



Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi

Kadek Suranata¹, Bimoe Bagus Prakoso²

¹² Universitas Pendidikan Ganesha

Article Info

Article history:

Received Sept 02nd, 2020

Revised Sep 24th, 2020

Accepted Sep 29th, 2020

Keyword:

Web-based counseling

SFBC

Academic anxiety

ABSTRACT

This research is a pilot study which aims to created the website and analyzed the effectiveness of a website-based solution focused-brief counseling (SFBC) program to reduce academic anxiety experienced by high school students. This study conducted by one group pretest-posttest experimental design and involving 30 high school students in Singaraja, Bali as participants. The academic anxiety scale is used to measure the academic anxiety condition of students before attending counseling and also after. Student perception questionnaires were used to evaluate the feasibility of the program based on students' perceptions as users. Student academic anxiety data were analyzed through an independent sample t-test assisted by the JASP version 0.13 program. Data about the feasibility of web-based SFBC based on students' perceptions was analyzed descriptively and narrated. The results showed that the website-based SFBC program was effective in reducing academic anxiety experienced by high school students; the website-based SFBC program has a good level of acceptance and feasibility based on the perceptions of students. The results of this study have implications for the use of website-based counseling methods for students.



© 2020 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Kadek Suranata,

Universitas Pendidikan Ganesha

Email: kadek.suranata@undiksha.ac.id

Pendahuluan

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang menjadi salah satu isu sentral dalam bidang kesehatan mental di tengah pandemi COVID-19. Di Indonesia, kondisi pandemi ini berdampak sangat luas pada beragam dimensi kehidupan masyarakat (Rizal, 2020; Yuniar, 2020). Bagi masyarakat Indonesia, pandemi ini berdampak bukan hanya dalam perspektif media, namun juga dalam perspektif kehidupan sosial, budaya, ekonomi, juga psikologis (Aji, 2020; Mansyur, 2020). Kondisi pandemi ini memaksa masyarakat untuk melakukan tatanan kehidupan baru (Hadyan, 2020; Hsiang et al., 2020), yang tak terkecuali juga dalam sektor-sektor formal, seperti industri, perkantoran, termasuk aktifitas pendidikan di sekolah.

Adanya kekhawatiran akan terjadinya penyebaran virus corona pada warga sekolah menyebabkan kegiatan pembelajaran harus dilaksanakan secara jarak jauh, yaitu melalui media internet (Aji, 2020). Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk meniasati terhambatnya proses belajar mengajar yang diakibatkan oleh pembatasan aktivitas sosial. Akan tetapi, disisi lain, kegiatan pembelajaran jarak jauh ternyata memberikan dampak yang kurang baik bagi sebagian besar siswa di Indonesia. Penelitian Oktawirawan (2020) menemukan bahwa dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh pada kondisi pandemi ini, siswa

mengalami tingkat kecemasan cukup tinggi yang dipicu antara lain oleh kesulitan memahami materi, kesulitan mengerjakan tugas-tugas, keterbatasan kondisi jaringan internet dan beragam kendala teknis lainnya. Ini membuktikan bahwa secara psikologis, pembelajaran jarak jauh yang diikuti siswa menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan mental siswa.

Secara teoretik, kecemasan dapat berupa sifat/trait anxiety atau kondisi/state anxiety (Leal, Goes, da Silva, & Teixeira-Silva, 2017; Quigley, Nelson, Carriere, Smilek, & Purdon, 2012). Trait anxiety merupakan karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh individu secara stabil, sedangkan state anxiety adalah kecemasan yang dipicu oleh beberapa kondisi yang terjadi disekitar individu (Spielberger, 2013). Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk state anxiety yang berhubungan dengan lingkungan akademik, seperti sekolah, guru, mata pelajaran, ujian, dan lain sebagainya (Macher et al., 2013; Roy et al., 2020). Kondisi kecemasan yang dialami siswa akibat pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi COVID-19 dapat dikategorikan sebagai kecemasan akademik.

