



Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada
<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
 Vol 9, No, 1, Juni 2019, pp; 72-85
 p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563
 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.221

ARTIKEL PENELITIAN

**Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa
 Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional**

The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination

Upik Pebriyani¹, Vira Sandayanti², Woro Pramesti³, Nura Safira⁴

¹ Departemen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

² Departemen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³ Departemen Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

⁴ Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati

Artikel info

Artikel history:

Received; 14 Maret 2020

Revised; 15 Maret 2020

Accepted; 20 Maret 2020

Abstrak.

Latar Belakang : Kecemasan seringkali terjadi ketika akan menghadapi ujian hal ini dikarenakan keberhasilan peserta didik dalam mencapai kriteria yang telah ditetapkan atau kelulusan siswa menjadi tolak ukur dalam menempuh proses pendidikan ke jenjang selanjutnya. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial sangat efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. **Tujuan Penelitian :** Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir nasional pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Raman Utara, Lampung Timur Tahun 2019. **Metode Penelitian :** Menggunakan rancangan analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner selanjutnya dianalisis menggunakan uji Spearman. **Hasil Penelitian :** Didapatkan dari 78 sampel siswa-siswi kelas XII, sebanyak 45 responden (57,7%) dengan kategori dukungan sosial sedang, dan 48 responden (61,5%) dengan kategori tingkat kecemasan sedang. Hasil uji statistik Spearman test diperoleh p -value = 0,008 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan. **Kesimpulan :** Hasil akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir nasional.

Abstract

Background: Anxiety often happens when will face the test, because the success of students in achieving established criteria also the graduation of students becomes a benchmark in taking

*the education process to the next level. Anxiety is influenced by several factors, one of them is social support. Social support is very effective in reducing psychological distress, such as depression or anxiety. **Purpose:** To determine the correlation between social support and the level of anxiety in dealing with national examination for XII grade students at SMA 1 North Raman East Lampung. **Method:** Using an observational analytical design with a cross-sectional approach. The samples were collected using a purposive sampling technique. Data collection was collected by using the questionnaire and then analyzed them using the Spearman test. **Results:** There were 78 samples of students class XII, 45 respondents (57.7%) with moderate social support category, and 48 respondents (61.5%) with moderate anxiety level category, Spearman statistical test results obtained $p = 0.008$ ($p < 0.05$), which means there is a significant relationship between social support and level of anxiety. **Conclusion:** The final result shows that there is a significant relationship between social support and the level of anxiety.*

Keywords:
Social Support;
Anxiety;

Corresponden author:
Email: nurasafira@yahoo.com



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu penentu perkembangan kemajuan suatu bangsa dimana melalui pendidikan dapat dicetak sumber daya yang berkompeten dan berkualitas (Perdana, 2017). Pendidikan dapat diselenggarakan dilingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat. Pendidikan disekolah mengarahkan peserta didik agar memperoleh pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap dan nilai yang menunjang perkembangannya. Proses pendidikan dan pengajaran akan selalu mengacu pada program yang terencana dan tujuan instruksional yang konkrit. Salah satu program tersebut dengan mengadakan macam-macam tes atau ujian untuk melihat sejauh mana kemajuan belajar yang telah dicapai oleh siswa dalam suatu program pelajaran dan sampai sejauh mana kiranya siswa tersebut maju kearah tujuan yang harus dicapainya (Nuryanti, 2010).

Pemberian tes atau ujian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkah laku, baik potensial maupun aktual dan kecakapan baru yang dicapai oleh siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar. Tetapi sering kali siswa menganggap bahwa ujian adalah sesuatu yang menakutkan, sehingga timbul kecemasan ketika harus menghadapi ujian. Hal tersebut disebabkan karena adanya persepsi yang kuat dalam diri siswa pada umumnya, dimana nilai ujian yang baik merupakan tanda kesuksesan belajar sedangkan nilai ujian yang rendah merupakan kegagalan dalam belajar (Nuryanti, 2010). Berdasarkan Peraturan Menteri

Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 97 Tahun 2013 mengenai Ujian Nasional, yang salah satu isinya tentang standar minimal nilai kelulusan dan syarat kelulusan siswa. Pada

peraturan tersebut dijelaskan bahwa rata-rata nilai raport memiliki bobot 70% dalam penentuan kelulusan (Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2013). Ujian merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pada peserta didik. Kecemasan muncul akibat adanya pikiran serta bayangan akan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi apabila peserta didik gagal dalam pemenuhan kriteria kelulusan, sehingga hal tersebut menjadi beban tersendiri dalam peserta didik (Lubaba, 2018).

