

Address : Tuesday Block No. 76 Rt/Rw 01/003
Jatitengah Village, Jatitujuh District, Majalengka
Regency, West Java


Email : arjijournal@gmail.com


Contact : 0821-4250-1527


Available at:

<https://journal.nahnuinisiatif.com/index.php/ARJI>

Volume 7 Number 3 Year 2025

 DOI : 10.61227

 E-ISSN : 2775-0787

 P-ISSN : 2774-9290



Strategi Pembelajaran Kognitif-Emotif untuk Mengatasi Kecemasan Ujian *Online*: Analisis Gender

1936 – 1953

Cognitive-Emotive Learning Strategies to Overcome *Online* Exam Anxiety: Gender Analysis

Article Submitted :

2025-06-01

Article Received :

2025-07-04

Article Published :

2025-07-18

 Zubaidah Amir MZ^{1*}, Dessy Syofiyanti² Dian Purnomo³, Nabila Muna Mufidah⁴,



^{1,3,4} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia



² Sekolah Tinggi Agama Islam Madinatun Najah



Email Korespondensi : zubaidah.amir@uin-suska.co.id*

Kata Kunci:

kecemasan akademik, strategi kognitif-emotif, Google Classroom, *Google Meet*.

Abstrak: Perubahan paradigma pendidikan pascapandemi telah mendorong pemanfaatan ujian *online* sebagai metode evaluasi utama di perguruan tinggi. Meskipun efisien dan fleksibel, pelaksanaan ujian daring memunculkan tantangan psikologis, terutama berupa kecemasan akademik yang dapat menghambat performa mahasiswa ini yang melatarbelakangi permasalahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis validitas dan reliabilitas instrumen kecemasan ujian *online*, mengevaluasi persepsi efektivitas pelaksanaan ujian daring, mengidentifikasi penyebab kecemasan, serta mengkaji manajemen teknis ujian berbasis *Google Classroom* dan *Google Meet* berdasarkan perspektif gender. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim (UIN Suska) Riau dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. Jenis data yang digunakan adalah data primer berupa hasil survei melalui angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Responden terdiri dari 24 mahasiswa, yaitu 7 laki-laki dan 17 perempuan. Teknik analisis data menggunakan tabulasi silang (*crosstabulation*) dan persentase untuk mengeksplorasi perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item angket kecemasan memiliki validitas tinggi ($r = 0.472-0.831$; $p < 0.05$) dan reliabilitas sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0.939). Sebanyak 41,7% mahasiswa menilai pelaksanaan ujian *online* cukup efektif, dengan kecenderungan mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Faktor utama

penyebab kecemasan adalah ketidakpastian teknis, keterbatasan waktu, dan tekanan akademik, yang dominan dirasakan oleh perempuan. *Google Classroom* dinilai cukup efektif oleh 50% responden, sedangkan *Google Meet* dinilai mendukung interaksi namun belum sepenuhnya mengurangi kecemasan. Pembahasan mengaitkan temuan dengan pendekatan kognitif-emosif, menunjukkan bahwa restrukturisasi pola pikir irasional melalui strategi ini dapat membantu mahasiswa, khususnya perempuan, dalam mengelola kecemasan. Studi ini menegaskan bahwa pelaksanaan ujian *online* perlu dirancang tidak hanya dari sisi teknis, tetapi juga dengan mempertimbangkan keseimbangan kognitif dan emosional peserta didik.

Keywords:

academic anxiety, cognitive-emotional strategies, Google Classroom, *Google Meet*

Abstract: The post-pandemic paradigm shift in education has encouraged the use of *online* exams as the main evaluation method in college. Although efficient and flexible, the implementation of *online* exams raises psychological challenges, especially in the form of academic anxiety that can hinder the performance of these students which is the background of the problem. This study aims to analyze the validity and reliability of *online* exam anxiety instruments, evaluate the perception of the effectiveness of *online* exam implementation, identify the causes of anxiety, and examine the technical management of *Google Classroom* and *Google Meet*-based exams based on gender perspectives. This research was conducted at the Sultan Syarif Kasim State Islamic University (UIN Suska) Riau with a descriptive quantitative approach. The type of data used is primary data in the form of survey results through a Likert scale questionnaire that has been tested for validity and reliability. The respondents consisted of 24 students, namely 7 males and 17 females. The data analysis technique used crosstabulation and percentages to explore differences by gender. The results showed that all anxiety questionnaire items had high validity ($r = 0.472-0.831$; $p < 0.05$) and very high reliability (Cronbach's Alpha = 0.939). As many as 41.7% of students rated the implementation of *online* exams as quite effective, with the tendency of female students to show higher levels of anxiety than men. The main factors that cause anxiety are technical uncertainty, time constraints, and academic pressure, which are predominantly felt by women. *Google Classroom* was considered quite effective by 50% of respondents, while *Google Meet* was considered to support interaction but not completely reduce anxiety. The discussion linked the findings to a cognitive-emotional approach, showing that restructuring irrational mindsets through this strategy can help students, especially women, in managing anxiety. This study confirms that the implementation of *online* exams needs to be designed not only from a technical point of view, but also with the cognitive and emotional balance of students in mind.


Copyright © 2025, Authors


This is an open-access article under the CC BY-NC-SA 4.0



This work is licenced under a [Creative Commons Attribution-nonCommercial-shareAlike 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Available at : <https://journal.nahnuinisiatif.com/index.php/ARJI>

 DOI : 10.61227

 P-ISSN : 2774-9290

 E-ISSN : 2775-078



PENDAHULUAN

Ujian *online* telah menjadi metode evaluasi akademik utama di era digital pascapandemi sebagai respons terhadap kebutuhan pembelajaran jarak jauh (König et al., 2020; Arifin & Nurhasanah, 2021). Perubahan tersebut tidak hanya didorong oleh kondisi darurat, tetapi juga oleh tuntutan fleksibilitas dan efisiensi dalam proses pendidikan modern (Putri, Astuti, & Sari, 2021). Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa sistem ujian daring mempermudah akses peserta, memungkinkan kontrol waktu yang lebih baik, dan menghemat biaya logistik penyelenggaraan (Yuliana & Fadhillah, 2022). Namun, efektivitas sistem ini tetap dipengaruhi oleh kesiapan psikologis peserta, terutama dalam hal pengelolaan kecemasan saat ujian.