Dalam bidang pendidikan, khususnya di sekolah, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap siswa. Selain berdampak terhadap kondisi kognitif, emosi, dan fisiologis individu, kecemasan juga ditemukan berdampak terhadap performa siswa di sekolah. Beberapa studi telah menemukan hubungan negatif antara kecemasan dengan performa siswa. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi akan menunjukkan prestasi yang cenderung lebih buruk dibandingkan siswa dengan tingkat kecemasan lebih rendah (Puteh & Khalin, 2016; Wahid, Yusof, & Nor, 2018).

Melihat dampak negatif yang diakibatkan oleh tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa, maka diperlukan adanya suatu upaya yang dapat membantu siswa untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui program konseling. Program konseling merupakan bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk mereduksi kecemasan yang dialami (Barnes, 2018; Ergene, 2003; Pakan, 2015).

Penyusunan program konseling khususnya sebagai upaya mereduksi kecemasan akademik yang dialami siswa akibat pandemic COVID-19 tentu perlu mempertimbangkan banyak hal. Untuk menarik minat siswa dalam mengikuti program konseling, maka penyusunan program konsling harus disesuaikan dengan tren yang berkembang dikalangan siswa saat ini. Hasil studi yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika menunjukkan bahwa hampir 98% dari anak-anak dan remaja mengetahui tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet (Broto, 2014). Dengan tingginya kecenderungan siswa dalam menggunakan internet, serta kondisi pandemi yang menyebabkan terbatasnya pelaksanaan konseling secara tatap muka, maka program konseling yang tepat untuk disusun adalah program konseling berbasis online.

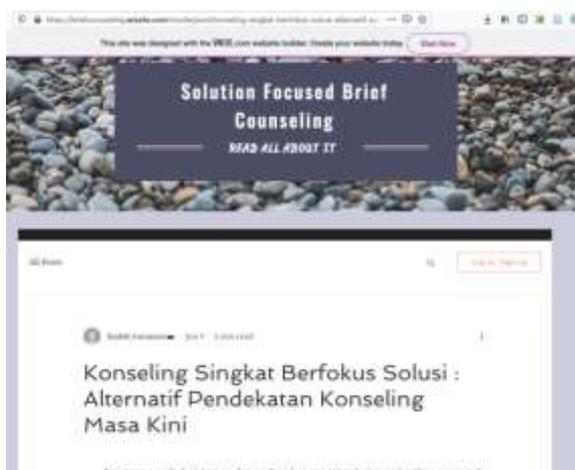
Beberapa temuan penelitian telah membuktikan keefektifan program konseling berbasis online. Temuan Carlbring, et al. (2018) menemukan bahwa konseling berbasis online menunjukkan hasil terapi yang sama efektifnya dengan konseling tatap muka dalam menangani gejala psikologis seperti kecemasan, gangguan panik, dan insomnia. Sejalan dengan temuan Suranata, Rangka, & Permana (2020) yang mengkonfirmasi bahwa metode konseling berbasis website efektif dalam meningkatkan kompetensi psikologis siswa dan hasil tersebut tidak jauh berbeda dengan metode konseling tatap muka.

Penggunaan metode konseling berbasis online khususnya di Indonesia masih sangat jarang dilakukan. Padahal berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Atmoko, Indreswari, Simon, Utami, & Bariyyah, 2012) ditemukan bahwa sebanyak 74% siswa setuju untuk dengan metode blended learning dalam layanan bimbingan konseling. Ini menunjukkan bahwa metode konseling tatap muka dan metode konseling online sama-sama diminati oleh siswa. Metode konseling berbasis online juga memiliki tingkat efisensi waktu yang cukup baik, serta dapat dilakukan tanpa batasan ruang dan waktu.

