

KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTEK DITINJAU DARI OPTIMISME, KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA STIKES

Annida Dahrul¹, Rully Afrita Harlianty², Ajeng Roro Asih³, Julia Nabila⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Bisnis, Universitas Aisyah Pringsewu

Dahrulnida13@gmail.com

Abstrak

Menjadi seorang mahasiswa kesehatan dituntut untuk memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap profesional untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan pelayanan kesehatan bermutu, khususnya pelayanan keperawatan dan kebidanan. Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa adalah ujian praktik di laboratorium. Ujian praktik ini dapat menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa sebelum melaksanakan ujian tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran optimism, kecerdasan emosional dan dukungan sosial dengan subjek mahasiswa STIKES sebanyak. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai F sebesar -60,5 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Sehingga dikatakan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan. Semakin tinggi tingkat optimism, kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa STIKES maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki mahasiswa STIKES. Sebaliknya.

Kata kunci: Optimisme, kecerdasan emosi, dukungan sosial, kecemasan, Mahasiswa

Abstract

Being a health student is required to have the knowledge, skills and professional attitude to meet the community's need for quality health services, especially nursing and midwifery services. One way to improve student skills is practical exams in the laboratory. This practical exam can cause anxiety for students before carrying out the exam. This study aims to determine the role of optimism, emotional intelligence and social support with as many STIKES student subjects. This study uses quantitative methods using a scale. Based on the results of multiple regression analysis, the F change value was -60.781 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). So it can be said that the hypothesis put forward in this study is acceptable, so it can be said that there is a very significant negative relationship between optimism, emotional intelligence and social support with anxiety. The higher the level of optimism, emotional intelligence and social support for STIKES students, the lower the anxiety of STIKES students. On the contrary.

Keywords: Optimism, emotional intelligence, social support, anxiety, student

PENDAHULUAN

Mahasiswa jurusan keperawatan melaksanakan beberapa stase praktik klinik selama menempuh pendidikan. Salah satu stase yang dilaksanakan adalah praktik klinik keperawatan dasar. Praktik klinik tersebut wajib diikuti seluruh mahasiswa jurusan keperawatan dasar karena praktik tersebut dilaksanakan pertama kali sebelum stase yang lain. Selama melaksanakan praktik klinik keperawatan dasar, banyak pengalaman baru yang didapatkan oleh mahasiswa. Selama praktik, mahasiswa juga diharuskan untuk dapat mencapai target kompetensi yang sudah ditentukan dalam kurikulum praktik klinik keperawatan dasar.

Selama menempuh pembelajaran klinik, beberapa permasalahan dapat terjadi karena pertama kali diterjunkan ke klinik, bertemu dengan pasien dengan berbagai permasalahan, pengetahuan yang masih minim, lingkungan yang asing, bertemu perawat, serta tugas dan tanggung jawab yang besar karena berhadapan langsung dengan pasien dan harus memberikan asuhan. Sehingga hal tersebut menjadi hal yang tidak mudah dan muncul kekhawatiran pada mahasiswa.

Kecemasan menghadapi ujian skill laboratorium dipicu oleh kondisi pikiran, perasaan dan perilaku motorik yang tidak terkendali. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang serta manifestasi afektif yang tidak terkendali. Manifestasi afektif yang tidak terkendali diperlihatkan dari kondisi perasaan mahasiswa yang khawatir, takut dan gelisah berlebihan dalam menghadapi ujian skill laboratorium. Tidak terkendalinya manifestasi afektif tersebut disebabkan oleh cara pandang mahasiswa yang membayangkan bahwa ujian skill laboratorium yang akan dihadapinya terlampau sulit, takut tidak lulus dan membayangkan akan kegagalan (Yudha et al., 2017).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Covassin et al., (2014) menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian skills test keperawatan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya sikap pengawas ujian, suasana ujian, keterampilan mahasiswa, ujian itu sendiri dan perasaan intern yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri (tidak yakin lulus dan khawatir selama proses pembimbingan ujian). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Budi et al., (2016) pengaruh faktor fungsional terhadap kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian skill laboratorium diantaranya yaitu kebisingan, temperatur ruangan, timing ujian dan persiapan ujian.

