**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN PADA SISWA SMA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN MASUK PERGURUAN TINGGI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ANXIETY IN HIGH SCHOOL STUDENTS THAT WILL FACE THE HIGHER COLLECTION ENTRY EXAM***

**Dea Permata Tamami**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[deapermatatamami@gmail.com](mailto:deapermatatamami@gmail.com)

081381236587

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Hipotesis yang diajukan ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 100 siswa, yang terdiri dari 30 siswa laki-laki (30%) dan 70 siswa perempuan (70%). Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala kecemasan. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisin korelasi (rxy) = -0,465 (p < 0.05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan*.* Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasanyakni sebesar 21,6%. Sedangkan 78,4% yang mempengaruhi kecemasan pada siswa SMA yang akan masuk perguruan tinggi dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata kunci:** regulasi emosi dan kecemasan

***Abtract***

*This study aims tp determine the relationship between emotional regulation and the anxiety of high school students who will face college exams. The hypothesis is that there is a negative relationship between emotion regulation and the anxiety of high school students who will face college entrance exams. The number of subjects in this study were 100 students, consisting of 30 male students (30%) and 70 female students (70%). The data collection in this study used an emotion regulation scale and an anxiety scale. Data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = -0,465 (p<0.05). The result showed that there was a negative relationship between emotion regulation and anxiety. From the calculation of the value of determination (R2), it is known that the contribution of regulation to anxiety is 21,6%. Meanwhile, 78,4% that effect the anxiety of high school students who will enter college are influenced by other factors.*

***Keywords:*** *regulation emotion and anxiety*

**PENDAHULUAN**

Setiap siswa yang menyelesaikan studi di SMA akan menghadapi berbagai pilihan untuk melanjutkan pendidikan yaitu apakah melanjutkan studi di perguruan tinggi, masuk kelas kursus, mencari pekerjaan atau menganggur. Siswa yang memilih untuk melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi akan dihadapkan pada pilihan universitas dan jurusan yang akan dipilih. Beberapa siswa tertarik untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, namun sebagian orang siswa lainnya memilih untuk berdagang, belajar kursus bahkan memilih tinggal di rumah dan membantu orang tua. Putri & Sari (2018) menyatakan bahwa siswa dapat menjadi faktor penentu yang mempengaruhi hasil atau pilihan pada karir masa depannya. Seorang siswa juga dapat menentukan karir yang sesuai dengan dirinya, dimana karir tersebut pastinya membutuhkan proses untuk kedepannya.

Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (2020) menyatakan telah menetapkan prosedur Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Tahun 2019. Kebijakan tersebut tentang pengembangan model dan proses seleksi mahasiswa baru yang berstandar nasional serta sesuai dengan perkembangan teknologi informasi di era digital. Kemenristekdikti telah menetapkan kebijakan dalam bidang seleksi penerimaan mahasiswa baru tersebut yang akan dilaksanakan oleh institusi bernama Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT). Berdasarkan Permendiknas No. 34 tahun 2010 tentang Pola Penerimaan Mahasiswa Baru Program Sarjana di Perguruan Tinggi yang diadakan oleh pemerintah, melalui pola seleksi secara nasional dengan diikuti calon mahasiswa dari seluruh Indonesia. Terdapat beberapa jalur seleksi masuk perguruan tinggi lainnya yaitu SBMPTN, SPMB dan Jalur Mandiri.

Unair News (2020) mempublikasikan bahwa Prof. Dr. Mohammad Nasih, SE., MT., Ak selaku ketua LTMPT menegaskan bahwa LTMPT hanya memberikan fasilitas untuk ujian masuk perguruan tinggi. Sementara itu, sepenuhnya menjadi kewenangan setiap penanggung jawab PTN untuk menentukan seleksi kelulusan ujian UTBK SBMPTN. Prof Nasih menjelaskan tingkat kehadiran peserta UTBK SBMPTN tahun 2020 lebih efektif dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, yaitu 94,13%. Sebanyak 702.420 orang yang melakukan pendaftaran sedangkan hanya 661.180 orang yang mengikuti ujian UTBK SBMPTN. UNAIR News (2020) menuliskan dalam artikelnya bahwa presentase keketatan lulus SBMPTN 2020 adalah sebesar 23,87%. 167.653 peserta dari total 702.420 pendaftar dinyatakan lulus tes SBMPTN dan yang tidak lulus tes SBMPTN berjumlah 534.767.