Bukti empirik yang mengungkap kelayakan dan keefektifan metode konseling berbasis online/website di Indonesia, khususnya dalam mereduksi kecemasan akademik siswa masih sangat terbatas. Untuk itu, perlu dilakukan studi yang menguji kelayakan serta keefektifan metode konseling berbasis website, serta tingkat keterterimaannya di kalangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk membuat website dan menganalisis keefektifan program Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) bagi siswa SMA. Untuk membuktikan keefektifan program SFBC berbasis web, maka akan diukur tingkat kecemasan akademik yang dialami siswa sebelum dan sesudah mengikuti program SFBC berbasis web. Sedangkan kelayakan program akan diungkap berdasarkan persepsi siswa yang mengikuti program SFBC berbasis website terkait kelebihan dan kekurangan program dan manfaat apa yang diperoleh setelah mengikuti program ini.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan desain one-group pretest and posttest (Kongkaew et al., 2020; LavanyaKumari, 2013). Penelitian ini melibatkan satu kelompok siswa SMA sebagai partisipan yang akan mengikuti program SFBC berbasis web. Sebelum dan sesudah program dilaksanakan, seluruh partisipan diukur terlebih dahulu tingkat kecemasan akademiknya. Setelah program SFBC berbasis web selesai, seluruh partisipan juga mengisi kuesioner yang bertujuan untuk mengungkap pendapat mereka mengenai program SFBC berbasis web yang telah di ikuti. Penelitian ini melibatkan subjek sebagai partisipan sebanyak 30 orang siswa SMA kelas XI dengan usia rata-rata 17 tahun. Para partisipan mengikuti program SFBC melalui website yang telah disediakan dengan rentang waktu selama delapan minggu, yaitu dari minggu pertama bulan April sampai minggu terakhir bulan Mei tahun 2020. Intervensi konseling singkat berfokus solusi (SFBC) dalam penelitian ini dilaksanakan melalui online dengan media website. Para peserta intervensi diarahkan oleh fasilitator yaitu seorang guru BK menerapkan teknik-teknik dan panduan yang ada pada modul online di website program SFBC. Penerapan teknik-teknik dilakukan secara mandiri oleh peserta sehingga program ini dapat juga disebut sebagai program self help. Peserta mengakses program pada <https://briefcounseling.wixsite.com/mysite>. Selanjutnya pada menu utama (dashboard) peserta masuk (sign in) melalui akun google, facebook, atau email yang dimiliki. Tampilan menu utama untuk sign in adalah pada gambar 1. Menu utama juga menampilkan pengantar dari konseling. Setelah sign in, peserta akan dapat mengakses menu-menu berupa instruksi teknik-teknik SFBC (gambar 2), dan mengikuti prosedur konseling. Teknik-teknik yang tersedia pada web-based SFBC pada studi ini meliputi: (1) teknik miracle question yang bertujuan untuk melatih siswa dalam menemukan informasi-informasi yang mengarah pada solusi; (2) scaling question yang bertujuan untuk membantu siswa dalam memahami permasalahan/kendala-kendala yang dialami melalui sebuah pengukuran; (3) exception question yang bertujuan untuk melatih siswa untuk mengidentifikasi hal-hal yang berindikasi sebagai solusi, dan (4) coping question yang bertujuan untuk melatih siswa untuk menemukan energi baru dalam menghadapi kendala yang ada. Pada setiap menu berisi instruksi satu teknik (gambar 3) dan form evaluasi keberhasilan mengikuti teknik (gambar 4).