Kecemasan adalah perasaan yang timbul karena memikirkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi (Baharudin, 2020). Kecemasan terbesar bagi mahasiswa jurusan keperawatan dapat berasal dari praktik yang dilaksanakan di klinik (Shahsavari, Yekta, Houser & Ghiyasvandian 2013). Pada karya tulis ilmiah Pertiwi (2020) didapatkan hasil bahwa sebanyak 19,2% mahasiswa merasa cemas dan belum siap untuk praktik klinik sebab sebelumnya belum pernah praktik di fasilitas kesehatan. Kecemasan yang dirasakan seseorang tersebut dapat diamati melalui tanda/gejala yang dialami. Sholihah (2017) menjelaskan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki beberapa karakteristik/respon yaitu respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, dan sosial. Respon kecemasan masing-masing orang pun tidak sama. Seperti pada penelitian Anggraeni (2015), ada seseorang yang mengalami

kecemasan sedang pada respon afektif (52%) dan kognitif (60%); tidak mengalami kecemasan pada respon fisiologis (56%) dan perilaku (56%).

Optimisme merupakan tingkah laku yang direncanakan untuk mencari potensi terbaik individu, bertanggung jawab atas hidup, menjaga antusiasme individu agar tetap tinggi serta membangun hubungan cinta kasih dalam kehidupan. Menurut Seligman (Rini & Siswati, 2017) terdapat tiga aspek dalam memandang suatu kejadian/masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan (explanatory style), yaitu *permanence*, menggambarkan gaya waktu apakah sementara atau menetap; *pervasive* (spesifik versus universal), berkaitan dengan gaya ruang lingkup peristiwa; *personalization*, berkaitan dengan sumber masalahnya apakah internal atau eksternal. Optimisme merupakan bagaimana individu dapat menemukan sisi terbaik dari kondisi terburuk dan dapat berpikir dan merencanakannya serta mengatasinya, terlebih peristiwa tersebut belum terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang cenderung negatif sedangkan optimisme yang bersifat positif, sehingga keduanya dapat menjadi strategi dalam menghadapi di karier masa depan.

Menurut Untari (2014) salah satu faktor penyebab tingginya tingkat kecemasan adalah kepribadian, Pada orang yang memiliki kepribadian yang optimism dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental seseorang. Optimisme dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mengurangi stress, menurut Seligman (Setiawan & Budiningsih, 2014) optimisme adalah pandangan positif dalam diri seseorang tentang masa depan. Optimisme dapat membuat individu memiliki pemikiran yang positif sehingga membuat individu akan berfikir bahwa semua yang terjadi adalah yang terbaik, menurut Carver (Ningrum dkk., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaen dan Diana (2013) menghasilkan selain self-efficacy optimisme dianggap mampu mengatasi rasa cemas.

Pada umumnya mahasiswa menganggap bahwa ujian adalah mimpi buruk yang menakutkan, jika memikirkan ujian mahasiswa akan merasa perut sakit, merasa gelisah, menggigil, mulai berkeringat dan sering ke kamar kecil, ketika ujian dimulai mahasiswa mulai merasa panik dan sulit untuk berkonsentrasi sehingga tidak dapat menyelesaikan ujian dengan baik (Calhoun & Acocella, 1990). Semakin individu cemas terhadap tes, semakin mengurangi atensi yang diberikan pada ujian (Zulkarnain & Noviiadi, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Sarason dan Davidson (Djiwandono, 2002) menemukan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan yang tinggi cenderung mendapatkan skor yang lebih rendah daripada skor mahasiswa yang kurang cemas.

