

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: xx~xx
E-ISSN: xxxx-xxxx
http://dx.doi.org/

Perbedaan Gender Dalam Kecemasan Akademik Multidimensional Remaja Indonesia

Setiawati[1]*, Debby Rojwa Nurshabrina[2], Aam Imaduddin[3], Sudaryat Nurdin Akhmad[4], Raden Tati Kustiawati[5] , Dadang Sudrajat[6]
[1,2,3,4,5,6] Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: atiesw@upi.edu

Riwayat Artikel

Submited: 22-11-2026
Accepted: 24-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Kecemasan akademik pada remaja mencakup kekhawatiran, gangguan perhatian, respons fisiologis, dan perilaku akademik yang kurang adaptif. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan gender pada profil multidimensional kecemasan akademik serta merumuskan implikasinya bagi bimbingan dan konseling sekolah. Survei kuantitatif melibatkan 302 murid kelas XI sekolah menengah atas di Bandung, terdiri atas 136 laki-laki dan 166 perempuan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen 28 butir yang mengukur aktivitas mental pencetus kecemasan, perhatian yang salah arah, tekanan fisiologis, dan perilaku kurang tepat. Uji Mann–Whitney menunjukkan kecemasan akademik perempuan lebih tinggi secara signifikan. Perbedaan ditemukan pada dimensi kognitif, perhatian, dan fisiologis, tetapi tidak pada dimensi perilaku. Temuan menegaskan perlunya asesmen berbasis dimensi, layanan preventif yang responsif gender, penguatan regulasi emosi dan perhatian, serta intervensi individual berdasarkan profil kebutuhan murid.

Kata kunci: Kecemasan Akademik; Remaja; Perbedaan Gender; Bimbingan Dan Konseling; Kesehatan Mental Sekolah.

Abstract

Academic anxiety in adolescence includes worry, attentional disruption, physiological distress, and maladaptive academic behavior. This study examined gender differences in a multidimensional profile of academic anxiety and derived implications for school guidance and counseling. A quantitative survey involved 302 Grade 11 students from a public senior high school in Bandung, Indonesia, including 136 males and 166 females. Data were collected using a 28-item academic anxiety instrument covering anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, and inappropriate behavior. Mann–Whitney U tests showed that female students had significantly higher overall academic anxiety than male students. Significant gender differences occurred in the cognitive, attentional, and physiological dimensions, whereas the behavioral dimension did not differ. The findings support multidimensional screening, gender-responsive prevention, attention and emotion-regulation support, and individualized counseling decisions rather than gender-based labeling.

Keywords: *Academic Anxiety; Adolescents; Gender Differences; Guidance And Counseling; School Mental Health*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

INTRODUCTION

Kecemasan akademik merupakan persoalan pendidikan dan kesehatan mental yang muncul ketika tuntutan akademik dipersepsi sebagai ancaman, tidak pasti, atau melampaui

sumber daya koping yang dimiliki murid. Pada masa remaja, pengalaman ini menjadi penting karena peningkatan beban belajar, tekanan evaluasi, perbandingan dengan teman sebaya, serta keputusan tentang jalur pendidikan dan karier berlangsung bersamaan dengan tugas perkembangan yang berkaitan dengan identitas, kemandirian, dan regulasi emosi. Bukti mutakhir di Asia Tenggara menunjukkan bahwa stres akademik berada dalam jejaring faktor risiko dan protektif yang lebih luas. Studi multisenter terhadap 2.984 remaja Indonesia menunjukkan bahwa stres akademik dan tekanan teman sebaya memprediksi distres psikologis, sedangkan harga diri, resiliensi, dukungan sosial, dan aktivitas fisik berfungsi sebagai faktor protektif (Sarfika et al., 2026). Penelitian pada siswa di Filipina dan Vietnam juga menegaskan pentingnya ekspektasi diri, beban akademik, kecerdasan emosional, dan sumber daya koping dalam menjelaskan distres yang berkaitan dengan sekolah (Nguyen-Thi et al., 2024; Regalado, 2024).

