Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 299–303. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/5293>

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2017). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). Guilford Press.

Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Springer. <https://doi.org/10.1007/b109548>