Kecemasan terhadap ujian bisa terjadi apabila lingkungan kuliahnya stressful. Dengan kata lain, adanya tuntutan yang tinggi serta situasi kelas yang kompetitif akan menumbuhkan kecemasan terhadap ujian pada diri mahasiswa (Zulkarnain & Noviiadi, 2009). Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswa fisioterapi, subjek mengatakan bahwa merasakan perbedaan yang sangat signifikan antara masa sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Taylor dan Master (2011) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Dukungan sosial juga berpengaruh terhadap depresi pada masa-masa stress yang dapat diperoleh dari berbagai aspek yaitu Keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya dan komunitas (Sarafino, 1998). ka mahasiswa menerima dukungan sosial dari

lingkungan, mereka akan secara aktif memandang pengalaman sebagai sesuatu yang tidak terlalu mencemaskan, serta merasa aman dan nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai, dan dapat diterima dengan baik di lingkungan tersebut Amylia (Santo & Alfian, 2021).

Dukungan sosial sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut (Rif'ati, Arumsari & Fajriani, 2018). Pendapat yang sama dengan hal tersebut, Uchino (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk kenyamanan, perasaan diperhatikan dan dihormati, serta merupakan bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain. Dukungan sosial bisa datang dari semua pihak, baik orang tua, pasangan, keluarga, sahabat, dan komunitas sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Unsyiah yang sedang mengerjakan skripsi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 120 Mahasiswa STIKES. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala; skala kecemasan, skala optimisme, skala kecerdasan emosional dan skala dukungan sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai F change sebesar -60,781 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang sangat signifikan. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga ada peran negatif yang sangat signifikan antara optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES.

Hipotesis kedua untuk mengetahui peran antara optimisme terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES. Berdasarkan analisis regresi berganda nilai peran t sebesar -23,658 dengan taraf signifikansi sebesar 0,002 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterimsa, Artinya tidak ada peran optimisme terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES. Hipotesis ketiga untuk mengetahui peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai t sebesar -28,393 dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, Artinya ada peran kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES.

Hipotesis ke empat untuk mengetahui peran dukungan sosial t terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda diperoleh nilai t sebesar -9,258 dengan taraf signifikansi 0,026 ($p < 0,05$). Hubungan yang

ditunjukkan berarah negatif yang artinya semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kecemasan yang muncul akan semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti diterima. Artinya ada peran yang signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian praktik mahasiswa STIKES.

Optimisme dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan menjelang tes TNI-Polri. Dalam penelitian ini sumbangan efektif optimisme terhadap kecemasan menjelang tes TNI-Polri yaitu sebesar 15,7% artinya optimisme hanya berpengaruh sebesar 15,7% terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya yaitu 84,3% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Menurut Husdarta (2014) faktor yang menimbulkan kecemasan ketika menjelang tes, yaitu; 1) ketakutan serta kegagalan, 2) ketakutan cedera fisik, 3) ketakutan akan penilaian social, 4) situasi yang ambigu, 5) kekacauan terhadap latihan rutin.

Timbulnya kecemasan menciptakan perasaan tidak menyenangkan, namun terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan melalui harapan mampu untuk mengatasinya seperti memiliki rasa optimisme. Faktor lain yang dialami oleh peserta didik terdapat faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar mahasiswa. Faktor yang berasal dari diri individu merupakan keyakinan diri atau kepercayaan diri, kemudian faktor yang berasal dari luar diri individu ialah dukungan sosial, modeling serta lingkungan, menurut Djiwandono (2002). Mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi akan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental, meningkatkan kemungkinan pemecahan masalah yang efektif, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada mahasiswa tersebut. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan, Cahyani dan Maryam (2023) apabila seseorang mempunyai optimisme tinggi, sehingga melihat peristiwa di lingkungannya secara positif sehingga terjadi kecemasan saat melaksanakan ujian ataupun tes akan berkurang.

Hasil penelitian Nuraini (2013) dan Dewi, Karini, dan Agustin (2012) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan, namun pada Pegawai Negeri Sipil (PNS). Fikry (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan sebesar 6,8% antara kecerdasan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil yang berbeda ditemukan oleh Putri (2016), dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil penelitian Akbar (2013), Budiani (2013), dan Aswati (2014) juga menemukan bahwa tidak ada hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kecemasan menghadapi ujian praktik 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 (1994) 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.