Ketidaklulusan SBMPTN pada tahun 2020 tergolong tinggi, peserta SBMPTN merasakan beberapa pemicu stres yang dapat menyebabkan kecemasan dikarenakan banyak siswa yang ingin melanjutkan ke perguruan tinggi melalui jalur ini. Semakin banyak pesaing, semakin besar kemungkinan menyebabkan kecemasan bagi peserta SBMPTN (Krisnaningrum, 2015). Berdasarkan hasil penelitian Mukminina & Abidin (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan pada 20 siswa SMA kelas 3 yang menghadapi UTBK SBMPTN, diperoleh sebanyak 13 siswa (65%) menderita kecemasan *mild* atau ringan, 4 siswa (20%) *moderate* atau sedang, dan 3 siswa (15%) *severe* atau parah.

Nevid (2018) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan ketakutan atau pertanda umum. Kecemasan adalah keadaan ketakutan atau pertanda umum. Kecemasan merupakan situasi efektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Freud, 2017). Kecemasan bisa menjadi respon adaptif dalam beberapa situasi. Kecemasan adalah salah satu alasan mengapa hubungan interpersonal yang benar sangat penting dalam memahami regulasi emosi. Kecemasan yang berlebihan dapat mempengaruhi kehidupan akademik siswa yang menimbulkan motivasi pada siswa rendah, strategi yang buruk dalam pembelajaran serta kesulitan berkonsentrasi pada saat menghadapi ujian (Aysan, Thomson & Hamarat, dalam Muhklis & Koentjoro, 2015).

Nevid (2018) menyatakan bahwa kecemasan ditandai dengan berbagai gejala yang melintasi fisik, domain perilaku, dan kognitif. Kecemasan dapat dilihat sebagai respon emosional yang tidak menyenangkan, kecemasan tersebut dihasilkan dari persepsi atau penilaian terhadap sumber kecemasan sebagai ego yang mengancam. Kecemasan dianggap relevan dengan karakteristik situasi khusus dari tes dan ujian melalui persepsi dan penilaian kognitif. Siswa memandang ujian sebagai suatu hal yang menakutkan dan mengancam sehingga dapat meningkatkan munculnya perasaan negatif terhadap ujian. Perasaan negatif tersebut dapat berupa ketakutan, kekhawatiran, dan ketidakberdayaan dalam menghadapi situasi ujian (Mukhlis dan Koentjoro, 2015).

Hasil penelitian Rijal (2018) menyatakan bahwa dalam satu hari terdapat 15 siswa selalu berkonsultasi dengan guru BK (Bimbingan Konseling) untuk mendapatkan arahan serta informasi mengenai sistem seleksi masuk perguruan tinggi negeri yang menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang masih merasakan gelisah, ketakutan, khawatir, dan perasaan yang tidak menentu dalam bentuk kecemasan untuk menghadapi persiapan ujian sekolah dan seleksi masuk perguruan tinggi negeri. Hal tersebut menandakan bahwa terjadinya cemas pada siswa yang hendak mengikuti ujian masuk perguruan tinggi. Dari hasil penelitian Djuwitawati & M. As’ad (2015) dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi siswa merasa cemas dan kurang percaya diri karena tingkat persaingan yang ketat. Kecemasan adalah proses emosional yang bercampur baur jika seseorang merasa stres dan frustasi karena pertentangan batin dan konflik.