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami mahasiswa saat menghadapi ujian, baik dalam format tatap muka maupun daring (Novitria & Khoirunnisa, 2020; Pratiwi, 2022). Tingginya tekanan untuk meraih nilai memuaskan, ditambah dengan ketidakpastian teknis ujian *online*, menjadi penyebab utama meningkatnya kecemasan tersebut (Hidayat, Siregar, & Lestari, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan saat mengikuti ujian secara daring dibandingkan luring (Kusumawati & Setiawan, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa dimensi emosional peserta ujian harus menjadi pertimbangan penting dalam perancangan dan evaluasi sistem evaluasi berbasis *online*.

Faktor gender juga memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman emosional mahasiswa saat mengikuti ujian *online* (Ramadhani & Fauzi, 2021; Veronika et al., 2024). Mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki dalam konteks situasi evaluatif seperti ujian daring (Suryani, 2022). Temuan tersebut didukung oleh hasil survei nasional yang menunjukkan bahwa 71% peserta perempuan melaporkan gejala kecemasan sedang hingga tinggi saat ujian *online*, dibandingkan 58% pada peserta laki-laki (Asrul, 2020; Firdaus, Anshari, & Halim, 2023). Ketimpangan ini mengindikasikan perlunya pendekatan diferensial dalam strategi pembelajaran maupun dukungan psikologis berbasis gender.

Salah satu pendekatan strategis untuk mengatasi kecemasan ujian adalah penerapan pembelajaran berbasis kognitif-emotif yang berakar dari teori rasional emotif (Nisaa, 2022; Edmawati, 2023; Veronika et al., 2024). Pendekatan ini menekankan pada restrukturisasi pikiran negatif peserta didik yang menjadi sumber kecemasan, dengan menggantinya menjadi pola pikir rasional yang sehat (Fitriyani, Hamzah, & Mulawarman, 2023). Studi eksperimen menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran kognitif-emotif secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang menghadapi ujian daring (Putra & Anggraini, 2022; Edmawati, 2023). Oleh karena itu, strategi ini berpotensi besar untuk diintegrasikan dalam desain pelaksanaan ujian *online* secara sistematis.

Google Classroom dan *Google Meet* merupakan dua platform utama yang banyak digunakan dalam pelaksanaan ujian daring di perguruan tinggi Indonesia (Nugraheni, 2021). Kedua platform ini menyediakan fitur-fitur berbeda yang mempengaruhi persepsi

peserta terhadap manajemen ujian seperti kejelasan instruksi, interaksi dengan penguji, dan keamanan teknis (Wulandari & Utami, 2022). Data lapangan menunjukkan bahwa persepsi terhadap efektivitas dan kenyamanan pelaksanaan ujian *online* melalui *platform* ini turut memengaruhi tingkat kecemasan peserta (Rahmawati & Arsyad, 2023). Oleh sebab itu, penilaian peserta terhadap manajemen teknis kedua platform ini layak ditelaah secara lebih mendalam dari perspektif gender dan psikologis.

Perbedaan persepsi antara mahasiswa laki-laki dan perempuan terhadap platform ujian *online* mengindikasikan adanya gap dalam pengalaman belajar digital yang perlu dicermati (Suryadi & Mustika, 2022). Mahasiswa laki-laki cenderung lebih fokus pada aspek teknis dan efisiensi penggunaan platform, sedangkan mahasiswa perempuan lebih memperhatikan kejelasan instruksi dan interaksi interpersonal (Nurfadillah, Hariani, & Syafitri, 2023). Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa *Google Classroom* dinilai lebih *user-friendly* oleh laki-laki, sedangkan *Google Meet* memberi rasa aman secara psikologis bagi perempuan (Marzuki & Azizah, 2021). Maka, aspek *usability* dan pendekatan emosional dalam pemilihan platform ujian perlu disesuaikan dengan karakteristik pengguna.

Instrumen pengukuran kecemasan yang valid dan reliabel sangat penting untuk memastikan keakuratan data dalam mengevaluasi pengalaman peserta ujian *online* (Ghozali, 2021). Keberadaan angket yang mampu mencerminkan kondisi psikologis mahasiswa dengan akurat akan memperkuat landasan rekomendasi strategi pembelajaran dan evaluasi (Sari, Kurniawan, & Astuti, 2022). Hasil uji validitas dan reliabilitas pada berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa instrumen berbasis skala Likert dengan item kognitif dan afektif terbukti mampu mengukur kecemasan ujian secara efektif (Husna & Arifin, 2023). Oleh sebab itu, keberhasilan studi ini sangat ditentukan oleh kualitas instrumen yang digunakan.

Efektivitas pelaksanaan ujian *online* tidak hanya dipengaruhi oleh kesiapan teknis, tetapi juga oleh persepsi peserta terhadap kejelasan manajemen pelaksanaan ujian itu sendiri (Widodo & Alfina, 2021). Faktor-faktor seperti penjadwalan, instruksi yang mudah dipahami, serta kendala teknis seperti jaringan turut membentuk penilaian peserta terhadap keberhasilan ujian *online* (Damayanti & Fitria, 2023). Survei di beberapa kampus menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa manajemen ujian *online* berjalan baik cenderung mengalami kecemasan lebih rendah (Putri, Ramadhan, & Wijaya, 2022). Oleh karena itu, aspek manajemen pelaksanaan ujian daring harus menjadi perhatian utama dalam evaluasi program akademik berbasis digital.

Penerapan strategi pembelajaran kognitif-emotif memiliki potensi besar dalam membantu peserta ujian menghadapi tekanan emosional selama ujian *online* (Zulkarnain & Hasanah, 2020). Pendekatan ini dapat disesuaikan dengan kondisi mahasiswa berdasarkan gender dan karakteristik emosional individu (Kurniawati, 2021). Penelitian terbaru menyebutkan bahwa intervensi psikologis berbasis kognitif-emotif berhasil menurunkan gejala kecemasan ujian secara signifikan, terutama pada kelompok perempuan (Saputri, Maulana, & Hidayat, 2023). Ini memperkuat urgensi implementasi

strategi pembelajaran yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif, tetapi juga kesejahteraan emosional peserta.

Kecemasan yang dialami peserta ujian *online* tidak bisa dilepaskan dari interaksi antara faktor teknologi, manajemen pelaksanaan, dan kesiapan emosional individu (Wulandari & Utami, 2022). Ketiganya saling mempengaruhi dalam menciptakan kondisi psikologis yang mendukung atau justru menghambat performa akademik mahasiswa selama ujian daring (Ramadhani & Fauzi, 2021). Beberapa studi menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kendala teknis saat ujian, seperti jaringan tidak stabil atau platform tidak responsif, cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang signifikan (Nurfadillah, Hariani, & Syafitri, 2023). Maka dari itu, mengatasi kecemasan ujian *online* memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya fokus pada penguasaan materi, tetapi juga pada kesiapan sistem dan dukungan emosional.