Gambar 1. Pemberian materi



Gambar 2. Pengecekan hasil post test

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, A. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa Stikes Nani Hasanuddin Makassar yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1). ISSN: 2302-1721

- Anggraeni, N. (2018). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga D-III Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal pendidikan keperawatan indonesia*, 1(2), 131-139.
- Aswati, F H. (2014). Hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES AISYIYAH Yogyakarta. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Diunduh di alamat website [http://opac.say.ac.id/324/1/NASKAH %20PUBLIKASI.pdf](http://opac.say.ac.id/324/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf) pada tanggal 16 Desember 2015.
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self-efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Online Universitas Surabaya*, 1(02).
- Baharudin, Y. H. (2020). Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2).
- Budi, Y. S., Wardaningsih, S., & Afandi, M. (2016). Pengaruh Situasionalterhadap Kecemasan Mahasiswa Program Studi D III Keperawatan Menghadapi Ujian Skill Laboratorium: Studi Mixed Methods. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(1), 77-83.
- Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10-21070.
- Calhoun, F & Acocella, Joan, Ross, 1990, Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (edisi ketiga), IKIP Semarang Press, Semarang.
- Caplan, R. P. (1994). Stress, anxiety, and depression in hospital consultants, general practitioners, and senior health service managers. *Bmj*, 309(6964), 1261-1263.
- Covassin, T., Crutcher, B., Bleecker, A., Heiden, E. O., Dailey, A., & Yang, J. (2014). Postinjury anxiety and social support among collegiate athletes: a comparison between orthopaedic injuries and concussions. *Journal of athletic training*, 49(4), 462-468.
- Dewi, A. K., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 1(1).
- Djiwandono, S. (2002). Psikologi pendidikan, Penerbit PT Gramedia. Jakarta.
- Fikry, T. R. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala." *Jurnal Konseling Andi Matappa*, vol. 1, no. 2, pp. 108-115
- Husdarta. (2010). Psikologi Olahraga. Alfabeta.
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal empati*, 2(3), 373-382.
- Listiyo, R., & Siswati, S. (2017). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Optimisme pada Warga Binaan yang Menjadi Pekerja Pembantu di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Nuraini, D. E. (2013). Kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi pensiun pada PNS. *E-jurnal psikologi*, 1(3), 324-331. ISSN: 0000-000

- Ningrum, A. K., Hasssan, M. Z., & Suryani, P. R. (2017). Karakteristik Sosiodemografi serta Tingkat Depresi dan Kecemasan pada Pasangan Suami-Istri Infertil di Poliklinik Obstetri dan Ginekologi RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia*, 3(1), 51-58.
- Pertiwi, B. S. (2020). *Pengaruh Shalat Tahajud relaksasi terhadap penurunan perilaku stres mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Filsafat Ilmu*
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Son
- Setiawan, H., & Budiningsih, T. E. (2014). Psychological well-being pada guru honorer sekolah dasar di kecamatan wonotunggal kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal*, 3(1).
- Shahsavari, H., Yekta, Z. P., Houser, M. L., & Ghiyasvandian, S. (2013). Perceived clinical constraints in the nurse student–instructor interactions: A qualitative study. *Nurse Education in Practice*, 13(6), 546-552.
- Sholihah, J. (2016). Hubungan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dengan tingkat kecemasan remaja yang mengalami dismenorea di smpn 11 jember.
- Taylor, S. E., & Master, S. L. (2011). Social responses to stress: The tend-and-befriend model. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 101, 109.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: a review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of behavioral medicine*, 29, 377-387.
- Untari, I. (2014). Hubungan antara kecemasan dengan prestasi uji osca I pada mahasiswa Akper PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal kebidanan*, 6(01), 10.
- Yudha, T. A., Ludiana, L., & Sari, S. A. (2021). PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL YANG MENJALANI HEMODIALISA DI KOTA METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(2), 194-203.
- Zulkarnain, A. A., & Diana, R.. (2013). Hubungan antara selfefficacy dan optimisme dengan kecemasan pada atlet beladiri aikido. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(2). Diakses dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/7176/7715> diakses tanggal 22 November 2018.