
Emotional Distress Pada Late Adolescence Dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri: Studi Pada Sebuah Bimbingan Belajar X di Bekasi

Didik Irawan¹, Divania Fazrina², Wustari L. Mangundjaya^{3*}

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

E-mail: 202110515080@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202110515076@mhs.ubharajaya.ac.id²,

wustari.larasati@dsn.ubharajaya.ac.id^{*}

Article History:

Received: 10 Juni 2024

Revised: 27 Juni 2024

Accepted: 30 Juni 2024

Kata Kunci:

Ketidaknyamanan Emosional, Depresi, Kecemasan, Stres, Remaja Akhir, SNPMB.

Abstrak: *Setiap individu hakikatnya melewati fase-fase perkembangan dalam kehidupannya, namun dalam perjalanannya tidak jarang terdapat tantangan-tantangan yang perlu untuk dilewati. Pada fase remaja akhir misalnya, fase yang sebagian besar diisi oleh siswa sekolah menengah atas (SMA/ sederajat) tingkat akhir memiliki tantangan yaitu, mempersiapkan diri ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dalam menjalankan proses tersebut, terdapat dinamika psikologis yang dialami oleh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran emotional distress pada remaja akhir yang sedang menghadapi SNPMB. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek siswa kelas 12 yang mengikuti bimbingan belajar di Lembaga X Bekasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Data diambil dengan menyebarkan kuesioner menggunakan skala DASS 21. Teknik analisis yang digunakan adalah statistik deskriptif dan independent sample t-test menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil menunjukkan bahwasanya rata-rata emotional distress responden pada taraf yang rendah. Meskipun demikian jika dilihat dari rata-rata subskala, responden memiliki rata-rata dengan tingkat sedang pada subskala kecemasan dan stress. Selain itu, melalui uji beda t terlihat bahwa hipotesis adanya perbedaan nilai antara laki-laki dan perempuan ditolak. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa proses SNMBP dapat memengaruhi aspek psikologis seseorang sehingga dapat memunculkan emotional distress.*

PENDAHULUAN

Hakikatnya setiap manusia akan melewati fase-fase perkembangan dalam kehidupan, diantaranya yaitu, pranatal, bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai lanjut usia. Setiap fase

perkembangan manusia memiliki tugas perkembangannya masing-masing, pada fase remaja diantaranya seperti, menerima citra diri dan identitas seksual, memperkuat nilai-nilai pribadi, mempersiapkan diri untuk mandiri dari orang tua, mengembangkan keterampilan dalam pengambilan keputusan, dan membangun identitas sebagai orang dewasa (Hurlock, 2003). Dalam proses pemenuhannya seringkali ini dipenuhi oleh tekanan dari lingkungan dan konflik internal dengan diri, ataupun ketidakpastian, sehingga tidak jarang pula ini menjadi sebuah tantangan tersendiri.

Perkembangan fase remaja (*adolescence*) menurut Hurlock (2003) dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal (*early adolescence*), remaja tengah (*middle adolescence*), remaja akhir (*late adolescence*). Sebagian besar dari remaja akhir merupakan siswa sekolah menengah atas (SMA) ataupun sederajat tingkat akhir, maka adapun tantangan lainnya yang dihadapi yakni menentukan perguruan tinggi yang membantu dalam memaksimalkan pengembangan potensi dirinya tersebut. Oleh karena itu diperlukan universitas terbaik dari segi sistem pengajaran, lingkungan, demikian reputasi. Untuk dapat belajar di perguruan tinggi yang dapat menyediakan itu semua tentu membutuhkan biaya yang tidak sedikit, maka alternatif lainnya yakni adalah dengan berkuliah di perguruan tinggi negeri (PTN).

Sementara itu, PTN memiliki sistem biaya yang kuliah yang berdasarkan kemampuan ekonomi keluarga masing-masing juga dikenal sebagai uang kuliah tunggal (UKT). Meskipun demikian tidak semua orang memiliki kesempatan berkuliah di PTN, karena kuota yang terbatas di tiap tahunnya maka dilakukannya seleksi. Berdasarkan Badan Pengelola Pengujian Pendidikan (BP3) seleksi nasional penerimaan mahasiswa baru terdiri atas tiga yaitu, seleksi nasional berdasarkan prestasi (SNBP), seleksi nasional berdasarkan tes (SNBT), seleksi mandiri. Pada tahun 2023 hanya terdapat 21,68% peserta dari total pendaftar yang lolos SNBP (PUSLAPDIK Kemendikbudristek, 2023). Sementara untuk yang lolos SNBT ada sekitar 223.217 orang atau 27,77% lolos SNBT dari keseluruhan pendaftar (Wulandari, 2023). Hal ini menunjukkan untuk dapat berkesempatan berkuliah di PTN harus melewati proses seleksi yang kompetitif dan ketat.