Kecemasan akademik tidak cukup dipahami melalui satu skor total. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengonseptualisasikan kecemasan akademik melalui empat manifestasi yang saling terkait, yaitu aktivitas mental pencetus kecemasan, perhatian yang salah arah, tekanan fisiologis, dan perilaku kurang tepat. Dimensi kognitif mencakup kekhawatiran berlebih, dialog diri maladaptif, dan keyakinan diri yang rendah; dimensi perhatian menggambarkan distraksi oleh stimulus internal maupun eksternal; dimensi fisiologis mencakup ketegangan tubuh dan gejala otonom; sedangkan dimensi perilaku mencakup prokrastinasi, sikap terburu-buru, dan ketelitian berlebihan. Perspektif multidimensional ini memiliki nilai praktis karena manifestasi yang berbeda dapat membutuhkan bentuk bantuan yang berbeda. Kajian mengenai respons remaja terhadap stres akademik juga menunjukkan pentingnya asesmen multidimensional untuk perencanaan intervensi preventif (Lai et al., 2023).

Gender merupakan salah satu faktor yang dapat membedakan kerentanan, tetapi literatur tidak mendukung interpretasi sederhana bahwa salah satu gender secara inheren lebih cemas. Penelitian berskala besar menunjukkan bahwa gender berinteraksi dengan penilaian terhadap tuntutan akademik, ekspektasi diri, regulasi emosi, dan konteks lingkungan. Pada remaja Indonesia, kelompok perempuan melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Sarfika et al., 2026), sedangkan penelitian pada mahasiswa Indonesia juga menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi pada perempuan (Iskandar et al., 2024). Pada siswa sekolah menengah atas di Filipina, gender perempuan berkaitan dengan stres akademik yang lebih tinggi dan profil coping self-efficacy tertentu (Regalado, 2024). Studi terhadap 7.172 siswa kelas 7–10 juga menunjukkan kecemasan matematika yang lebih tinggi pada perempuan, dengan kecemasan berperan dalam menjelaskan perbedaan gender pada sikap terhadap bidang sains, teknologi, teknik, dan matematika (Megreya et al., 2025). Perbedaan gender juga ditemukan pada kecemasan kembali ke sekolah pada siswa sekolah menengah (Arici et al., 2024). Pola tersebut menunjukkan adanya kecenderungan kelompok, tetapi mekanisme psikologis dan kebutuhan yang dapat ditangani tetap lebih penting daripada label gender itu sendiri.

Hal ini dalam konteks bimbingan dan konseling menjadi penting, informasi yang cukup spesifik untuk mengidentifikasi jenis kesulitan yang dialami murid, bukan hanya menentukan apakah skor kecemasan melewati suatu ambang tertentu. Implikasinya mencakup layanan dasar yang bersifat preventif, konsultasi dengan guru, bimbingan kelompok, konseling individual, hingga rujukan ketika gejala berlangsung berat atau menetap. Penelitian di Indonesia menunjukkan beberapa arah yang relevan bagi praktik sekolah. Stres akademik berhubungan dengan kecenderungan adiksi internet dan menghasilkan rekomendasi kolaborasi antara guru bimbingan dan konseling dengan orang tua (Sriati et al., 2022). Layanan konseling sekolah

berbasis cognitive behavioral therapy yang diintegrasikan dengan musik dilaporkan dapat menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan regulasi emosi (Prasetiawan et al., 2026). Selain itu, pendekatan konseling yang responsif budaya dengan mengintegrasikan nilai lokal dan spiritual juga telah dieksplorasi pada remaja Indonesia yang mengalami kecemasan akademik (Marhamah et al., 2026). Literatur internasional turut menekankan pentingnya pencarian bantuan profesional, program kesehatan mental berbasis sekolah, dan pengembangan intervensi yang melibatkan siswa dalam proses desainnya (Boyle et al., 2024; Nguyen-Thi et al., 2024).