Pangastuti (2014) dalam penelitiannya menunjukkan pendapat sebagian dari siswa bahwa ujian adalah proses biasa yang wajib dihadapi oleh siswa, tetapi sebagian yang lain ujian bisa menjadi sesuatu yang menghantui dan menjadi mimpi buruk. Walasary, Dundu, & Kaunang (2015) menyatakan bahwa kecemasan dapat dikomunikasikan secara interpersonal. kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang menghasilkan peringatan berharga dan penting untuk menjaga keseimbangan atau untuk melindungi diri. Menurut Sarastika (2014) faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah sebagai berikut; a) faktor predisposisi meliputi peristiwa traumatis, konflik emosional, gangguan konsep diri, depresi, gangguan fisik, pola mekanisme koping keluarga, riwayat gangguan kecemasan, medikasi, b) faktor presipitasi meliputi ancaman fisik, harga diri, sumber internal, eksternal.

Gross (2014) mengungkapkan bahwa seseorang memerlukan ketenangan untuk menyikapi dan menghadapi kecemasan karena suatu kejadian. Kecemasan berkaitan dengan berbagai faktor. Salah satu faktor tersebut adalah faktor predisposisi. Faktor predisposisi ini dipengaruhi oleh salah satu komponennya yaitu konflik emosional seperti emosi positif dan emosi negatif. Seseorang dapat mengelola emosi yang baik, diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik. Hal ini selaras dengan Gross (dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017) mengungkapkan bahwa agar suasana hati menjadi lebih baik, tentunya harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang dapat bertanggung jawab untuk memicu, menghambat dan mengatur emosi seseorang sesuai dengan situasi yang dihadapi. Gross & Thompson (2014) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dapat mengontrol dirinya sendiri ketika sedang depresi, dan dapat mengatasi kecemasan, kesedihan atau kemarahan, sehingga mempercepat kecepatan pemecahan masalah. Said & Jannah (2018) mengemukakan bahwa emosi yang dirasakan terlalu tinggi intensitasnya juga dapat mengganggu irama kehidupan.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2014), kemampuan monitoring emosi *(emotion monitoring)* yaitu individu mampu menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya*,* kemampuan mengevaluasi emosi *(emotions evaluating)* yaitu individu memiliki kemampuan kemampuan dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang ada di dalam dirinya sehingga individu tetap dapat berpikir rasional ketika mengalami emosi negatif, kemampuan memodifikasi emosi *(emotions modification)* yaitu kemampuan individu dalam merubah emosinya sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi dirinya terutama ketika individu terutama ketika individu tersebut mengalami kejadian putus asa, cemas, dan marah*.*

Berdasarkan hasil penelitian Walasary, Dundu & Kaunang (2015) dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kecemasan taraf ringan-sedang pada saat akan menghadapi ujian. Kecemasan paling banyak dialami siswa berumur 17 tahun dan jenis kelamin perempuan. Setyawan, Hidayah & Mujidin (2020) menunjukkan bahwa penurunan kecemasan dalam subjek perempuan lebih tinggi dibandingkan subjek laki-laki, hal ini dijelaskan oleh teori dari Gross bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar yang bertujuan untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek berdasarkan pengalaman emosi perilaku. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi baik positif maupun negatif. Kecemasan dalam penelitian ini ialah respon emosional menjelang ujian. Pada aspek psikologi terdapat penerimaan yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Dimana penerimaan secara emosi lebih baik pada subjek perempuan dibanding dengan subjek laki-laki.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XII atau telah lulus pada tahun 2021 di pulau Jawa. Istrumen yang digunakan adalah skala model *Likert* menggunakan *google form* dan disebarkan melalui media sosial seperti *whatsapp, instagram.* Data yang dikumpulkan dianalisis secara statistik menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences) 23.0*. Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *product moment.* Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi antara dua variabel. Kaidah untuk korelasi ini adalah apabila p < 0,050 berarti terdapat kolerasi antara variabel bebas dan variabel tergantung, apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara variabel bebas dan tergantung.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* yang telah peneliti lakukan diporeloh korelasi r sebesar -0,465 dengan taraf signifikansi 0,000. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi.