Ketidaksiapan teknis saat mengikuti ujian daring dapat menciptakan tekanan psikologis yang memicu reaksi stres dan panik, khususnya pada mahasiswa dengan literasi digital yang rendah (Hidayat, Siregar, & Lestari, 2021). Hal ini dapat diperparah oleh kurangnya bimbingan teknis sebelum ujian serta terbatasnya kesempatan mencoba sistem secara langsung (Damayanti & Fitria, 2023). Studi yang dilakukan di beberapa universitas menunjukkan bahwa lebih dari 40% peserta merasa tidak siap secara teknis menghadapi ujian *online* karena minimnya pelatihan penggunaan platform (Kusumawati & Setiawan, 2023). Situasi ini menuntut lembaga pendidikan untuk meningkatkan literasi digital dan menyediakan simulasi teknis sebelum pelaksanaan evaluasi.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai kecemasan dalam ujian daring masih berfokus pada aspek umum, seperti pengaruh kondisi teknis, efektivitas media digital, dan stres akademik tanpa mempertimbangkan dimensi perbedaan gender secara spesifik (Firdaus, Anshari, & Halim, 2023; Hidayat, Siregar, & Lestari, 2021). Selain itu, kajian terhadap efektivitas dan manajemen platform seperti *Google Classroom* dan *Google Meet* dalam konteks ujian daring sebagian besar hanya dilihat dari aspek teknologis atau usability, bukan dari persepsi emosional peserta berdasarkan jenis kelamin (Marzuki & Azizah, 2021; Nugraheni, 2021). Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan mengeksplorasi secara khusus bagaimana perbedaan gender memengaruhi persepsi terhadap efektivitas dan manajemen teknis dua *platform* utama tersebut serta keterkaitannya dengan kecemasan akademik. Lebih lanjut, studi ini mengintegrasikan pendekatan pembelajaran kognitif-emotif yang sebelumnya lebih banyak digunakan dalam konseling individual, ke dalam konteks desain evaluasi akademik digital berbasis gender. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab celah pada aspek psikologis dalam pembelajaran daring, tetapi juga menawarkan strategi pembelajaran yang terukur dan kontekstual untuk mengatasi kecemasan berbasis jenis kelamin.

Selain persoalan teknis, tekanan internal berupa harapan nilai yang tinggi dan ketakutan akan kegagalan juga turut memperparah kecemasan saat ujian *online* (Putri, Astuti, & Sari, 2021). Harapan orang tua, kompetisi akademik, serta ekspektasi diri sendiri menjadi sumber tekanan yang dominan di kalangan mahasiswa (Yuliana & Fadhillah,

2022). Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 65% peserta ujian daring mengalami overthinking dan ketakutan berlebih terkait hasil ujian yang akan memengaruhi IPK atau kelulusan (Rahmat, 2023). Maka, pendekatan yang mampu meredam tekanan internal ini sangat diperlukan dalam skema pembelajaran digital.

Strategi berbasis kognitif-emosif dinilai sebagai salah satu pendekatan efektif untuk membantu peserta mengelola kecemasan akademik secara sistematis (Zulkarnain & Hasanah, 2020). Dengan memodifikasi pola pikir yang irasional dan menggantikannya dengan respons yang rasional, peserta dapat menghadapi ujian dengan kondisi psikologis yang lebih stabil (Fitriyani, Hamzah, & Mulawarman, 2023). Penerapan intervensi ini terbukti secara empiris dapat menurunkan tekanan emosional hingga 30% pada kelompok mahasiswa yang terlibat dalam ujian daring berbasis *Google Classroom* (Putra & Anggraini, 2022). Maka dari itu, integrasi strategi kognitif-emosif dalam pelaksanaan ujian daring dapat menjadi salah satu solusi inovatif dalam manajemen kecemasan mahasiswa.

Penerapan teknologi seperti *Google Classroom* dan *Google Meet* dalam evaluasi akademik secara daring memberikan keuntungan dalam efisiensi pelaksanaan, namun juga menyisakan tantangan dari sisi psikososial (Marzuki & Azizah, 2021). *Google Classroom* dikenal memiliki fitur unggulan dalam manajemen soal dan penjadwalan, sementara *Google Meet* memfasilitasi interaksi langsung yang dapat mengurangi kesan isolasi (König et al., 2020; Arifin & Nurhasanah, 2021) (Wulandari & Utami, 2022). Meski demikian, studi terbaru menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap kedua platform ini bervariasi tergantung pada faktor gender, preferensi komunikasi, dan kenyamanan teknis (Suryani, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi platform ini tidak hanya dari sisi fungsi, tetapi juga dari pengalaman pengguna secara psikologis.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian *online*, dengan pendekatan berbasis gender dan strategi pembelajaran kognitif-emosif. Fokus utama penelitian ini mencakup pengujian validitas dan reliabilitas angket kecemasan, analisis efektivitas pelaksanaan ujian *online* melalui *Google Classroom* dan *Google Meet*, identifikasi penyebab kecemasan berdasarkan gender, serta penilaian manajemen pelaksanaan ujian oleh peserta. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan akademik serta pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kebutuhan psikologis peserta ujian daring. Pemahaman terhadap faktor-faktor emosional dan gender dalam ujian *online* akan memperkuat kualitas asesmen digital di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Suska Riau pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei (A. Muri Yusuf, 2017). Subjek penelitian adalah mahasiswa yang mengikuti ujian komprehensif secara daring melalui platform *Google Classroom* untuk ujian tulis dan

Google Meet untuk ujian lisan. Responden dalam penelitian ini berjumlah 24 mahasiswa, yang terdiri atas 7 mahasiswa laki-laki dan 17 mahasiswa perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive, dengan kriteria mahasiswa yang telah mengikuti kedua bentuk ujian daring tersebut dalam kurun waktu yang sama (Creswell, 2009). Instrumen penelitian berupa angket kecemasan ujian *online* yang dikembangkan berdasarkan aspek kognitif dan afektif kecemasan, disusun dalam bentuk skala Likert 5 poin. Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum disebarkan kepada responden. Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi antar-item, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha (Sugiono, 2013)..

Adapun prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap utama. *Tahap Persiapan*: Peneliti menyusun dan memvalidasi instrumen penelitian, mendapatkan izin pelaksanaan dari kampus, serta menetapkan responden. *Tahap Pelaksanaan*: Penyebaran angket dilakukan secara daring melalui *Google Form* setelah peserta mengikuti ujian komprehensif secara *online*. Data kemudian dikumpulkan dan disusun ke dalam format tabel silang (*crosstab*) berdasarkan gender dan persepsi responden. *Tahap Analisis*: Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, serta tabulasi silang (*crosstabulation*) untuk menggambarkan perbedaan persepsi dan tingkat kecemasan mahasiswa berdasarkan jenis kelamin terhadap efektivitas, manajemen, dan penyebab kecemasan dalam pelaksanaan ujian *online*.