Pada realitanya seleksi nasional penerimaan mahasiswa baru (SNPMB) tersebut tidak sedikit menimbulkan sejumlah permasalahan psikologis pada sebagian orang. Hal ini ditemukan pada penelitian yang dilaksanakan oleh (Sudaryat et al., 2020) pada siswa kelas 12 SMA X Bandung, yang mana sebagian besar respondennya tersebut mengalami kecemasan sebelum menghadapi tes masuk perguruan tinggi negeri. Sementara penelitian lainnya yang dilakukan oleh Efantrina (2020) menunjukkan bahwa 75% responden yang merupakan siswa kelas 12 SMA X Kota Bogor sebelum menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri menunjukkan tingkat stres sedang. Stres yang dialami tersebut dapat ditimbulkan dari angka persentase peserta yang ditolak melalui jalur tes untuk seleksi masuk PTN ini yang selalu tinggi di tiap tahunnya (Barseli & Ifdil, 2017). Lebih lanjut, berdasarkan riset Winarto (2012) dijelaskan bahwa bertambahnya saingan karena sebagian peserta yang gagal di tahun sebelumnya demikian turut mendaftar pula menjadi *stressor* bagi peserta yang akan menjalani tes masuk PTN. Respons emosional negatif yang dihasilkan dalam menghadapi seleksi masuk PTN ini dikenal sebagai *emotional distress*.

Emotional distress merupakan kondisi emosional individu yang memengaruhi degradasi harga diri (*self-esteem*), disertai dengan kemunculan gejala-gejala yang mengarah pada depresi dan kecemasan (Tice, Bratslavsky, dan Baumeister (2001) mendefinisikan *emotional distress* sebagai sebuah keadaan ketika individu merasa terpuruk, maka dirinya akan melakukan sesuatu untuk merasa lebih baik. Menurut Mirowsky & Ross (2003) dan McCraty (2006) *emotional distress* adalah sebuah respons individu ditimbulkan dari stres yang dihadapi dengan menghasilkan kondisi yang menyertakan emosi negatif. Keadaan emosi negatif disusun atas tiga

emosi dasar yaitu, depresi, ansietas, dan stres (Lovibond & Lovibond, 1995a).

Adapun faktor-faktor yang dapat memprediksi *emotional distress* yakni diantaranya adalah ketidakstabilan emosi, *avoidance coping*, *agreeableness*, dukungan sosial (Margetic dkk, 2021). Selain itu, dalam riset yang dilaksanakan Moeler dkk (2020) menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *emotional intelligence* (EQ) rendah akan cenderung mengalami penolakan, pada akhirnya ini mempengaruhi munculnya permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Demikian berdasarkan penjelasan, teori, serta data yang telah diuraikan maka, penulis berhipotesis bahwasanya dalam menghadapi seleksi masuk PTN siswa SMA yang berada pada fase *late adolescence* pula mengalami *emotional distress*. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran hal tersebut melalui pendekatan kuantitatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk melihat gambaran *emotional distress* pada subjek penelitian. Populasi penelitian merupakan siswa kelas 12 yang mengikuti bimbingan belajar di lembaga X Bekasi yang berjumlah 53 orang. Peneliti menentukan ukuran sampel menggunakan rumus slovin, yang menghasilkan jumlah minimal yakni sebesar 23 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni *purposive sampling*, sebuah teknik dengan melakukan konsiderasi tertentu dengan menetapkan kriteria sesuai dengan tujuan untuk dapat memenuhi jumlah sampel yang diperlukan (Sugiyono, 2018).

Adapun karakteristik responden yang ditetapkan:

1. Siswa/siswi sekolah menengah atas (SMA/sederejat) kelas 12
2. Memiliki rentang usia antara 18-21 tahun
3. Sedang menghadapi tahapan seleksi masuk perguruan tinggi negeri

Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form. Skala yang digunakan yakni skala DASS-21 yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995b) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kinanthi dkk. (2020). Terdiri atas tiga subskala yakni subskala depresi, kecemasan, dan stress dengan 21 aitem pernyataan. Dalam penelitian ini, keseluruhan item setelah melalui uji validitas melalui *corrected item-total correlations* dengan hasil nilai pada kisaran 0,5 – 0,8, artinya semua aitem tersebut valid untuk dapat mengukur variable *emotional distress*. Selain itu, skala DASS-21 juga memiliki nilai *Alpha Cronbach* 0,88, dengan demikian dapat dikatakan skala ini dapat diandalkan digunakan dalam mengukur variable pada penelitian ini.