Meskipun literatur mengenai kecemasan akademik terus berkembang, studi yang menguji perbedaan gender pada manifestasi kognitif, perhatian, fisiologis, dan perilaku secara bersamaan pada konteks pendidikan menengah Indonesia masih terbatas. Analisis berbasis dimensi dapat menunjukkan apakah perbedaan gender bersifat menyeluruh atau terkonsentrasi pada sistem respons tertentu. Informasi ini penting bagi bimbingan dan konseling karena berpengaruh langsung terhadap prioritas asesmen, jenis layanan, dan strategi intervensi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menggambarkan profil multidimensional kecemasan akademik murid kelas XI, menguji perbedaan gender pada kecemasan akademik secara keseluruhan dan pada setiap dimensinya, serta merumuskan implikasi hasil penelitian bagi layanan bimbingan dan konseling yang preventif, developmental, responsif gender, dan berbasis kebutuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bandung, Jawa Barat, pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi target terdiri atas 326 murid kelas XI yang tersebar pada sembilan kelas. Sebanyak 302 murid berpartisipasi dalam penelitian, terdiri atas 136 laki-laki dan 166 perempuan. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan ketersediaan dan kesediaan murid ketika pengumpulan data, sehingga sampel diperlakukan sebagai sampel non probabilitas berbasis sekolah. Oleh karena itu, generalisasi hasil dibatasi pada konteks sekolah yang diteliti.

Kecemasan akademik diukur menggunakan adaptasi instrumen Rahmawati (2024) yang terdiri atas 28 butir. Instrumen mengoperasionalkan kecemasan akademik ke dalam empat dimensi, yaitu: (a) aktivitas mental pencetus kecemasan, yang mencakup kekhawatiran berlebih, pandangan diri negatif, dan keyakinan diri rendah; (b) perhatian yang salah arah, yang mencakup penurunan perhatian akibat gangguan eksternal dan internal; (c) tekanan fisiologis, yang mencakup ketegangan otot, tubuh berkeringat, jantung berdebar lebih cepat, dan tangan gemetar; serta (d) perilaku kurang tepat, yang mencakup prokrastinasi, sikap terburu-buru, dan ketelitian berlebihan. Seluruh butir menggunakan skala Likert empat pilihan respons dari 1 (sangat tidak sesuai dengan kondisi diri) hingga 4 (sangat sesuai dengan kondisi diri).

Data dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi dimensi kecemasan yang relatif lebih dominan. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga perbedaan gender dianalisis menggunakan uji Mann–Whitney U untuk skor total dan setiap dimensi. Untuk meningkatkan keterbacaan hasil pada artikel ini, ukuran efek r dihitung dari nilai Z yang dilaporkan dengan rumus $r = |Z|/\sqrt{N}$. Nilai sekitar .10, .30, dan .50 digunakan secara hati-hati sebagai rujukan efek kecil, sedang, dan besar, bukan sebagai batas yang kaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa keempat dimensi kecemasan akademik berada pada kategori sedang. Dimensi perhatian yang salah arah memperoleh rata-rata tertinggi,

sedangkan perilaku kurang tepat memperoleh rata-rata terendah. Pola ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik pada murid lebih kuat tampak sebagai kesulitan mempertahankan fokus pada tugas daripada sebagai perilaku maladaptif yang nyata. Pada dimensi perhatian, distraksi eksternal merupakan indikator yang paling menonjol. Dalam konteks pembelajaran, kecemasan dapat tampil melalui sulitnya mempertahankan konsentrasi ketika teman menyelesaikan tugas lebih dahulu, ketika batas waktu ujian semakin dekat, atau ketika lingkungan belajar terasa bising dan padat.

Uji *Mann–Whitney* menunjukkan adanya perbedaan gender yang signifikan pada kecemasan akademik secara keseluruhan. Murid perempuan memiliki mean rank 169.02, lebih tinggi dibandingkan murid laki-laki dengan mean rank 130.11, U = 8,379.00, Z = -3.855, p < .001. Ukuran efek sebesar r = .222 menunjukkan efek kelompok yang kecil. Temuan ini konsisten dengan penelitian mutakhir yang melaporkan kecemasan atau stres akademik lebih tinggi pada kelompok perempuan dalam berbagai konteks pendidikan, termasuk Indonesia dan negara Asia lainnya (Arici et al., 2024; Iskandar et al., 2024; Megreya et al., 2025; Regalado, 2024; Sarfika et al., 2026). Namun, ukuran efek yang kecil menandakan adanya tumpang tindih yang cukup besar antara kelompok laki-laki dan perempuan. Dengan demikian, gender lebih tepat dipahami sebagai penanda risiko pada tingkat kelompok, bukan sebagai dasar diagnostik untuk menentukan kebutuhan individual.