Penelitian ini berfokus pada lima aspek utama sesuai rumusan masalah, yaitu: (1) validitas dan reliabilitas angket kecemasan ujian *online*; (2) persepsi efektivitas ujian *online* dibandingkan ujian *offline*; (3) penyebab kecemasan yang dirasakan mahasiswa; (4) manajemen pelaksanaan ujian tulis melalui *Google Classroom*; dan (5) manajemen pelaksanaan ujian lisan melalui *Google Meet*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenai validitas dan reliabilitas instrumen angket kecemasan ujian *online*, dilakukan uji validitas menggunakan teknik korelasi antar-item dengan Pearson Product Moment, dan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil uji validitas terhadap tujuh item angket menunjukkan bahwa seluruh pernyataan memiliki nilai korelasi antar-item (r) di atas 0,30 dengan tingkat signifikansi (p) kurang dari 0,05. Misalnya, pernyataan "Saya cemas saat mengetahui ujian akan dilakukan secara *online*" memiliki rentang korelasi sebesar 0,554 – 0,831 dengan nilai signifikansi 0,000 – 0,005, sehingga dikategorikan valid. Demikian pula item lainnya menunjukkan hasil serupa, seperti pada pernyataan "Saya cemas saat menggunakan teknologi informasi untuk ujian" yang memiliki nilai r sebesar 0,609 – 0,824 dan nilai p 0,000 – 0,002. Dengan demikian, seluruh item dinyatakan memenuhi syarat validitas (Sugiyono, 2013).

Tabel 1.

Merangkum Hasil Uji Validitas

No.	Pernyataan	Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Ket.
1	Saya cemas saat mengetahui ujian akan dilakukan secara <i>online</i>	0.554 – 0.831	0.000– 0.005	Valid
2	Saya cemas saat menggunakan teknologi informasi untuk ujian	0.609 – 0.824	0.000 – 0.002	Valid
3	Saya cemas saat mengerjakan ujian tulis <i>online</i>	0.642 – 0.831	0.000 – 0.001	Valid
4	Saya cemas saat mengirim jawaban sesuai timeline panitia	0.472 – 0.673	0.000 – 0.020	Valid
5	Saya cemas saat melakukan ujian lisan <i>online</i>	0.559 – 0.784	0.000 – 0.005	Valid
6	Saya cemas saat menunggu hasil ujian <i>online</i>	0.547 – 0.827	0.000 – 0.006	Valid
7	Saya cemas saat melihat hasil ujian <i>online</i>	0.472 – 0.755	0.000 – 0.020	Valid

Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa nilai reliabilitas angket sangat tinggi. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0.939, sedangkan nilai Cronbach's Alpha (*Standardized Items*) sebesar 0.941, keduanya berada di atas ambang batas 0,90 yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik (Pallant, 2020; Nunnally & Bernstein, 2019).

Tabel 2.
Menampilkan Hasil Uji Reliabilitas

Indikator	Nilai	Kriteria Penilaian
Cronbach's Alpha	0.939	Sangat Reliabel
Cronbach's Alpha (Standardized Items)	0.941	Sangat Reliabel
Jumlah Item	7	—

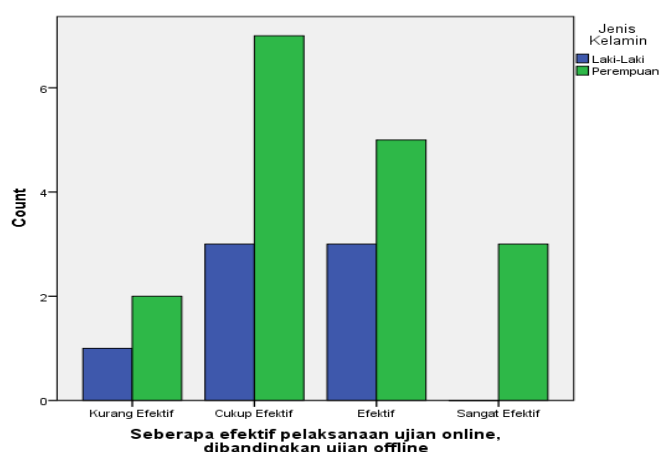
Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen angket kecemasan ujian *online* yang digunakan dalam penelitian ini valid dan sangat reliabel untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa saat mengikuti ujian secara daring.

Selanjutnya Hasil analisis terhadap efektivitas pelaksanaan ujian *online* dibandingkan dengan ujian *offline* menunjukkan perbedaan persepsi yang cukup signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Data ini diperoleh melalui distribusi tanggapan 24 mahasiswa, terdiri dari 7 laki-laki dan 17 perempuan. Sebagian besar responden laki-laki menilai bahwa ujian *online* cukup efektif (42,9%) dan efektif (42,9%), dengan hanya 14,3% yang merasa ujian daring kurang efektif. Tidak ada peserta laki-laki yang menilai ujian *online* sebagai sangat efektif. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memberikan penilaian positif terhadap pelaksanaan ujian daring, namun belum menganggapnya optimal.

Berbeda halnya dengan perempuan, sebanyak 41,2% responden menilai ujian *online* cukup efektif, 29,4% menyatakan efektif, dan 17,6% menganggap sangat efektif. Hanya 11,8% yang menyatakan ujian *online* kurang efektif. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih bervariasi dalam memberikan penilaian, bahkan lebih tinggi dibanding laki-laki dalam menilai ujian *online* sebagai sangat efektif. Ini mengindikasikan bahwa sebagian perempuan merasa lebih nyaman dengan sistem daring, kemungkinan karena fleksibilitas dan kemudahan akses.

Tabel 3.
Menunjukkan Distribusi Data Secara Lengkap

Jenis Kelamin	Kurang Efektif	Cukup Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Total
Laki-laki	1 (14.3%)	3 (42.9%)	3 (42.9%)	0 (0.0%)	7 (100%)
Perempuan	2 (11.8%)	7 (41.2%)	5 (29.4%)	3 (17.6%)	17 (100%)
Total	3 (12.5%)	10 (41.7%)	8 (33.3%)	3 (12.5%)	24 (100%)



Grafik 1. Distribusi Persepsi Berdasarkan Gender

Interpretasi dari data ini mengarah pada kesimpulan bahwa baik laki-laki maupun perempuan cenderung menilai ujian daring sebagai cukup efektif. Namun, perempuan menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi terhadap kategori 'sangat efektif',

sedangkan laki-laki lebih terkonsentrasi pada kategori 'efektif' dan 'cukup efektif'. Temuan ini menunjukkan adanya variasi persepsi berdasarkan gender yang penting untuk dipertimbangkan dalam evaluasi dan pengembangan sistem ujian daring yang lebih inklusif.