Gambar 1. Menu utama web-based SFBC



Gambar 2. Menu Teknik-teknik SFBC

Data tingkat kecemasan akademik siswa diperoleh melalui Instrumen skala kecemasan akademik yang terdiri dari 16 item. Instrumen ini mengukur kecemasan dari dimensi mental, emosional, fisik, dan perilaku. Instrumen menggunakan model skala likert (Brown, 2011; Joshi, Kale, Chandel, & Pal, 2015) yang terdiri dari empat pilihan tanggapan yaitu sangat sesuai (4), sesuai (3), kurang sesuai (2), dan tidak sesuai (1). Partisipan hanya akan memilih satu tanggapan. Skala ini memiliki tingkat reliabelitas tinggi dengan nilai alpha cronbach 0,85. Sedangkan data tentang kelayakan program SFBC berbasis web diperoleh melalui pengisian kuesioner yang mengungkap persepsi partisipan mengenai kelebihan dan kekurangan program serta manfaat dan harapan yang diperoleh setelah mengikuti program.

Analisis data kecemasan akademik siswa dilakukan dengan menggunakan uji independent sample t-test yang dilakukan menggunakan program JASP versi 0,11 (Goss-Sampson, 2019). Keefektifan program SFBC berbasis website diuji berdasarkan perbedaan nilai rata-rata kecemasan akademik siswa antara sebelum dengan sesudah mengikuti program. Uji normalitas sebaran data menunjukkan bahwa nilai W pada data kecemasan akademik tidak signifikan yaitu $p > 0,05$ dan uji homogenitas Levene's test (Kim,

2015) dengan nilai $p < .05$ yang berarti sebaran data adalah normal, sehingga pengujian menggunakan t-test dapat dilanjutkan (Goss-Sampson, 2019).



Gambar 3. Instruksi Teknik SFBC



Gambar 4. Form Evaluasi

Pengujian effect size menggunakan nilai Cohen d juga dilakukan untuk mengetahui besarnya pengaruh dari program SFBC berbasis website. Data tentang keterterimaan dan kelayakan program SFBC berbasis website dari pengisian kuesioner oleh siswa dianalisis secara deskriptif kuantitatif.

Hasil dan Pembahasan

Kelayakan program SFBC berbasis web

Dari 30 orang siswa SMA yang menjadi partisipan dalam penelitian ini, seluruh partisipan (100%) mengikuti program SFBC berbasis website secara tuntas. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa 29 dari 30 partisipan (98,5%) menyatakan mampu memahami isi web SFBC dengan baik. Dari segi tampilan, sebanyak 27 partisipan (87%) menyatakan bahwa web SFBC memiliki tampilan yang cukup menarik sementara 3 partisipan (13%) menyatakan bahwa web SFBC memiliki tampilan yang sangat menarik. Sebanyak 27 partisipan (87%) menyatakan dapat memahami teknik-teknik konseling yang terdapat dalam web SFBC, sementara sebanyak 3 partisipan (13%) menyatakan kurang memahami teknik-teknik dalam web SFBC.

Terkait dengan kemampuan untuk menerapkan sendiri teknik-teknik konseling dalam web SBFC, sebanyak 25 partisipan (83%) menyatakan mampu menerapkan teknik-teknik konseling dengan baik, sementara sebanyak 3 partisipan (9,7%) menyatakan mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik-teknik konseling dalam web SFBC. Terkait dengan kebermanfaatan program SFBC berbasis web, sebanyak 26 partisipan (83,9%) setuju bahwa program ini bermanfaat dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya, sementara sebanyak 3 partisipan (9,7%) menyatakan sangat setuju dan hanya 1 partisipan yang menyatakan tidak setuju.

Kefektifan program SFBC berbasis web untuk mereduksi kecemasan akademik

Pada tabel 1 disajikan rangkuman hasil uji independent sample t-test pada data kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah mengikuti program SFBC berbasis website.

Tabel 1. Hasil Uji Independent Sample T-test

Sumber	t	df	p	Cohen's d
Kecemasan Akademik	-27.94	58.00	< .001	-7.21

Note. Student's t-test.

Tabel 1 menunjukkan bahwa setelah mengikuti program SFBC berbasis website partisipan mengalami penurunan kecemasan akademik yang signifikan ($p < 0.01$), dengan effect size pada nilai d dari Cohen sebesar -7,21 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang besar dari program SFBC berbasis web terhadap kecemasan akademik siswa.