Kecemasan merupakan keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan, (Lestari, 2015). Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik, (Walasary, 2015). Menurut Stuart & Sundeen kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam, baik secara fisik maupun psikologis seperti harga diri, gambaran diri, atau identitas diri. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa, 2016).

Tingkatan kecemasan dibagi menjadi 4, antara lain : kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, panik (sangat berat), (Lestari, 2015). Kecemasan sebagai reaksi atau respon yang tepat terhadap ancaman dan merupakan hal yang normal atau dianggap wajar apabila hal tersebut tidak merugikan individu yang bersangkutan, akan tetapi apabila kecemasan sampai mengganggu aktivitas dan merugikan diri sendiri atau orang lain maka dapat dikatakan abnormal. Kecemasan dapat dikatakan normal, ketika tingkat kecemasan yang dialami individu masih tergolong rendah atau ringan. Kecemasan ringan dapat membuat individu lebih waspada, lebih memotivasi dalam belajar dan meningkatkan kreatifitas, Nevid (dalam Lubaba, 2018). Sedangkan kecemasan yang memasuki tingkat berat, dapat mengganggu peserta didik melakukan aktivitas-aktivitasnya, seperti penurunan tingkat konsentrasi dalam belajar. Ketika peserta didik belajar dalam kondisi yang tertekan dapat mempengaruhi proses masuknya informasi ke dalam otak menjadi terhambat. Peserta didik yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan ingatan atau memori. Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengeturan kembali informasi dalam memori, Naveh dan Benjamin (dalam Lubaba, 2018).

Menurut Supriyantini kecemasan seringkali terjadi ketika akan menghadapi ujian, hal ini dikarenakan keberhasilan peserta didik dalam mencapai kriteria yang telah ditetapkan atau kelulusan siswa menjadi tolak ukur dalam menempuh proses pendidikan ke jenjang selanjutnya. Kecemasan ujian menurut Amwalina adalah suatu keadaan yang disadari kehadirannya oleh individu, kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran, ketakutan, perasaan tertekan dan terancam serta merasa cemas akan ketidaktentuan dalam menghadapi kenyataan-kenyataan yang akan terjadi di masa yang akan datang atau kecemasan akan apa yang diharapkan oleh individu berbanding terbalik dengan kenyataan yang ada, yaitu lulus atau tidaknya dalam ujian (dalam Lubaba, 2018)

Terdapat beberapa hal yang melatar belakangi penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Raman Utara. Pertama, karena tidak adanya penelitian terdahulu mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa-siswi kelas XII di SMA Negeri 1 Raman Utara. Kedua, berdasarkan pengamatan penulis selama melakukan penelitian di

SMA Negeri 1 Raman Utara, terdapat fakta dilapangan atau fenomena yang terjadi di SMA tersebut terlihat siswa-siswi mengalami kecemasan ketika menghadapi ujian. Hasil wawancara terhadap siswa-siswi, guru bimbingan konseling dan beberapa guru mata pelajaran yang dilakukan oleh penulis. Ketika menghadapi ujian siswa-siswi merasa khawatir tidak dapat menjawab soal, khawatir materi yang sudah dipelajari tidak ditanyakan pada soal ujian, gelisah pada saat mengerjakan soal ujian guru mengumumkan waktu pengerjaan hampir habis dan ketika ada teman yang sudah mengumpulkan lembar jawab sementara siswa masih harus menyelesaikan soal banyak. Perasaan gelisah membuat siswa merasa tidak nyaman ketika menghadapi ujian dan kurang percaya diri dengan jawaban sendiri pada saat mengerjakan soal-soal ujian. Fenomena tersebut terlihat gejala-gejala kecemasan pada siswa-siswi yang cukup jelas khususnya pada siswa-siswi kelas XII.