Berdasarkan hasil crosstabulasi terhadap 24 responden (7 laki-laki dan 17 perempuan), ditemukan bahwa penyebab kecemasan saat ujian *online* cukup bervariasi antara peserta laki-laki dan perempuan. Setiap individu mengalami tekanan yang dipicu oleh faktor teknis, psikologis, maupun kognitif.

Pada kelompok laki-laki, tiga penyebab utama kecemasan adalah: Keterbatasan pemahaman terhadap materi (28,6% dari laki-laki), Keterbatasan kemahiran menggunakan teknologi informasi (14,3%), Kekhawatiran terhadap hasil ujian yang tidak memuaskan dan harus mengulang (masing-masing 14,3%). Sebanyak 33,3% responden laki-laki menyatakan cemas karena keterbatasan teknologi dan jaringan internet, menunjukkan bahwa aspek teknis masih menjadi faktor dominan. Tidak ada responden laki-laki yang menyebutkan kecemasan karena keterbatasan waktu atau tekanan sosial.

Sementara itu, pada kelompok perempuan, distribusi penyebab kecemasan lebih beragam, mencakup faktor-faktor sebagai berikut: Keterbatasan pemahaman terhadap materi (23,5%), Keterbatasan listrik dan jaringan internet di tempat tinggal (17,6%), Takut terhadap dosen (5,9%), Jawaban harus tepat saat ujian lisan sehingga merasa grogi (5,9%), Takut jika harus mengulang kembali (5,9%), Keterbatasan waktu (4,2%). Satu responden perempuan juga menyatakan mengalami kecemasan kompleks yang meliputi ketidakyakinan diri, tekanan sosial, dan ketidakmampuan meniru hasil kerja teman. Ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami tekanan yang lebih menyeluruh, baik dari aspek teknis, akademik, maupun emosional.

Tabel 4.
Ringkasan Proporsi Penyebab Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Penyebab Kecemasan	Laki-laki	Perempuan
Keterbatasan pemahaman materi	28.6%	23.5%
Keterbatasan jaringan/listrik	14.3%	17.6%
Takut pada dosen	0%	5.9%
Kurang percaya diri, tekanan sosial, dll.	0%	5.9%
Jawaban harus tepat → grogi	0%	5.9%
Takut mengulang ujian	14.3%	5.9%
Hasil tidak memuaskan	14.3%	0%
Keterbatasan waktu	0%	4.2%

Hasil ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung mengalami kecemasan yang bersumber dari aspek teknis dan pemahaman materi, sedangkan perempuan menunjukkan kecemasan yang lebih menyebar dan kompleks, mencakup tekanan

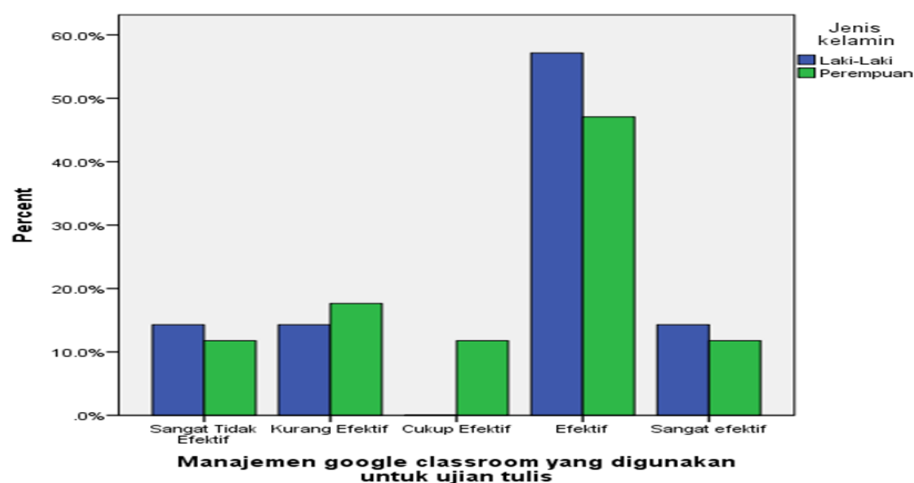
psikologis dan sosial. Temuan ini penting sebagai dasar untuk merancang intervensi pembelajaran atau pendampingan emosional yang responsif terhadap gender.

Selanjutnya manajemen pelaksanaan ujian *online* menggunakan *Google Classroom* menurut peserta, ditinjau dari jenis kelamin, Hasil crosstab dari 24 responden (7 laki-laki dan 17 perempuan) menunjukkan bahwa mayoritas peserta menilai manajemen pelaksanaan ujian tulis melalui *Google Classroom* sebagai efektif, meskipun terdapat variasi penilaian berdasarkan jenis kelamin. Dari sisi mahasiswa laki-laki, sebagian besar (57,1%) menyatakan manajemen *Google Classroom* tergolong efektif, sementara 14,3% menilai sangat tidak efektif, 14,3% kurang efektif, dan 14,3% menyatakan sangat efektif. Tidak ada laki-laki yang menilai manajemen *Google Classroom* sebagai cukup efektif. Sedangkan pada mahasiswa perempuan, persepsi lebih tersebar: 47,1% menilai efektif, 11,8% cukup efektif, 11,8% sangat efektif, namun juga terdapat 17,6% yang menilai kurang efektif, dan 11,8% yang menyatakan sangat tidak efektif.

Tabel 5.

Merangkum Distribusi Data Persepsi Manajemen Google Classroom:

Jenis Kelamin	Sangat Tidak Efektif	Kurang Efektif	Cukup Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Total
Laki-laki	1 (14.3%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	4 (57.1%)	1 (14.3%)	7 (100%)
Perempuan	2 (11.8%)	3 (17.6%)	2 (11.8%)	8 (47.1%)	2 (11.8%)	17 (100%)
Total	3 (12.5%)	4 (16.7%)	2 (8.3%)	12 (50.0%)	3 (12.5%)	24 (100%)

Grafik 2. Persepsi Manajemen *Google Classroom* menurut Gender

Sebagian besar peserta, baik laki-laki maupun perempuan, menilai bahwa manajemen pelaksanaan ujian tulis melalui *Google Classroom* cukup efektif, dengan

proporsi tertinggi pada kategori efektif (50% total). Namun, laki-laki menunjukkan penilaian yang lebih terkonsentrasi (hanya di tiga kategori), sedangkan perempuan menunjukkan distribusi persepsi yang lebih beragam, dari sangat tidak efektif hingga sangat efektif.