Tabel 1. Perbedaan Gender pada Kecemasan Akademik Keseluruhan dan Setiap Dimensi

Dimensi	MR L	MR P	Statistik
Keseluruhan	130.11	169.02	U=8,379.00 Z=-3.855 p<.001 r=.222
Kognitif	126.21	172.22	U=7,848.50 Z=-4.568 p<.001 r=.263
Perhatian	129.96	169.15	U=8,358.50 Z=-3.920 p<.001 r=.226
Fisiologis	133.36	166.36	U=8,820.50 Z=-3.278 p=.001 r=.189
Perilaku	154.24	149.25	U=10,915.00 Z=-0.498 p=.619 r=.029

Dimensi kognitif: aktivitas mental pencetus kecemasan

Perbedaan gender terbesar ditemukan pada dimensi aktivitas mental pencetus kecemasan, U = 7,848.50, Z = -4.568, p < .001, r = .263. Murid perempuan memiliki mean rank lebih tinggi (172.22) daripada murid laki-laki (126.21). Walaupun masih berada pada kategori efek kecil,

besarnya efek pada dimensi ini merupakan yang tertinggi dibandingkan tiga dimensi lainnya. Profil kognitif pada data penelitian mencakup kekhawatiran terhadap nilai, penilaian diri yang negatif, dan keyakinan akademik yang rendah. Temuan ini sejalan dengan Regalado (2024) yang menunjukkan bahwa ekspektasi diri merupakan salah satu sumber stres akademik dan bahwa coping self-efficacy berhubungan negatif dengan stres akademik. Chang (2022) juga menunjukkan relevansi self-compassion, self-disparagement, self-silencing, dan perfectionistic concerns dalam menjelaskan kecemasan akademik. Dengan demikian, cara murid menilai kekurangan dirinya dan standar akademik yang dipegang dapat memperkuat atau meredam respons cemas.

Bagi bimbingan dan konseling, temuan kognitif mendukung perlunya layanan yang membantu murid mengidentifikasi prediksi katastrofik, dialog diri yang terlalu keras, standar yang tidak realistis, dan keyakinan diri akademik yang rendah. Target ini sesuai untuk bimbingan kelompok yang bersifat developmental maupun kegiatan konseling terstruktur berbasis kognitif-perilaku karena dapat ditangani sebelum distres berkembang menjadi masalah yang lebih berat. Penelitian Prasetiawan et al. (2026) relevan dalam konteks ini karena intervensi cognitive behavioral therapy yang diintegrasikan dengan musik dalam konseling sekolah dilaporkan menghasilkan penurunan kecemasan akademik dan peningkatan regulasi emosi dibandingkan konseling verbal rutin. Penelitian saat ini tidak menguji efektivitas intervensi, sehingga bukti tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan implikasi program, bukan untuk mengklaim efektivitas teknik tertentu pada sampel penelitian ini.

Dimensi perhatian: perhatian yang salah arah

Perhatian yang salah arah merupakan dimensi paling dominan secara deskriptif dan juga menunjukkan perbedaan gender yang signifikan, $U = 8{,}358.50$, $Z = -3.920$, $p < .001$, $r = .226$. Murid perempuan kembali memiliki mean rank yang lebih tinggi. Kombinasi antara posisi dimensi ini sebagai skor relatif tertinggi dan adanya perbedaan gender menjadikan regulasi perhatian sebagai area prioritas bagi layanan bimbingan dan konseling. Permasalahan perhatian dalam penelitian ini mencakup distraksi internal, seperti kekhawatiran dan melamun, serta distraksi eksternal, seperti suara bising, perilaku teman, batas waktu, atau stimulus guru dan lingkungan belajar.

Sarfika et al. (2026) menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya dan stres akademik berkaitan dengan distres psikologis remaja Indonesia. Nguyen et al. (2024) juga menunjukkan bahwa tekanan ujian, tuntutan akademik yang berlebihan, dan kualitas relasi sekolah berkaitan dengan gejala emosional pada siswa sekolah menengah di Vietnam. Kedua temuan tersebut mendukung pembacaan ekologis bahwa gangguan konsentrasi dapat merupakan hasil interaksi antara kekhawatiran internal dengan kondisi lingkungan belajar, bukan semata-mata kelemahan individu.