Menurut Maslihah dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Menurut Kim (2008) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai dan peduli, dihargai, bernilai, bagian dari jaringan komunikasi dan saling mengisi. Ini dapat bersumber dari pasangan atau sahabat, keluarga, teman-teman, rekan kerja, dan komunitas yang memiliki kesamaan. Dukungan sosial sangat efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. Dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dari orangtua, saudara, orang dewasa dan teman sebaya (Sepfitri, 2011).

Aspek-aspek dukungan sosial meliputi perhatian, emosional, dukungan melalui ungkapan empati, dan perhatian. Bantuan instrumental, wujud barang, pelayanan, bantuan melaksanakan aktivitas dan memberikan waktu luang. Bantuan informasi, bantuan yang berupa nasehat, bimbingan, dan pemberian informasi dalam mengatasi masalah. Bantuan menilai positif, berwujud penghargaan, umpan balik dan perbandingan sosial untuk evaluasi diri, Sarafino 1990 (dalam Smett 2015).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti, Lubaba (2018) menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikansi antara dukungan sosial dengan kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Huda (2017) bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap kondisi psikis siswa yaitu kecemasan. Cahyady (2017), terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa-siswi kelas XII.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Karena tidak adanya penelitian terdahulu mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 1 Raman Utara dan kurangnya data mengenai tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian sehingga dirasa perlu untuk melakukan penelitian ini. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menghasilkan data yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, lebih lanjut dan mendalam. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir nasional pada siswa-siswi di SMA Negeri 1 Raman Utara Tahun 2019.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Raman Utara pada bulan Februari 2020. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi Kelas XII yang berjumlah 78 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive* sampling. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner dukungan sosial dan kecemasan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji korelasi *spearman* karena data tidak terdistribusi normal sedangkan untuk uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov smirnov karena sampel >50

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Analisis Uji Korelasi Spearman

	Tingkat Kecemasan
Dukungan Sosial	r = -0,301 p = 0,008 N = 78

(Sumber : Data Primer Diolah Tahun 2020)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji korelasi spearman nilai P= 0,008 yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan, sedangkan nilai r = -0,301 atau korelasi negatif, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah tingkat kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 78 responden (sampel), 45 responden (57,7%) mendapat dukungan sosial sedang, 20 responden (16,5%) mendapat dukungan sosial rendah, 13 responden (16,7%) mendapat dukungan sosial tinggi. Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (dalam Wisuda, 2018) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan dari keluarga, teman, dan seseorang yang berarti (significant others). Dukungan sosial sangat efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. (Sepfitri, 2011). Aspek-aspek dukungan sosial meliputi perhatian, emosional, dukungan melalui ungkapan empati, dan perhatian. Bantuan instrumental, wujud barang, pelayanan, bantuan melaksanakan aktivitas dan memberikan waktu luang. Bantuan informasi, bantuan yang berupa nasehat, bimbingan, dan pemberian informasi dalam mengatasi masalah. Bantuan menilai positif, berwujud penghargaan, umpan balik dan perbandingan sosial untuk evaluasi diri, Sarafino 1990 (dalam Smett 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lubaba (2018) dengan judul hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada peserta didik madrasah aliyah nahdlatul ulama banat kudu dengan intensitas membaca al-qur'an sebagai variabel moderator, menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, diperoleh sampel penelitian yang merupakan peserta didik kelas XII MA NU Banat Kudus memiliki tingkat dukungan sosial sedang. Hal ini dapat dilihat dari data penelitian menunjukkan kategori sedang sebanyak 48 responden (62,34%), kategori tinggi sebanyak 16 responden (20,78%) sedangkan untuk kategori rendah sebanyak 13 responden (16,88%).

Kecemasan

Nura Safira, etall, *The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination, jiksh Vol.9 No.1 Juni 2020*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 78 responden (sampel), sebanyak 48 responden (61,5%) mengalami kecemasan tingkat sedang, 20 responden (25,6%) mengalami kecemasan tingkat tinggi dan 10 responden (12,8%) mengalami tingkat kecemasan rendah.