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun platform *Google Classroom* secara umum dianggap mampu mengelola ujian tulis dengan baik, terdapat kebutuhan untuk perbaikan dari sisi komunikasi, kejelasan instruksi, dan kesiapan sistem yang dapat dirasakan berbeda oleh masing-masing gender. Variasi persepsi ini penting untuk diperhatikan dalam peningkatan mutu manajemen ujian daring di masa mendatang.

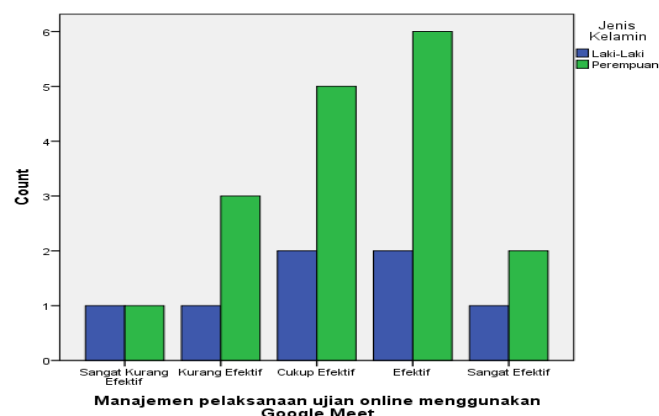
Kemudian manajemen pelaksanaan ujian lisan menggunakan *Google Meet* dinilai beragam oleh mahasiswa, dengan pola persepsi yang berbeda antara peserta laki-laki dan perempuan. Hasil crosstab dari total 24 responden (7 laki-laki dan 17 perempuan) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memberikan penilaian cukup efektif hingga efektif, baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan. Pada kelompok laki-laki, penilaian terbagi cukup merata: 14,3% menilai sangat tidak efektif, 14,3% kurang efektif, 28,6% cukup efektif, 28,6% efektif, 14,3% sangat efektif. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden laki-laki menilai *Google Meet* memadai, terdapat persepsi negatif yang cukup signifikan (28,6% menilai kurang/sangat tidak efektif).

Sementara pada kelompok perempuan, persepsi lebih cenderung positif namun tetap beragam: 35,3% menilai efektif, 29,4% cukup efektif, 17,6% kurang efektif, 11,8% sangat efektif, dan hanya 5,9% yang menyatakan sangat tidak efektif.

Tabel 6.

Merangkum Data Distribusi Responden Persepsi Terhadap *Google Meet*:

Jenis Kelamin	Sangat Tidak Efektif	Kurang Efektif	Cukup Efektif	Efektif	Sangat Efektif	Total
Laki-laki	1 (14.3%)	1 (14.3%)	2 (28.6%)	2 (28.6%)	1 (14.3%)	7 (100%)
Perempuan	1 (5.9%)	3 (17.6%)	5 (29.4%)	6 (35.3%)	2 (11.8%)	17 (100%)
Total	2 (8.3%)	4 (16.7%)	7 (29.2%)	8 (33.3%)	3 (12.5%)	24 (100%)



Grafik 3. Persepsi Terhadap *Google Meet* Berdasarkan Gender

Secara umum, manajemen pelaksanaan ujian lisan menggunakan *Google Meet* dinilai cukup efektif hingga efektif oleh mayoritas responden. Namun, perempuan cenderung memiliki tingkat penerimaan yang lebih tinggi terhadap platform ini, terlihat dari persentase mereka yang menilai “efektif” dan “sangat efektif” (total 47,1%) lebih besar dibanding laki-laki (42,9%). Temuan ini menegaskan pentingnya memperhatikan pengalaman pengguna berbasis gender, khususnya dalam ujian lisan yang menuntut interaksi langsung, komunikasi dua arah, serta pengelolaan waktu dan tekanan psikologis.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pelaksanaan ujian daring, terutama yang menggunakan platform *Google Classroom* dan *Google Meet*, membawa dinamika psikologis yang signifikan bagi mahasiswa. Sebagaimana dijelaskan oleh Beck (1976) dan Ellis (1994) didalam (Zimmerman, 2020; Li & Zheng, 2022), kecemasan akademik berkaitan erat dengan pola pikir irasional serta evaluasi negatif terhadap diri dan situasi. Dalam konteks ujian *online*, terutama selama pandemi dan era digitalisasi pendidikan, muncul tantangan baru dalam bentuk ketidakpastian teknologi, keterbatasan interaksi langsung, serta tekanan waktu dan performa (Zimmerman, 2020; Li & Zheng, 2022).

Hasil uji validitas dan reliabilitas angket kecemasan menunjukkan bahwa instrumen pengukuran memiliki kualitas psikometrik yang baik. Hal ini memberikan dasar yang kuat untuk menganalisis secara lebih lanjut bagaimana strategi kognitif-emotif dapat dikembangkan berdasarkan data yang valid dan reliabel. Strategi ini mencakup pendekatan dalam membantu peserta ujian mengelola pikiran negatif, mengembangkan harapan realistis, serta meningkatkan pemahaman terhadap sistem ujian daring (Corey, 2017; Santrock, 2021).

Terkait efektivitas pelaksanaan ujian *online*, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa pelaksanaan ujian daring cukup efektif hingga efektif. Namun, perempuan cenderung menunjukkan persepsi yang lebih positif dibanding laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori gender dari Hyde (2014) yang menyatakan bahwa perbedaan persepsi dan afeksi antara laki-laki dan perempuan dalam situasi stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor psikososial, seperti empati, fleksibilitas adaptasi, dan motivasi intrinsik. Dalam konteks ini, perempuan mungkin lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan sistem ujian karena kecenderungan mereka untuk mencari kestabilan dan kenyamanan dalam proses belajar (Cahyani et al., 2020).

Faktor penyebab kecemasan juga menunjukkan diferensiasi berdasarkan gender. Laki-laki lebih dominan pada aspek teknis dan akademik seperti keterbatasan pemahaman materi dan masalah jaringan, sedangkan perempuan menunjukkan tekanan yang lebih emosional dan sosial, seperti rasa takut terhadap dosen, grogi saat lisan, serta tekanan untuk tidak mengulang. Temuan ini sejalan dengan pendekatan teori Ellis dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang menyebutkan bahwa emosi tidak hanya dipicu oleh kejadian, tetapi oleh cara individu memaknai kejadian tersebut. Maka, penting

untuk mengintegrasikan strategi kognitif-emotif dalam pembelajaran, agar mahasiswa dapat mengubah keyakinan irasional menjadi rasional, sehingga tidak jatuh pada kecemasan berlebihan.