Dalam praktik BK, dimensi perhatian menuntut asesmen yang menggali kapan konsentrasi murid menurun, pikiran internal apa yang bersaing dengan tugas, dan stimulus lingkungan apa yang menjadi pemicu distraksi. Layanan preventif dapat diarahkan pada latihan regulasi perhatian, grounding singkat, mindful breathing, rutinitas menghadapi ujian, dan konsultasi dengan guru tentang kondisi kelas yang mendukung fokus. Strategi tersebut perlu diuji efektivitasnya pada penelitian lanjutan. Dalam artikel ini, strategi tersebut diposisikan sebagai implikasi yang selaras dengan profil kebutuhan, bukan sebagai intervensi yang telah terbukti melalui desain survei ini.

Dimensi fisiologis

Tekanan fisiologis juga berbeda secara signifikan berdasarkan gender, U = 8,820.50, Z = -3.278, p = .001, r = .189. Murid perempuan memiliki mean rank lebih tinggi, yaitu 166.36 dibandingkan 133.36 pada laki-laki. Dimensi ini mencakup ketegangan otot, tubuh berkeringat, jantung berdebar lebih cepat, dan tangan gemetar pada situasi akademik. Aktivasi fisiologis berpotensi memperkuat penilaian ancaman dan pada saat yang sama mengganggu perhatian, sehingga dapat membentuk lingkaran umpan balik dengan kekhawatiran kognitif.

Literatur kesehatan mental berbasis sekolah menunjukkan pentingnya mengenali gejala tubuh dan emosi, bukan hanya kinerja akademik. Arici et al. (2024), misalnya, menemukan tingkat kecemasan yang bermakna pada siswa sekolah menengah ketika kembali ke sekolah dan merekomendasikan screening, penguatan coping skills, serta program kesehatan mental sekolah. Nguyen et al. (2024) juga melaporkan bahwa tekanan ujian dan tuntutan akademik yang berlebihan berkaitan dengan gejala emosional dan somatik pada siswa sekolah menengah. Meskipun konstruk dalam penelitian tersebut tidak identik dengan instrumen penelitian ini, temuan tersebut mendukung relevansi tekanan fisiologis sebagai bagian penting dari asesmen kesehatan mental di sekolah.

Bagi guru BK, gejala fisiologis dapat menjadi pintu masuk psikoedukasi yang mudah dikenali murid karena sinyal tubuh sering muncul lebih awal daripada kemampuan murid menjelaskan pola pikirnya. Bimbingan kelompok dapat membantu murid mengenali sinyal tubuh, melatih pernapasan teratur atau relaksasi, serta menghubungkan aktivasi tubuh dengan situasi akademik pemicu. Namun, gejala yang berat, menetap, atau mengganggu fungsi sehari-hari membutuhkan asesmen diferensial dan jalur rujukan, terutama ketika disertai kecemasan umum, depresi, gangguan tidur, atau risiko keselamatan diri.

Dimensi perilaku dan tidak adanya perbedaan gender

Dimensi perilaku merupakan satu-satunya domain yang tidak menunjukkan perbedaan gender signifikan, U = 10,915.00, Z = -0.498, p = .619, r = .029. Murid laki-laki memiliki mean rank sedikit lebih tinggi, tetapi perbedaannya dapat dikatakan sangat kecil. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa perbedaan gender pada kecemasan akademik tidak berlangsung secara seragam pada seluruh sistem respons. Prokrastinasi, sikap terburu-buru, dan ketelitian berlebihan dapat menjadi masalah koping akademik lintas gender, meskipun respons kognitif, perhatian, dan fisiologis menunjukkan pola yang berbeda.

Konsekuensi perilaku dari distres sekolah telah banyak dibahas dalam literatur terkait. Tinjauan sistematis Tekin dan Aydın (2022) menunjukkan kecemasan sebagai faktor yang berulang dalam school refusal dan menekankan peran konselor sekolah, guru, serta administrator. Dalam konteks Jawa Barat, Sriati et al. (2022) menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan adiksi internet pada remaja serta merekomendasikan kolaborasi guru BK dengan orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa manifestasi perilaku dapat tampak melalui penghindaran, penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, atau rutinitas belajar yang tidak adaptif. Karena dimensi perilaku dalam penelitian ini tidak berbeda berdasarkan gender, komponen pengembangan perilaku adaptif lebih tepat dirancang sebagai layanan universal daripada layanan yang dipisahkan berdasarkan gender.