Kecemasan merupakan keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan, (Lestari, 2015). Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa, 2016). Tingkatan kecemasan dibagi menjadi 4, kecemasan ringan, sedang dan berat (Lestari, 2015). Kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, salah satunya adalah penerimaan diri dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu salah satunya adalah dukungan sosial, Stuart (dalam Wulandari, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2010) dengan judul hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII reguler SMA Negeri 1 Surakarta, menyatakan bahwa rata-rata tingkat kecemasan berada pada kategori sedang.

Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan hasil uji Spearman pada hubungan dukungan sosial dan tingkat kecemasan diperoleh nilai p value = 0,008 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 1 Raman Utara. *Nilai correlation coefficient* = -0,301 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah antara variabel dukungan sosial dan tingkat kecemasan, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah keadaan atau situasi yang buruk dan kurang menyenangkan yang dialami oleh individu baik saat persiapan ujian, menjelang dan pelaksanaan ujian. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian, faktor internal individu seperti rasa tidak percaya diri yang dialami siswa dalam menghadapi ujian, konsep diri yang rendah, persiapan yang kurang memadai, takut gagal, rasa kekhawatiran yang berlebihan maupun pikiran yang tidak rasional terjadinya kegagalan dalam ujian. Faktor eksternal, baik itu lingkungan dan dukungan sosial, baik dukungan sosial yang bersifat materil maupun non materil. Caplan (2004) mengatakan bahwa ketidakhadiran dukungan sosial yang sesuai merupakan determinan utama bagi timbulnya kecemasan, keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain menyediakan bantuan (Lastina & Abidin, 2013).

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, penghargaan, emosi ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai (Huda, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lastina & Abidin, (2013), menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian

nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang adalah dukungan sosial. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Cahyady (2017) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2017, kemudian berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kuswandar (2014) menyatakan terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan dukungan keluarga dalam menghadapi ujian pada siswa-siswi kelas akselerasi SMPN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2012/2013 dengan nilai p value = 0,000 ($\leq 0,05$), selanjutnya berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Handoyo (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial guru atau dukungan orang sekitar siswa memegang peranan penting untuk membuat tingkat kecemasan siswa semakin rendah.

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dengan nilai $p = 0,008$ dan nilai $r = -0,301$. Tanda negative menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional Pada Siswa-Siswi Kelas XII SMA Negeri 1 Raman Utara Lampung Timur Tahun 2019. Diharapkan dapat memilih sekolah dengan jumlah sampel lebih besar (>100) sehingga generalisasi tidak terbatas, sebelum melakukan penelitian diharapkan peneliti mengetahui dan mempelajari lebih jauh mengenai dukungan sosial dan tingkat kecemasan. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan instrument penelitian (kuesioner) dengan pernyataan favorable & unfavorable yang lebih bervariasi, terutama pada item pernyataan kuesioner dukungan sosial yang mencakup dukungan yang diberikan oleh orang tua, teman sebaya dan guru.

Daftar Rujukan

- Annisa, D.F. And Ifdil, I., 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), Pp.93-99.
- Huda, N., 2017. Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Ix Mts Nu 01 Gringsing Tahun Ajaran 2016/2017
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.
- Lestari, T., 2015. Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika*, Pp.4-5. Lestari
- Lubaba, 2018. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus Dengan Intensitas Membaca Al-Qur'an Sebagai Variabel Moderator*
- Maslihah, S., 2011. Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), Pp.103-114.
- Nuryanti., 2010. Efektivitas *Brain Gym* Dalam Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Sekolah.

- Perdana Perdana, F.S., 2017. Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Ulangan Akhir Semester Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(9), Pp.503-514.
- Sepfitri, N., 2011. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Man 6 Jakarta.
- Smett, B. (2018). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Grasindo.
- Walasary, S.A., Dundu, A.E. And Kaunang, T., 2015. Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *E-Clinic*, 3(1).
- Wulandari, P.D. And Lestari, M.D., 2018. Pengaruh Penerimaan Diri Pada Kondisi Pensiun Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kabupaten Badung. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(02), Pp.311-323