Dalam aspek manajemen ujian menggunakan *Google Classroom*, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa manajemen ujian tulis berlangsung efektif. Namun, persepsi perempuan lebih tersebar, mulai dari sangat tidak efektif hingga sangat efektif. Hal ini sejalan dengan hasil studi Aslan dan Zhu (2021) yang menyatakan bahwa persepsi efektivitas *platform* digital sangat bergantung pada pengalaman interaksi pengguna, kejelasan instruksi, dan dukungan emosional yang diberikan selama proses ujian. Maka, strategi penguatan kognitif-emotif dapat diarahkan pada peningkatan persepsi kontrol diri, kejelasan instruksi ujian, serta dukungan emosional dari dosen atau pengawas.

Sementara itu, pelaksanaan ujian lisan menggunakan *Google Meet* menunjukkan tantangan tersendiri, terutama karena sifatnya yang sinkron dan memerlukan komunikasi verbal langsung. Sebagian mahasiswa laki-laki dan perempuan menilai manajemen platform ini cukup efektif, namun juga tidak sedikit yang merasa kurang nyaman. Kecemasan performatif yang muncul pada ujian lisan ini memperkuat temuan Zhang dan Zheng (2021) bahwa situasi evaluatif berbasis teknologi dapat memunculkan tekanan kognitif dan emosional yang saling berinteraksi, terutama pada kelompok perempuan. Oleh karena itu, pelaksanaan ujian lisan *online* sebaiknya disertai pembekalan strategi pengelolaan emosi, latihan percaya diri, dan kejelasan teknis, agar kecemasan yang muncul dapat diminimalkan.

Secara umum, hasil temuan ini mendukung relevansi strategi pembelajaran kognitif-emotif sebagai pendekatan untuk mengatasi kecemasan dalam ujian daring. Dengan melibatkan dimensi kognitif (pemahaman materi, berpikir logis, persepsi kontrol diri) dan emosional (pengelolaan stres, rasa percaya diri, dukungan sosial), mahasiswa dapat dipersiapkan secara lebih utuh dalam menghadapi sistem ujian *online* yang menantang. Strategi ini juga penting untuk mendorong pendidikan yang adaptif terhadap perbedaan gender, dengan memperhatikan perbedaan gaya respons, tekanan afektif, dan kebutuhan pembelajaran antara laki-laki dan perempuan.

KESIMPULAN

Studi ini menegaskan pentingnya pendekatan strategi pembelajaran kognitif-emotif dalam konteks pelaksanaan ujian daring berbasis gender. Pendekatan ini tidak hanya relevan dalam mengurangi kecemasan akademik secara umum, tetapi juga mampu mengakomodasi perbedaan kebutuhan emosional antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Temuan menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa perempuan cenderung dipengaruhi oleh faktor emosional, seperti kekhawatiran terhadap hasil dan tekanan internal, sementara mahasiswa laki-laki lebih terpengaruh oleh aspek teknis, seperti gangguan jaringan atau kendala penggunaan platform digital.

Perbedaan ini mencerminkan perlunya desain sistem evaluasi akademik yang tidak hanya berorientasi pada efisiensi teknologi, tetapi juga memperhatikan aspek

psikologis dan karakteristik gender. Strategi kognitif-emotif dapat menjadi jembatan untuk menyeimbangkan kesiapan akademik dan stabilitas emosional dalam pelaksanaan ujian daring. Dengan memahami dinamika ini, lembaga pendidikan diharapkan mampu menyusun kebijakan evaluasi yang lebih adaptif dan responsif terhadap keragaman peserta didik dalam era pembelajaran digital.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan adanya pengembangan model intervensi kognitif-emotif berbasis gender secara terstruktur dan uji eksperimen yang mengukur efektivitas jangka panjang strategi ini terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, penelitian dapat diperluas dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lintas institusi, guna menghasilkan generalisasi yang lebih luas mengenai dinamika kecemasan ujian daring di berbagai konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2017). *Metodologi Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan)* (Cet. 4). Kencana.
- Anwar, A. (2009). Statistika Untuk Penelitian Pendidikan Dan Aplikasinya Dengan Spss Dan Excel. In *Iait Press*. Iait Press.
- Arifin, M. A., & Nurhasanah, N. (2021). Transformasi Pembelajaran Daring Pascapandemi: Studi Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.1234/Jpt.V3i2.2021>
- Asrul, N. A. M. (2020). Ekspektasi Dan Tingkat Kepuasan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Uin Alauddin Makassar Terhadap Kualitas Layanan Pendidikan Secara Daring Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Administrasi Publik*, 16(2), 111–122.
- Aslan, S., & Zhu, C. (2021). Online Assessment In Higher Education: A Review Of The Literature. *Education And Information Technologies*, 26(6), 7479–7496. <https://doi.org/10.1007/S10639-021-10602-8>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Cahyani, A. D., Nurkamto, J., & Mardiyana, M. (2020). Gender Differences In Students' Learning Styles: A Case Study In Indonesia. *Journal Of Education And Learning (Edulearn)*, 14(2), 262–267. <https://doi.org/10.11591/Edulearn.V14i2.15303>
- Corey, G. (2017). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (10th Ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2009). *Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches*. Sage Publications, Inc.
- Damayanti, R., & Fitria, H. (2023). Analisis Kesiapan Teknis Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Online. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 11(1), 89–98. <https://doi.org/10.36709/Jtp.V11i1.2023>
- Edmawati, M. D. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/Empati.V10i2.14182>