Respons diukur dengan jenis skala Likert 4 poin (0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali). Skoring dilakukan dengan menjumlah poin respons yang dihasilkan dari tiap item. Setelah terkumpul data akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan uji T menggunakan *software* SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa di bimbil X yang berisikan 21 pernyataan berkaitan dengan *emotional distress*. Setelah hal tersebut dilakukan, kini telah terkumpul sejumlah data dengan total 68% dari total populasi yang berjumlah 53 orang. Data ini akan diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS untuk mendapatkan gambaran dari tujuan penelitian, demikian hal tersebut akan ditunjukkan melalui tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 1. Rata-Rata *Emotional Distress* Dari Tiap Subskala

Subskala	N	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Depresi	36	0.8	0.5	Rendah
Kecemasan	36	1.1	0.6	Sedang
Stres	36	1.3	3.9	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, keseluruhan responden memiliki nilai rata-rata depresi 0,8 dengan termasuk pada kategori rendah. Selain itu, rata-rata kecemasan responden yaitu 0,6 dengan kategori sedang. Sementara untuk rata-rata stresnya memiliki nilai 1,3 dengan kategori sedang.

Tabel 2. Rata-Rata *Emotional Distress*

N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi	Kategori
36	0.3	2.3	0.6	0.5	Rendah

Berdasarkan tabel 2 proses penyebaran kuesioner yang telah dilakukan didapatkan data dari 36 orang siswa. Dari skala 0 sampai 3 rata-rata skor *emotional distress* yang dimiliki keseluruhan responden yakni sebesar 0,6 dengan standar deviasi sebesar 0,5. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata dari responden termasuk dalam tingkat yang rendah.

Tabel 3. Rata-Rata *Emotional Distress* Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviasi	Kategori
Laki-laki	9	0.9	0.4	Rendah
Perempuan	27	1.1	0.5	Sedang

Berdasarkan data yang telah terkumpul, dari total 36 orang siswa 9 orang diantaranya merupakan laki-laki, sementara 27 orang lainnya merupakan perempuan. Di samping itu, rata-rata skor dari dua kelompok tersebut yakni 0,9 untuk laki-laki dan 1,1 untuk perempuan.

Tabel 4. Uji Beda nilai berdasarkan jenis kelamin

	F	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Diff.
<i>Equal Variances assumed</i>	0.2	-0.615	34	0.543	-2.370	3.856
<i>Equal Variances not assumed</i>	0	-0.615	10.283	0.523	-2.370	3.623

Untuk melihat perbedaan skor yang diperoleh melalui uji t (*t-test*), perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai prasyarat uji t. Berdasarkan hasil uji normalitas dihasilkan nilai shapiro-wilk sebesar 0,1, ini $> 0,05$ maka dapat diartikan data terdistribusi secara normal. Sementara berdasarkan uji homogenitas melalui Levene's Test dihasilkan nilai 0,2 yang berarti data sampel berasal dari populasi dengan varians yang sama. Lebih lanjut, berdasarkan uji t yang dilakukan, menghasilkan nilai 0,5 artinya $> 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan antara skor dari kelompok laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran *emotional distress* (depresi, kecemasan, stres) remaja akhir yang sedang menghadapi SNPMB. Secara umum, keseluruhan responden memiliki nilai rata-rata *emotional distress* yang rendah. Ini menunjukkan proses SNPMB tersebut dapat membawa seseorang kepada kondisi mental yang disertai perasaan-perasaan negatif dalam taraf yang ringan. Demikian pada subskala depresi juga berada taraf rendah, menunjukkan bahwasanya proses SNPMB dapat memengaruhi kondisi psikologis responden yang berkaitan harapan, motivasi hidup, ketertarikan/keterlibatan, serta kepuasan dalam beraktivitas pada tingkatan yang tidak begitu signifikan.

