

WAWASAN PENDIDIKAN

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/wp>

PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR PGSD DI UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Eka Sari Setianingsih¹, Sukamto², Veryliana Purnamasari³, Asep Ardiyanto⁴

DOI: 10.26877/wp.v%vi%i.9034

¹²³⁴ Prodi PGSD, FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Abstrak

Mahasiswa merupakan generasi muda yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan anggota dari masyarakat yang merupakan “elit” intelektual. Identitas melekat dari diri mahasiswa tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab sosial dan tanggung jawab moral yang harus dijalankan salah satunya adalah penyelesaian tugas akhir. Tantangan yang dihadapi yaitu komunikasi dengan dosen pembimbing tidak lancar, sulit difahami melalui online menimbulkan multi tafsir hingga kesulitan dalam pengumpulan data serta sulitnya mendapatkan literatur. Kondisi yang dirasakan mahasiswa UPGRIS yang diwawancarai menyatakan dimasa pandemi covid 19 mahasiswa mengalami banyak kendala mulai dari pengumpulan data, nara sumber maupun literatur. Padahal buku sebagai penunjang utama skripsi. Jaringan internet yang kurang kuat menjadi kendala mahasiswa saat mengerjakan skripsi jarak jauh, saat pandemi virus corona. Ada pula mahasiswa yang berjuang menyelesaikan skripsinya dibawah ancaman *Drop Out (DO)* jika tidak bisa menyelesaikan skripsinya yang membuat mahasiswa semakin tertekan. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa 35% termasuk mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Sangat Baik, 38% mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Baik dan 18% mahasiswa tingkat kecemasan kategori Sedang. Mahasiswa tingkat kecemasan kategori Baik merupakan responden dengan prosentase terbesar, yaitu 38%. Berarti gambaran untuk tingkat kecemasan mahasiswa memiliki kecemasan yang baik pula artinya tingkat kecemasan mahasiswa masih dalam batas kewajaran.

Kata Kunci: Pandemi Covid 19, Tingkat Stres, Mahasiswa, PGSD

History Article

Received 12 Juli 2021

Approved 16 Juli 2021

Published 30 Agustus 2021

How to Cite

Setianingsih, E. S., dkk. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir PGSD di Universitas PGRI Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 1(2), 255-263.

Coressponding Author:

Jl. Gading Kulon 01/19, Donokerto, Turi, Sleman, Yogyakarta

E-mail: asepardiyanto@upgris.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi muda yang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang mempunyai identitas diri. Mahasiswa juga merupakan anggota dari suatu masyarakat yang merupakan “elit” intelektual dengan tanggung jawab terhadap ilmu dari masyarakat yang melekat pada dirinya. Identitas melekat dari diri mahasiswa tersebut, mahasiswa memiliki tanggung jawab sosial dan tanggung jawab moral yang harus dijalankan salah satunya adalah penyelesaian tugas akhir (skripsi).

Sejumlah mahasiswa menghadapi tantangan yang tak mudah dalam menyusun skripsi saat pandemi covid-19. Tantangan yang dihadapi mulai dari komunikasi dengan dosen pembimbing yang tidak lancar dan sulit digahami melalui online yang menimbulkan multi tafsir bagi mahasiswa hingga kesulitan dalam pengumpulan data serta sulitnya mendapatkan literatur.

Dalam situasi normal, tugas akhir skripsi tak jarang jadi momok bagi setiap mahasiswa. Proses pengerjaan skripsi yang menyita waktu, tenaga, biaya, dan pikiran membuat mahasiswa serasa ingin segera menyelesaikannya. Namun, situasi corona mengharuskan mengubah metode pengambilan data yang awalnya survei primei menjadi studi literatur karena mengikuti imbauan kampus. Dengan demikian, persiapan skripsi yang telah matang semua menjadi kacau baik dari pengambilan data hingga analisis. Banyak kenyataan pahit yang mesti dirasakan dalam penyusunan skripsi.