- Firdaus, A., Anshari, R., & Halim, S. (2023). Gender Differences In Academic Anxiety During *Online Exams: A National Survey*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 113–122. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xyz7>
- Fitriyani, R., Hamzah, A., & Mulawarman, M. (2023). Intervensi Rasional Emotif Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 9(1), 77–88. <https://doi.org/10.21009/jppk.091.2023>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25* (9th Ed.). Universitas Diponegoro.
- Hidayat, T., Siregar, H., & Lestari, N. (2021). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Daring Dan Faktor Penyebabnya. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.26740/jpp.v8n2.2021>
- Husna, N., & Arifin, L. (2023). Validitas Dan Reliabilitas Angket Kecemasan Akademik Berbasis Daring. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 14(1), 27–35. <https://doi.org/10.23887/jep.v14i1.2023>
- Hyde, J. S. (2014). Gender Similarities And Differences. *Annual Review Of Psychology*, 65, 373–398. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115057>
- Kurniawati, N. (2021). Pendekatan Psikologis Berbasis Gender Dalam Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Inklusif*, 4(1), 59–67. <https://doi.org/10.36709/jpi.v4i1.2021>
- Kusumawati, R., & Setiawan, A. (2023). Dampak Ujian Daring Terhadap Kecemasan Mahasiswa: Studi Di Perguruan Tinggi Jawa Barat. *Jurnal Teknologi Dan Pembelajaran*, 5(3), 203–211. <https://doi.org/10.26740/jtp.v5n3.2023>
- König, J., Jäger-Biela, D. J., & Glutsch, N. (2020). Adapting To *Online Teaching* During Covid-19 School Closure: Teacher Education And Teacher Competence Effects Among Early Career Teachers In Germany. *European Journal Of Teacher Education*, 43(4), 608–622. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.1809650>
- Li, C., & Zheng, Y. (2022). *Online Learning* In Higher Education: A Review Of Student Stress And Mental Health. *Educational Technology Research And Development*, 70, 1507–1533. <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10114-0>
- Marzuki, A., & Azizah, N. (2021). Persepsi Mahasiswa Terhadap *Google Classroom* Dan *Google Meet* Dalam Evaluasi Akademik. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 9(1), 33–44. <https://doi.org/10.26740/jtp.v9i1.2021>
- Nisaa, R. D. (2022). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dengan Penerapan Konseling Rasional Emotif Teknik Kognitif. *Daiwi Widya*, 8(5), 42–55. <https://doi.org/10.37637/dw.v8i5.910>
- Nugraheni, F. (2021). Efektivitas *Google Classroom* Dalam Pelaksanaan Ujian Daring. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 6(2), 78–85. <https://doi.org/10.21009/jip.062.2021>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (2019). *Psychometric Theory* (3rd Ed.). Mcgraw-Hill.
- Nurfadillah, H., Hariani, D., & Syafitri, M. (2023). Perbedaan Persepsi Berdasarkan Gender Terhadap Platform Ujian *Online*. *Jurnal Gender Dan Teknologi Pendidikan*, 3(1), 55–64. <https://doi.org/10.36709/jgtp.v3i1.2023>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada

- Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Pallant, J. (2020). *Spss Survival Manual: A Step By Step Guide To Data Analysis Using Ibm Spss* (7th Ed.). Mcgraw-Hill Education.
- Pratiwi, N. M. (2022). Kecemasan Akademik Dalam Konteks Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(2), 142–150. <https://doi.org/10.23887/jppi.v11i2.2022>
- Putra, R., & Anggraini, S. (2022). Efektivitas Terapi Kognitif-Emotif Dalam Menurunkan Kecemasan Ujian Online. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Pendidikan*, 5(1), 91–98. <https://doi.org/10.31227/osf.io/puqgf>
- Putri, A. N., Astuti, R. N., & Sari, P. M. (2021). Harapan Nilai Dan Kecemasan Akademik Dalam Ujian Daring. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, 5(3), 189–196. <https://doi.org/10.31004/jpp.v5i3.2021>
- Putri, D. A., Ramadhan, A., & Wijaya, H. (2022). Hubungan Manajemen Pelaksanaan Ujian Online Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(2), 112–121. <https://doi.org/10.26740/jtpp.v8i2.2022>
- Putri, D. N., Safitri, N., & Aini, R. (2021). Gender Differences In Academic Stress And Online Learning Readiness. *Indonesian Journal Of Educational Research And Review*, 4(4), 670–678. <https://doi.org/10.23887/ijerr.v4i4.40624>
- Rahmat, A. (2023). Kecemasan Akibat Tekanan Nilai Dalam Ujian Online. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(1), 23–32. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rts93>
- Rahmawati, D., & Arsyad, M. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Kenyamanan Pelaksanaan Ujian Daring. *Jurnal Evaluasi Dan Asesmen Pendidikan*, 10(1), 54–63. <https://doi.org/10.23887/jeap.v10i1.2023>
- Ramadhani, S., & Fauzi, A. (2021). Gender Dan Pengalaman Ujian Daring Di Masa Pandemi. *Jurnal Sositeknologi Pendidikan*, 4(1), 66–74. <https://doi.org/10.23887/jsp.v4i1.2021>
- Santrock, J. W. (2021). *Educational Psychology* (7th Ed.). Mcgraw-Hill Education.
- Saputri, F. A., Maulana, R., & Hidayat, S. (2023). Efektivitas Pendekatan Kognitif-Emotif Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Berbasis Gender. *Jurnal Konseling Dan Psikoterapi*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.31227/osf.io/ytw54>
- Sari, K., Kurniawan, D., & Astuti, Y. (2022). Validitas Instrumen Dalam Pengukuran Kecemasan Akademik. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 13(2), 99–108. <https://doi.org/10.23887/jep.v13i2.2022>
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta, Cv.
- Suryadi, B., & Mustika, I. (2022). Gender Differences In Perceptions Of Online Learning Tools. *Jurnal Teknologi Dan Pembelajaran Digital*, 4(3), 111–119. <https://doi.org/10.23887/jtpd.v4i3.2022>
- Suryani, L. (2022). Gender Gap Dalam Tingkat Kecemasan Saat Ujian Daring. *Jurnal Psikologi Sosial Dan Pendidikan*, 5(1), 71–80. <https://doi.org/10.26740/jpsep.v5i1.2022>

- Veronika, R., Arleni, D., Yuliani, E., Resiyanti, S., Veronika, R., Arleni, D., Yuliani, E., Resiyanti, S., & Semarang, U. P. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan Rebt Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Feelings: Journal Of Counseling And Psychology*, 1(2), 139–147.
- Widodo, H., & Alfina, T. (2021). Manajemen Pelaksanaan Ujian Daring Dan Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 107–115. <https://doi.org/10.21009/Jmp.092.2021>
- Wulandari, D., & Utami, R. (2022). Keterkaitan Persepsi Pengguna Dan Kecemasan Dalam Ujian Online. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 6(1), 59–68. <https://doi.org/10.23887/jitp.v6i1.2022>
- Yuliana, A., & Fadhillah, F. (2022). Efisiensi Dan Tekanan Psikologis Dalam Pelaksanaan Ujian Daring. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(2), 143–152. <https://doi.org/10.23887/jep.v12i2.2022>
- Zhang, J., & Zheng, C. (2021). Fear Of Evaluation And Anxiety In Online Oral Assessment: A Gender-Sensitive Perspective. *Computers & Education*, 172, 104262. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104262>
- Zimmerman, B. J. (2020). Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/S15430421tip4102_2
- Zulkarnain, M., & Hasanah, U. (2020). Strategi Pembelajaran Berbasis Rasional Emotif Untuk Mengatasi Kecemasan Ujian. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.31234/osf.io/mzc9d>