Implikasi bagi bimbingan dan konseling

Implikasi utama penelitian adalah perlunya pergeseran dari asesmen yang hanya menggunakan skor total menuju asesmen kebutuhan yang bersifat multidimensional. Proses penyaringan dapat mengidentifikasi apakah kesulitan utama murid berada pada kekhawatiran dan penilaian diri, regulasi perhatian, aktivasi fisiologis, perilaku akademik kurang adaptif, atau kombinasi beberapa dimensi. Pendekatan tersebut selaras dengan perkembangan layanan kesehatan mental sekolah yang menggabungkan pencegahan universal dengan dukungan bertarget. Program Y-MIND pada sekolah menengah di Vietnam, misalnya, dikembangkan untuk menguji dukungan berbasis keterampilan hidup dan manajemen diri bersama indikator stres akademik dan kesehatan mental (Murphy et al., 2025). Pendekatan co-design juga digunakan untuk meningkatkan relevansi dan penerimaan intervensi bagi siswa yang mengalami school anxiety (Boyle et al., 2024).

Kedua, gender perlu digunakan untuk meningkatkan sensitivitas deteksi dan akses layanan, bukan untuk menetapkan kebutuhan individual secara otomatis. Data penelitian dan literatur mutakhir secara konsisten menunjukkan rata-rata distres yang lebih tinggi pada perempuan, tetapi ukuran efek yang kecil menunjukkan variasi individual yang besar. Dengan demikian, layanan BK yang responsif gender berarti memperkuat identifikasi dini, jalur pencarian bantuan yang aman, dan perhatian terhadap ekspektasi diri, perbandingan sosial, regulasi emosi, serta keyakinan akademik, sambil tetap membuka layanan secara setara bagi setiap murid yang menunjukkan kebutuhan. Nguyen-Thi et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional berkaitan tidak hanya dengan stres akademik tetapi juga dengan sikap terhadap pencarian bantuan psikologis profesional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengurangan hambatan help-seeking perlu menjadi bagian dari program BK.

Ketiga, bimbingan dan konseling perlu responsif terhadap budaya dan konteks. Remaja Indonesia menghadapi tuntutan akademik di dalam sistem keluarga, teman sebaya, agama, dan budaya sekolah yang membentuk cara mereka memaknai serta mengungkapkan distres. Marhamah et al. (2026) memberikan contoh pendekatan konseling yang mengintegrasikan spiritualitas Islam dan nilai indigenous Jawa pada remaja yang mengalami kecemasan akademik. Implikasinya bukan bahwa satu model budaya harus diterapkan secara seragam, melainkan bahwa proses konseling berbasis bukti perlu diadaptasi terhadap sistem makna murid dan konteks sekolah. Temuan Sukardi et al. (2025) juga mengingatkan bahwa struktur pembelajaran dapat memengaruhi kecemasan siswa, sehingga konsultasi dan kolaborasi dengan guru menjadi bagian penting dari intervensi BK.

Berdasarkan keseluruhan temuan, jalur layanan dapat disusun melalui tahapan: *screening* multidimensional secara universal; interpretasi profil individu dan kelompok; bimbingan preventif mengenai regulasi perhatian, *coping, self-efficacy*, dan regulasi emosi; konseling individual atau kelompok untuk kecemasan kognitif dan fisiologis yang menetap; kolaborasi dengan guru dan orang tua untuk menangani faktor lingkungan serta perilaku; dan rujukan ketika gejala berada di luar lingkup kewenangan layanan BK sekolah. Ringkasan implikasi setiap dimensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Implikasi Setiap Dimensi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Dimensi	Indikator utama	Implikasi BK