Hasil penelitian Aprisandityas & Diana (2012) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan. Semakin baik kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah kecemasan yang di alami. Sebaliknya, semakin buruk kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasannya. Hasil penelitian ini juga menekankan pendapat dari Still & Barlow yang mengungkapkan bahwa kecemasan terjadi akibat menurunnya kemampuan regulasi emosi pada diri. Menurut Geist (dalam Septiana, 2016) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat berasal dari berbagai sumber, seperti tuntutan sosial yang berlebihan menyebabkan seseorang tidak mampu untuk memenuhinya, kurang siap dalam menghadapi situasi tersebut, dan persepsi negatif terhadap situasi maupun diri sendiri. Komponen kecemasan yang berhubungan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan adalah respon emosional di dalam diri sendiri. Seseorang yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran, rasa takut dan kesedihan yang mendalam dapat dirasakan berbeda setiap orang, maka dari itu seseorang memerlukan regulasi emosi yang baik akan mampu mengatur emosi positif atau negatif untuk mencapai tujuan (Pusnagari & Purwanto, 2017). Penelitian yang dilakukan Arndt dkk (2013) dengan total subjek 4000, mendapatkan hasil bahwa regulasi berdampak pada kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik akan mengurangi kecemasan dan dapat menunjukkan sesuatu hal yang paling baik.

Kategorisasi data dalam penelitian ini berdasarkan pedoman pada kategorisasi menurut Azwar (2012). Kategorisasi data pada penelitian ini juga menggunakan 3 kelompok kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategorisasi pada skala kecemasan menunjukkan bahwa hampir tidak ada siswa yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi dan sedang dan terdapat 100 siswa (100%) memiliki tingkat kecemasan pada kategori rendah. Bisa dikatakan seluruh siswa mengalami kecemasan pada kategori rendah. Kecemasan rendah artinya tingkat kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian masuk perguruan tinggi adalah ringan. Menurut Stuart (2009) menyatakan kecemasan ringan dapat memicu kewaspadaan pribadi dan dapat meningkatkan bidang persepsinya. Kecemasan ringan juga bisa menjadi motivasi untuk pembelajaran dan pertumbuhan seseorang serta meningkatkan kreativitas. Kecemasan rendah yang di alami oleh siswa yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi adalah berupa memilih untuk tidak terlalu berpacu pada sesuatu yang membuat perasaan menjadi kekhawatiran yang berlebihan.

Sedangkan hasil kategorisasi pada skala regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat 52 orang (52%) dengan kategori sedang dan 48 orang (48%) memiliki kategori rendah. Prastiti (2012) mengungkapkan bahwa regulasi emosi dapat menolong seseorang untuk menahan emosi yang negatif. Regulasi emosi yang positif akan membantu seseorang untuk berpikir positif ketika menghadapi suatu kejadian, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat seseorang mengalami kecenderungan untuk berpikir negatif ketika menghadapi suatu kejadian. Karena regulasi emosi yang baik dapat membantu seseorang mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi agar dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekitar. Regulasi emosi juga dapat digunakan untuk mengatasi situasi stres. Keberhasilan seseorang yang dapat mengatur emosi akan membawa kesejahteraan subjektif, sedangkan kegagalan mengatur emosi akan berdampak pada kecemasan (Silaen & Dewi, 2015). menunjukkan sesuatu hal yang paling baik. Variabel regulasi emosi merupakan variabel berkontribusi pada variabel kecemasan. Hal tersebut ditunjukkan pada perhitungan hasil sumbangan efektif di dapatkan sebesar 21,6% regulasi mempengaruhi kecemasan. Sisanya 78,4% yang mempengaruhi kecemasan disebabkan oleh faktor lain di luar dari regulasi emosi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Dimana semakin tinggi regulasi emosi pada siswa maka semakin rendah kecemasan yang di alami ketika akan menghadapi ujian, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada siswa maka semakin tinggi kecemasan yang di alami ketika akan menghadapi ujian.