Penelitian ini menemukan bahwasanya rata-rata responden mengalami kecemasan pada taraf rendah sampai sedang. Hal ini sesuai dengan riset yang dilaksanakan oleh Sudaryat et al. (2020) yang mendapat temuan bahwa sebagian besar dari siswa kelas 12 SMA sebelum menghadapi ujian SBMPTN mengalami kecemasan pada taraf rendah hingga tinggi. Selain itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian Efatrina (2020) di mana kebanyakan dari responden yang merupakan siswa kelas 12 yang sedang menghadapi ujian masuk perguruan tinggi negeri mengalami stres pada derajat yang sedang.

Kecemasan yang dialami ini dapat ditimbulkan dari fakta tingginya angka pendaftar pada tiap tahunnya, namun terbatasnya kuota yang tersedia pada tiap perguruan tinggi negeri. Selain itu, persentase untuk dapat lulus pun menjadi sedikit, maka ini dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya kecemasan yang dialami subjek penelitian. Persiapan yang kurang matang, kurangnya keyakinan dengan kemampuan yang dimiliki, melihat peserta lain yang memiliki nilai lebih baik menjadi dapat menjadi sumber stressor yang memicu terjadinya kecemasan pada remaja yang mengikuti tes (Mukminina & Abidin, 2020). Sementara itu, untuk perbedaan tingkat kecemasan yang dialami, tidak dipungkiri bahwa masing-masing individu memiliki perbedaan karakteristik dalam hal berpikir dan bersikap terkait hal yang sedang dihadapinya tersebut yakni SNPMB (Sudaryat et al., 2020). Lebih lanjut, tampak bahwa kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ujian Tulis Berbasis Komputer atau UTBK (sekarang SNBT) merupakan tes terstandarisasi yang memiliki proses administrasi dan penilaian yang seragam sehingga memungkinkan dalam membandingkan prestasi peserta pada suatu kelompok. Selain itu, UTBK pun demikian bersifat dalam memberikan sebuah keputusan dengan risiko tinggi yakni seleksi masuk PTN (Nirisokha, 2020). Menurut Tagher dan Robinson (2016) ujian yang memiliki risiko tinggi kemudian dijadikan dasar dalam penentuan suatu kelulusan akan memberikan kontribusi pada kemunculan stres bagi peserta yang menjalaninya.

Sementara itu, ditemukan pula bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada level *emotional distress* antara laki-laki dan perempuan. Hal ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng, Habibie, dan Ventyaningsih (2023) di mana remaja perempuan memiliki derajat stress lebih tinggi dari laki-laki meskipun stressor yang dihadapi sama. Hal ini antara lain disebabkan oleh adanya perbedaan dalam cara menghadapinya. Di samping itu, perbedaan respons antara laki-laki dan perempuan terhadap stres erat kaitannya dengan kontrol

hormon kortisol dan sistem saraf simpatis dalam aktivitas HPA axis. Respons HPA dan sistem autonomik ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa daripada perempuan dewasa, kemudian ini berpengaruh terhadap kinerja individu dalam menghadapi stres psikososial (Wang et al, 2007). Lebih lanjut, hormon seks pada perempuan berperan dalam menurunkan respons HPA dan sympathoadrenal, menghasilkan penurunan umpan balik hormon kortisol ke otak, demikian menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap stres. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah terdapatnya perbedaan jumlah responden yang cukup signifikan antara laki-laki dan perempuan yang diduga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh

Keterbatasan pada penelitian ini yakni adalah jumlah responden yang sedikit, sehingga kurang dapat mewakili gambaran remaja yang mengikuti proses seleksi masuk PTN secara signifikan. Untuk itu, peneliti menyarankan supaya penelitian ini dapat dilanjutkan dengan jumlah responden yang lebih besar. Selain itu, variabel penelitian yang hanya satu, mengurangi kesempatan untuk dapat menjelaskan lebih lanjut terkait faktor-faktor yang memengaruhi hasil yang didapatkan pada penelitian ini. Keterbatasan lainnya adalah, karakteristik responden yang dianalisis terbatas hanya isu gender, sedangkan aspek-aspek lain yang mungkin dapat turut memengaruhi munculnya *emotional distress* (misalnya: jurusan di SMA, persiapan mengikuti seleksi-mengikuti/tidak bimbil, status anak dalam keluarga, pekerjaan orang tua serta variabel lain yang diduga dapat ikut berperan) tidak diteliti. Untuk itu, peneliti merekomendasikan adanya penelitian lanjutan mengenai hal ini untuk dapat memperoleh hasil yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil yang diperoleh terlihat bahwa seleksi masuk PTN dapat menimbulkan stres pada remaja yang mengikuti proses seleksi tersebut. Untuk itu, dalam usaha mengurangi stres yang ada maka strategi coping stres perlu dikembangkan (Fa'izah, & Cahyanti, 2021). Berbagai cara dapat dikembangkan oleh pihak sekolah antara lain membantu pengayaan dan pendalaman materi, pemberian *coaching* dan konseling bagi yang memerlukan, maupun program-program yang dapat menurunkan stres lainnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar dari remaja yang sedang mengikuti seleksi masuk PTN mengalami *emotional distress*, khususnya pada aspek kecemasan dan stres dengan tingkat rendah sampai sedang. Untuk itu, dapat disimpulkan bahwa proses SNMBP memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Lebih lanjut, diketahui bahwa kondisi ini tidak mengalami perbedaan baik bagi laki-laki maupun perempuan. Untuk itu, dukungan keluarga, maupun dukungan dari sekolah baik berupa *coaching* maupun konseling dari para guru, wali kelas serta guru BK diharapkan akan dapat membantu remaja dalam mengatasi masalah kecemasan yang dihadapinya.