Kognitif	Khawatir, dialog diri negatif, keyakinan diri rendah	Bimbingan kelompok dan konseling kognitif-perilaku untuk penilaian kognitif, self-efficacy, dan self-compassion.
Perhatian	Distraksi internal/eksternal, kehilangan fokus	Latihan regulasi perhatian dan grounding; konsultasi dengan guru untuk mendukung lingkungan belajar yang kondusif.
Fisiologis	Tegang, berkeringat, jantung berdebar, gemetar	Psikoedukasi, kesadaran tubuh, relaksasi, regulasi emosi, serta rujukan bila gejala berat atau menetap.
Perilaku	Prokrastinasi, terburu-buru, ketelitian berlebihan	Layanan dasar tentang manajemen diri, perencanaan tugas, dan koping adaptif; tindak lanjut perencanaan individual sesuai kebutuhan.
Lensa gender	Perempuan lebih tinggi pada dimensi kognitif, perhatian, dan fisiologis	Identifikasi dini dan akses bantuan yang responsif gender tanpa pelabelan; keputusan layanan tetap berbasis profil individual.

Keterbatasan penelitian

Artikel ini menggunakan data survei potong lintang dari satu sekolah menengah atas negeri, sehingga temuan tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh remaja Indonesia. Sampel bersifat nonprobabilitas, pengukuran menggunakan laporan diri, dan variabel gender dicatat dalam format biner. Instrumen adaptasi menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, tetapi belum didukung dengan pengujian atau bukti konfirmatori mengenai struktur empat dimensi maupun *measurement invariance* berdasarkan gender. Ukuran efek perbedaan gender yang signifikan juga berada pada kategori kecil dan desain penelitian tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Penelitian lanjutan perlu melibatkan beberapa sekolah, menggunakan sampling yang lebih representatif, menguji model pengukuran dan invariansi gender, memasukkan faktor kontekstual seperti beban akademik, perbandingan teman sebaya, dukungan guru, serta ekspektasi keluarga, dan mengevaluasi intervensi BK yang disesuaikan dengan profil dimensi kecemasan secara longitudinal.

KESIMPULAN

Kecemasan akademik pada remaja dalam konteks penelitian ini menunjukkan profil multidimensional, dengan perhatian yang salah arah sebagai dimensi paling dominan. Murid perempuan menunjukkan kecemasan akademik keseluruhan yang lebih tinggi serta mean rank yang lebih tinggi pada dimensi kognitif, perhatian, dan fisiologis, sedangkan dimensi perilaku tidak menunjukkan perbedaan gender. Ukuran efek yang kecil menandakan bahwa perbedaan gender merupakan kecenderungan pada tingkat kelompok, bukan karakteristik tetap setiap individu. Bagi bimbingan dan konseling, temuan ini mendukung penggunaan screening multidimensional, layanan preventif yang responsif gender tanpa stereotip, penguatan regulasi perhatian dan emosi, intervensi kognitif dan self-efficacy, pengembangan perilaku belajar adaptif yang bersifat universal, kolaborasi sekolah-keluarga, serta jalur rujukan yang jelas. Respons BK yang didasarkan pada profil dimensi individual lebih tepat daripada pendekatan seragam atau layanan yang ditentukan hanya berdasarkan gender.

DAFTAR PUSTAKA

Arici, A., Lotfi, S., Irmak, H. S., Erkoç, B., & Artan, T. (2024). Return to school anxiety after COVID-19 in high school students: A field study in Turkey. Child Indicators Research, 17(1), 349–366. https://doi.org/10.1007/s12187-023-10091-5

Boyle, D., Morrin, N., Scargill, J., Mulvey, F., Heavin, C., Flanagan, E., McMahon, B., & O'Connell, H. (2024). Co-designing a virtual reality exposure therapy with students experiencing school anxiety: A proof-of-concept study. Irish Journal of Psychological Medicine, 41(4), 469–477. https://doi.org/10.1017/ipm.2024.22

Chang, Y.-F. (2022). Construction of three-dimensional self-treatment strategies and their associations with perfectionism and academic and social anxiety. Journal of Research in Education Sciences, 67(1), 193–225. https://doi.org/10.6209/JORIES.202203_67(1).0007

Iskandar, I., Abu Bakar, A. Y., Defrianti, D., & Setiawan, M. E. (2024). Emotion regulation and gender as the key predictors of academic stress among STEM students in Islamic universities. Cogent Psychology, 11(1), 2406640. https://doi.org/10.1080/23311908.2024.2406640

Lai, H. Y., Cheah, W. L., Hazmi, H., & Ang, A. L. (2023). Responses to stress among East Malaysian students: Psychometric properties of the Responses to Stress Questionnaire. Malaysian Journal of Medical Sciences, 30(2), 131–140. https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.2.12