Pada hasil kategorisasi diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 0 siswa (0%), sedang sebanyak 52 siswa (52%) dan rendah sebanyak 48 siswa (48%). Sedangkan untuk hasil kategorisasi siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 0 siswa (0%), sedang 0 siswa (0%) dan rendah 100 siswa (100%). Hasil perhitungan nilai determinasi (R2) diketahui terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan yakni sebesar 21,6%, sedangkan sisanya 78,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari regulasi emosi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprisandityas, A & Diana E. (2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. Jurnal Psikologi, 8(2), 80-89

Arndt., Jody, E., Wendy, L. G. H., & Esther F. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation and anxiety. Personality and Individual Differences. Journal homepage: [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)

Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Djuwitawati, S & M. As’ad D. (2015). Percaya diri, dukungan sosial dan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. Jurnal Psikologi Indonesia, 4(3), 296-303.

Gardner, S.E., Betts, L.R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-basedpeer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differerences*, 107, 108-113. doi: 10.1016/j.paid.2016.11.035

Gross, J. J. (2014). Handbook of emotion regulation, 2nd edition. New York: Guildford Press.

Krisnaningrum, C. M. (2015). Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

LTMPT. (2020). Informasi UTBK-SBMPTN 2020 (Ujian Tulis Berbasis Komputer dan Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Diperoleh dari <https://ltmpt.ac.id/file.php?id=1574395446_InformasiUTBK-SBMPTN.pdf>

Mukhlis, H. & Koentjoro. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa sma. Gajah Mada Journal of Profesional Psychology. 1(3), 203 -215.

Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping kecemasan siswa sma dalam menghadapi ujian tulis berbasis komputer (utbk) tahun 2019. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora, 5(3), 110-116.

Nevid, J. S, Rathus, Spencer A & Greene, B. 2018. Abnormal psychology in a changing world. Person education inc. Diperoleh dari <http://library.lol/main/2EE79B31D20057E3CB4775BF7D7CA6CE>

Pangastuti, M. (2014). Efektifitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa SMA. Jurnal Psikologi Indonesia, 3(01), 32-41. DOI: <https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.367>

Pratisti, W. D. (2012). Peran kehidupan emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja. Universitas Muhammadiyah Surakarta

Puspanagari, T. E., Purwanto, S., & Psi, S. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan kelas. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Putri, R. D., & Sari, S. P. (2018). Implementation of john holland's career theory in guidance and counseling. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 126-132.

Rijal, M. S. (2018). Perbedaan tingkat kecemasan menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri siswa kelas XII Man 1 gresik ditinjau dari keikutsertaan bimbingan belajar. Thesis. Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Said, H., & Jannah, M. (2018). Penentu kemenangan “problematika dan solusi mental dalam olahraga”. Surabaya: Unesa Press.

Septiana, V. D. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan teknik sipil universitas islam indonesia. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Setyawan, M. A., Hidayah, N., & Mujidin, M. (2020). Pelatihan syukur untuk mengurangi kecemasan siswi madrasah mu’allimat muhammadiyah yogyakarta dalam menghadapi ujian nasional. Jurnal Edukasi Cendekia, 4(2), 1-11.

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). Jurnal Empati, 4(2), 175-181.

Stuart, Gail W. (2006). Buku saku keperawatan jiwa (Terjemahan Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha). Jakarta: EGC.

Unair News. (2020). Ketua LTMPT Prof Nasih paparkan presetase kelulusan SBMPTN Tahun 2020. Diperoleh dari <http://news.unair.ac.id/2020/08/14/ketua-ltmpt-prof-nasih-paparkan-persentase-kelulusan-sbmptn-tahun-2020/>

Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat kecemasan pada siswa kelas xii sma negeri 5 ambon dalam menghadapi ujian nasional. e-CliniC, 3(1), 510-515