Metode konseling berbasis website merupakan metode yang tergolong baru dalam layanan konseling bagi siswa khususnya dalam mereduksi kecemasan akademik (Jahro, 2018). Oleh karena itu, program SFBC berbasis website perlu dievaluasi kelayakan dan keefektifannya sebelum digunakan secara luas. Hasil penelitian ini menemukan bahwa secara kuantitatif, hasil uji statistik telah membuktikan program SFBC berbasis website efektif untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMA. Hasil pengisian kuesioner tentang persepsi partisipasi selama mengikuti program SFBC berbasis website juga mengungkap bahwa program ini memiliki tingkat kelayakan dan keterterimaan yang cukup baik.

Program konseling berbasis website dalam penelitian ini menggunakan model konseling singkat berfokus solusi (SFBC) yang berdasarkan hasil-hasil studi empirik telah terbukti dalam mengatasi beragam permasalahan terkait kesehatan psikologis, termasuk untuk mereduksi depresi dan kecemasan (Bajjesh, 2015; Bakar & Suranata, 2020; Habibi, Ghaderi, Abedini, & Jamshidnejad, 2016). Contoh model konseling yang digunakan adalah model konseling singkat berfokus solusi.

Selain menggunakan model konseling yang telah teruji keefektifannya, program SFBC berbasis website juga menggunakan metode online yang saat ini sangat dekat dengan kehidupan siswa, ditambah dengan kondisi pandemi COVID-19 yang mengharuskan aktivitas persekolahan, termasuk layanan konseling agar dilakukan secara daring. Program SFBC berbasis website ini telah dirancang dengan sistem yang dinamis sehingga dapat diakses oleh siswa kapanpun dan dimanapun baik dengan menggunakan media komputer maupun smartphone yang terhubung dengan jaringan internet.

Penelitian ini merupakan pilot studi yang bertujuan untuk menguji kelayakan dan keefektifan program SFBC berbasis website untuk mereduksi kecemasan akademik siswa SMA yang memiliki keterbatasan hanya melibatkan partisipasi yang berasal dari satu sekolah. Untuk memastikan bahwa temuan dalam penelitian ini dapat berlaku secara lebih luas, maka perlu dilakukan evaluasi program dengan melibatkan jangkauan subjek yang lebih luas.

Simpulan

Kondisi pandemic COVID-19 saat ini memicu meningkatnya kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Untuk itu diperlukan suatu metode konseling yang singkat dan berfokus pada solusi yang dapat membantu siswa dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) program SFBC berbasis website efektif untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMA; 2) program SFBC berbasis website memiliki tingkat keterterimaan dan kelayakan yang baik berdasarkan persepsi siswa yang mengikutinya. Berdasarkan hasil penelitian ini maka penggunaan metode konseling berbasis website direkomendasikan untuk digunakan dalam upaya mereduksi kecemasan akademik yang dialami siswa.

Referensi

- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, (7), 7(5), 395-402.
- Atmoko, A., Indreswari, H., Simon, I. M., Utami, N. W., & Bariyyah, K. (2012). *Analisis kebutuhan siswa dalam layanan konseling berbasis blended learning dan implikasinya terhadap pengembangan karakter*. Paper presented at the Proceeding Education Nasional Seminar, Malang.
- Bajjesh, A. (2015). Solution Focused Brief Therapy for social anxiety disorder: A pilot Study. *International Journal of Psychology and Education*, 2(7), 8-12.
- Bakar, A. Y. A., & Suranata, K. (2020). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Help Clients with Anxiety Issues. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(1), 16-20.
- Barnes, D. (2018). Helping Students Understand and Manage Anxiety through a School Counseling Program Using Mindfulness Techniques.
- Broto, G. S. D. (2014). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet *Siaran Pers No. 17/PIH/KOMINFO/2/2014*, 2020, from https://kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers
- Brown, J. D. (2011). Likert items and scales of measurement. *Statistics*, 15(1), 10-14.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18.