DAFTAR REFERENSI

- Barselli, M & Ifdil, I (2017) Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 5 Nomor 3, 2017, Hal 143-148DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Efantrina, S. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Siswa Kelas 3 Sma Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri Di Sma Negeri 8 Kota Bogor*. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Efantrina, S. (2020). *Gambaran Tingkat Stres Siswa Kelas 3 Sma Menghadapi Ujian Masuk*

- Perguruan Tinggi Negeri Di Sma Negeri 8 Kota Bogor*. Diploma thesis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1410–1419. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29721>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan, Edisi Kelima Jakarta: Erlangga.
- Kinanthi, Melok, Listiyandini, Arrum, R., Amaliah, Uswatunnisa, et al. (2020). Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Bahasa Indonesia Pada Populasi Mahasiswa. Retrieved Februari 2020, from *ResearchGate*: https://www.researchgate.net/publication/339616412_Adaptasi_Alut_Ukur_DASS21_Versi_Indonesia_pada_Populasi_Mahasiswa
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Lovibond, P.F., & Lovibond, S.H. (1995b). The structure of negative emotional state: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33 (3), 335-343.
- Margetić, B., Peraica, T., Stojanović, K., & Ivanec, D. (2021). Predictors of emotional distress during the COVID-19 pandemic; a Croatian study. *Personality and individual differences*, 175, 110691. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110691>
- McCraty, R.M. (2006). Emotional Stress, Positive Emotions, and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease*. Weinheim: Wiley – VCH.
- Mirowsky, J., Ross, C.E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*, 2nd Edition. New York: Aldine de Gruyter.
- Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional intelligence, belongingness, and mental health in college students. *Frontiers in psychology*, 11, 499794.
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UTBK. *Jurnal Humaniora*, 5(3), 110.
- Nisrokha. (2020). Tes Terstandarisasi. *Madaniyah*, 10 No 1, 15–36.
- PUSLAPDIK Kemendikbudristek, (2023) <https://puslapdik.kemdikbud.go.id/44-ribu-pendaftar-kip-kuliah-lolos-snbp-2023/#:~:text=Secara%20keseluruhan%2C%20dari%20jumlah%20pendaftar,1>
- Sudaryat, G. G., Nuripah, G., & Alie, I. R. (2020). Gambaran tingkat kecemasan siswa SMA Negeri 12 Bandung sebelum menghadapi ujian SBMPTN tahun ajaran 2018-2019. *Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 123–126.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tagher, C. G., & Robinson, E. M. (2016). Critical Aspects of Stress in a High-Stakes Testing Environment: A Phenomenographical Approach. *The Journal of Nursing Education*, 55 No 3. <https://doi.org/10.3928/01484834-20160216-07>.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 53–67.
- Wang J, Korczykowski M, Rao H, Fan Y, Pluta J, Gur RC, McEwen BS, Detre JA (2007). Gender difference in neural response to psychological stress. *SCAN*. 2007; 2: 227–239
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart*

Society Empowerment Journal, 3(1), 6-11.

Winarto, J.T (2012) Stres dan strategi coping pada siswa yang tidak lulus ujian Nasional, *Psikopedagogia*, Vol. 1, No. 2, Desember 2012

Wulandari T (2023) 223.217 Peserta Lolos UTBK SNBT 2023, Selamat! Detik Edu, 2023
<https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6782743/223-217-peserta-lolos-utbk-snbt-2023-selamat>.