Marhamah, U., Syukur, F., Panuntun, S., Choirudin, M., & Hakim, A. (2026). Addressing academic anxiety among students from broken families: Exploring an Islamic counselling approach grounded in Javanese indigenous values. Islamic Guidance and Counseling Journal, 9(1). https://doi.org/10.25217/0020269740800

Megreya, A. M., Hassanein, E. E. A., Al-Emadi, A. A., & Szűcs, D. (2025). Math anxiety mediates the association between gender and STEM-related attitudes: Evidence from a large-scale study. Acta Psychologica, 253, 104689. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104689

Murphy, J. K., Nguyen, V. C., Linh, D. T., Xie, H., Tran, T. H., Barbic, S. P., Chau, L. W., Samji, H., Minas, H., Nguyen, M. V., Obrzut, A., O'Neil, J., Michalak, E. E., & Lam, R. W. (2025). Promoting mental well-being among secondary school students in Vietnam using the Y-MIND app: A protocol for a hybrid type 2, sequence pre-post, quasi-experimental study. PLOS ONE, 20(10), e0332875. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332875

Nguyen, H. T. T., Tran, B. X., Luu, H. N., Boyer, L., Fond, G., Auquier, P., Latkin, C. A., Nguyen, T. T., Zhang, M. W. B., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2024). Prevalence of depressive symptoms among urban school adolescents in Vietnam: The role of youth, family, and school relationships. Journal of Epidemiology and Population Health, 72(5), 202758. https://doi.org/10.1016/j.jeph.2024.202758

Nguyen-Thi, T.-T., Nguyen, D. T., Le, H. M., Le, C. M., Hua, T. D., Nguyen-Hoang, B.-N., & Tran-Chi, V.-L. (2024). Academic stress and attitudes toward seeking professional psychological help among Vietnamese students: The mediating role of emotional intelligence. Discover Social Science and Health, 4(1), 46. https://doi.org/10.1007/s44155-024-00110-3

Prasetiawan, H., Hidayah, N., Ramli, M., Atmoko, A., Sumari, M. B., & Apriatama, D. (2026). Beyond verbal counseling: Music-integrated CBT for reducing academic anxiety in secondary schools. Journal of Behavioral and Cognitive Therapy, 36(4), 100610. https://doi.org/10.1016/j.jbct.2026.100610

Rahmawati, E. M. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) untuk mereduksi kecemasan akademik mahasiswa [Tesis magister].

Regalado, R. A. (2024). Academic stress and coping self-efficacy of senior high school students attending distance learning during SARS-CoV-2 pandemic. Malaysian Journal of Learning and Instruction, 21(1), 39–66. https://doi.org/10.32890/mjli2024.21.1.2

Sarfika, R., Saifudin, I. M. M. Y., Wicaksana, A. L., Malini, H., Wenny, B. P., Rahayuningsih, A., Wijaya, N. E., Putri, D. E., & Abdullah, K. L. (2026). Predictors and protective factors of mental health outcomes among Indonesian adolescents: An SCT-based multi-center study. International Journal of Social Psychiatry, 72(3), 582–593.

https://doi.org/10.1177/00207640251372672
Sriati, A., Lukman, M., & Agustina, H. S. (2022). Relation of academic stress levels and internet addiction in adolescents: A cross-sectional study. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences, 18, 110–114.
Sukardi, R. R., Thien, L. M., Sopandi, W., & Ismail, I. (2025). Secondary school students' anxiety in Read-Answer-Discuss-Explain-Create model with English as a medium of instruction in science class. Jurnal Pendidikan IPA Indonesia, 14(2), 304–313. https://doi.org/10.15294/jpii.v14i2.21235
Tekin, I., & Aydın, S. (2022). School refusal and anxiety among children and adolescents: A systematic scoping review. New Directions for Child and Adolescent Development, 2022(185–186), 43–65. https://doi.org/10.1002/cad.20484

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Dr. Setiawati, M.Pd adalah dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Magister, Dosen Pendidikan Profesi Guru. Kepakaran Konseling remaja dan Manajemen Program BK.
Kontak : 085956560056 Email : atiesw@upi.edu