- Ergene, T. (2003). Effective interventions on test anxiety reduction: A meta-analysis. *School Psychology International*, 24(3), 313-328.
- Goss-Sampson, M. (2019). Statistical analysis in JASP: A guide for students
- Habibi, M., Ghaderi, K., Abedini, S., & Jamshidnejad, N. (2016). The effectiveness of solution-focused brief therapy on reducing depression in women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 2(4), 244.
- Hadyan, R. (2020). Bagaimana Tatanan Kehidupan Sosial Saat New Normal? , from <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200602/219/1247043/bagaimana-tatanan-kehidupan-sosial-saat-new-normal>
- Hsiang, S., Allen, D., Annan-Phan, S., Bell, K., Bolliger, I., Chong, T., . . . Krasovich, E. (2020). The effect of large-scale anti-contagion policies on the COVID-19 pandemic. *Nature*, 584(7820), 262-267.
- Jahro, J. (2018). Sistem pakar konseling dan psikoterapi masalah kepribadian dramatik menggunakan metode forward chaining berbasis web. *Rabit: Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 3(1), 35-46.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *Current Journal of Applied Science and Technology*, 7(4), 396-403.
- Kim, T. K. (2015). T test as a parametric statistic. *Korean journal of anesthesiology*, 68(6), 540.
- Kongkaew, C., Scholfield, C. N., Supapaan, T., Mann, C., Mongkhon, P., & Chanunun, S. (2020). Impact of research-based learning on student knowledge and assessment in Pharmacoepidemiology: a one group pretest-posttest experimental study. *Thai Journal of Pharmaceutical Sciences (TJPS)*, 43(4), 236-241.
- LavanyaKumari, P. (2013). Significance of Solomon four group pretest-posttest method in true experimental research-A study. *IOSR Journal of Agriculture and Veterinary Science*, 5(2), 51-58.
- Leal, P. C., Goes, T. C., da Silva, L. C. F., & Teixeira-Silva, F. (2017). Trait vs. state anxiety in different threatening situations. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 39(3), 147-157.
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K., Freudenthaler, H. H., & Arendasy, M. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 535-549.
- Mansyur, A. R. (2020). Dampak COVID-19 Terhadap Dinamika Pembelajaran Di Indonesia. *Education and Learning Journal*, 1(2), 113-123.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Pakan, J. A. (2015). Counseling to Reduce Stress and Anxiety: A Mixed Methods Study. *Counselor Education Capstone 3*.
- Puteh, M., & Khalin, S. Z. (2016). Mathematics anxiety and its relationship with the achievement of secondary students in Malaysia. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 119.
- Quigley, L., Nelson, A. L., Carriere, J., Smilek, D., & Purdon, C. (2012). The effects of trait and state anxiety on attention to emotional images: An eye-tracking study. *Cognition & emotion*, 26(8), 1390-1411.
- Rizal, J. G. (2020). Pandemi Covid-19 dampak pada ketenagakerjaan Indonesia Retrieved 27 September, 2020, from <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia-?page=all>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 102083.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current trends in theory and research*: Elsevier.
- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1), 1751022.
- Wahid, S. N. S., Yusof, Y., & Nor, A. H. M. (2018). *Effect of mathematics anxiety on students' performance in higher education level: A comparative study on gender*. Paper presented at the AIP Conference Proceedings.
- Yuniar, R. W. (2020). Indonesia kembali diprediksi dekati jurang resesi akibat Covid-19: 'Teritori negatif akan terjadi di kuartal tiga dan mungkin kuartal empat', perkiraan 'tergantung pada perkembangan pandemi' Retrieved 27 September, 2020, from <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-53152994>