Kondisi yang tak jauh berbeda dirasakan oleh mahasiswa UPGRIS bahwa beberapa mahasiswa yang diwawancarai menyatakan dimasa pandemi covid 19 mahasiswa mengalami banyak kendala mulai dari pengumpulan data, nara sumber maupun literatur. Padahal buku sebagai penunjang utama skripsi. Pengeluaran skripsi jadi bertambah ya itu diantaranya kesulitan mencari literatur yang harus membeli buku secara online belum tentu sesuai isinya dengan yang diharapkan. Hal tersebut menambah daftar kerumitan yang dirasakan secara psikologis, kecemasan dan tingkat stress akan tertundanya penyelesaian skripsi hingga wisuda membayangi mahasiswa. Bimbingan secara online yang dirasakan belum maksimal oleh mahasiswa dalam memperoleh pemahaman membuat mahasiswa semakin merasa tertekan, ditambah dengan pertanyaan-pertanyaan orangtua keluarga dan tetangga mengenai kelulusan.

Ada pula mahasiswa yang berjuang menyelesaikan skripsinya dibawah ancaman *Drop Out (DO)* jika tidak bisa menyelesaikan skripsinya. Namun demikian pihak kampus telah banyak memberlakukan kebijakan-kebijakan yang akan meringankan beban mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid 19. Fenomena di atas hampir terjadi pada seluruh angkatan. Beban yang dirasakan mahasiswa terlalu berat bahkan jika menurut mahasiswa sudah melampaui batas kemampuan, maka yang akan terjadi yaitu mahasiswa akan memilih untuk menunda bahkan menghindari untuk mengerjakan tugas-tugas akademik secara tepat waktu. Paparan tersebut menjadikan bahwa fenomena yang terjadi perlu perhatian dan evaluasi khusus dari pemimpin baik universitas maupun fakultas dan dosen untuk meminimalisir atau mencegah perilaku kecenderungan untuk menunda atau sama sekali menghindari tanggung jawab, keputusan, atau tugas-tugas yang perlu dilakukan pada mahasiswa.

Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang

tanpa adanya sebab tertentu. Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Sari & Batubara, 2017).

Anxiety (cemas) yaitu ketidakmampuan neurotic, merasa terganggu, tidak matang dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kenyataan yang ada (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. kecemasan adalah suatu bentuk ketakutan dan kerisauan dengan hal-hal tertentu tanpa kejelasan yang pasti. Dikuatkan oleh Sarlito Wirawan bahwa kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas pada suatu objek dan tidak memiliki suatu alasan tertentu (Annisa & Ifdil, 2016).

Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Berdasarkan beberapa definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, meruakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irasional.

Gail W. Stuart (dalam Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dll.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dll.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merassa bersalah, malu, dll.

Menurut Freud (dalam Nida, 2014), kecemasan mempunyai tiga bentuk:

- a. Kecemasan neurosis
Kecemasan neurosis dipengaruhi oleh tekanan id. Kecemasan ini muncul karena pengalaman pada suatu objek yang menurutnya berbahaya sehingga menimbulkan bayangan-bayangan yang membuatnya merasa terancam.
- b. Kecemasan moral
Moral anxiety adalah kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan superego. *Moral anxiety* muncul ketika individu merasa bersalah, yaitu ketika ia melanggar norma moral ataupun tidak sesuai dengan nilai moral yang ada sehingga ia mendapatkan hukuman dari superego.
- c. Kecemasan realistik
Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Blacburn & Davidson (dalam Annisa dan Ifdil, 2016) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti pengetahuan yang

dimiliki dalam menyikapi suatu situasi yang mengancam serta mampu mengetahui kemampuan mengendalikan diri dalam menghadapi kecemasan tersebut.

Kemudian Adler dan Rodman (dalam Annisa & Ifdil, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Penyebab utama munculnya kecemasan yaitu adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak. Peristiwa tersebut mempunyai pengaruh pada masa yang akan datang. Ketika individu menghadapi peristiwa yang sama, maka ia akan merasakan ketegangan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Sebagai contoh yaitu ketika individu pernah gagal dalam menghadapi suatu tes, maka pada tes berikutnya ia akan merasa tidak nyaman sehingga muncul rasa cemas pada dirinya.

b. Pikiran yang tidak rasional

- 1) Kegagalan ketastropik, individu beranggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan menimpa dirinya sehingga individu tidak mampu mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mempunyai standar tertentu yang harus dicapai pada dirinya sendiri sehingga menuntut kesempurnaan dan tidak ada kecacatan dalam berperilaku.
- 3) Persetujuan, Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus (dalam Saifudin & Kholidin, 2015) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi

a. Usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.

b. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.

c. Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.

Peran keluarga, keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan

World Health Organization (WHO) telah menetapkan *virus Corona* atau *COVID-19* sebagai pandemi. *Virus Corona* telah menyebar ke lebih dari 100 negara di dunia. Kepala WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus mengatakan telah ada 114 ribu orang yang terinfeksi virus *Corona* di seluruh dunia. Maka dari itu, menyebut *virus Corona* sebagai ancaman pandemi.

Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas. Artinya, virus *Corona* telah diakui menyebar luas hampir ke seluruh dunia. WHO sendiri mendefinisikan pandemi sebagai situasi ketika populasi seluruh dunia ada kemungkinan akan terkena infeksi ini dan

berpotensi sebagian dari manusia jatuh sakit. Sementara kasus suspek *Covid-19* di Indonesia mencapai 139,099 kasus. Sedangkan Indonesia sendiri untuk peringkat global persebaran *Covid-19* naik ke peringkat 22, dengan Amerika Serikat, India, dan Brazil masih tingkat tiga teratas. Dalam istilah kesehatan, pandemi berarti terjadinya wabah suatu penyakit yang menyerang banyak korban, serempak di berbagai negara. Sementara dalam kasus *COVID-19*, badan kesehatan dunia WHO menetapkan penyakit ini sebagai pandemi karena seluruh warga dunia berpotensi terkena infeksi penyakit *COVID-19*.

Secara umum, ada 3 gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi *virus Corona*, yaitu: demam (suhu tubuh di atas 38 derajat), Batuk kering, sesak napas. Ada beberapa gejala lain yang juga bisa muncul pada infeksi virus Corona meskipun lebih jarang, yaitu: Diare, Sakit kepala, konjungtivitis, Hilangnya kemampuan mengecap rasa atau mencium bau, ruam di kulit.

Tak bisa dipungkiri virus corona mengguncang peradaban manusia di dunia. Setiap negara melalui otoritasnya meminta rakyatnya untuk tetap di rumah, menjaga jarak baik secara fisik (*physical distancing*) maupun sosial (*social distancing*) bahkan melakukan *lockdown* (karantina wilayah) untuk menghambat penyebaran virus corona. Bukan hanya sekadar imbauan tetapi peraturan dan larangan keras untuk melakukan aktivitas di luar rumah.

Pandemi Virus corona telah berdampak dalam segala bidang, Industri, sektor ekonomi, pendidikan, kehidupan sosial, pelayanan publik dan lain sebagainya. Tak terkecuali bidang pendidikan ikut terdampak berbagai macam kebijakan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah. Keputusan pemerintah yang mendadak meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah/kampus menjadi di rumah membuat kelimpungan berbagai pihak termasuk salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Moleong (2003:3) penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Sementara itu, penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia. Adapun tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi atau daerah tertentu.

Penggunaan metode deskriptif dalam penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan memberikan informasi tentang kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Jadi tujuan penelitian deskriptif adalah melukiskan tentang sesuatu kondisi atau keadaan secara objektif dalam diskripsi situasi. Adapun survei dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis kecemasan mahasiswa sebagai calon guru sekolah dasar dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di masa pandemi *COVID 19*. Variabel dalam penelitian adalah kecemasan mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang Semester VI.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang yang berjumlah 450 mahasiswa.

Dalam penelitian ini mengambil sampel sebanyak 60 mahasiswa. Teknik pengumpul data yang digunakan adalah teknik komunikasi tidak langsung dengan menggunakan angket (kuesioner). Angket ini dimaksudkan untuk mengukur tentang tingkat kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil di atas dapat di ketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa pada program studi PGSD cenderung berada pada kategori Sangat Baik, Baik dan Sedang. Sejumlah mahasiswa tingkat akhir merasa kesulitan mengerjakan tugas akhir karena pandemi COVID-19 yang mendera Indonesia sejak awal Maret 2020. Mahasiswa kebingungan untuk menuntaskan skripsinya karena terhalang kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diterapkan pemerintah. Mahasiswa tidak bisa keluar rumah untuk mendapatkan data primer penelitian. Padahal data primer merupakan kunci utama validasi atas skripsinya tersebut.

Menurut Hidayah (2013), menyatakan bahwa perempuan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan sangat peka dan mudah menggunakan perasaannya, sementara laki-laki lebih objektif dengan rasionalitasnya sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosional. Perempuan lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan laki laki, karena laki laki lebih aktif sedangkan perempuan lebih sensitif.

Menurut pendapat peneliti secara psikologis perempuan lebih mudah mengalami kecemasan jika sedang dihadapkan dengan sebuah masalah, seperti adanya perubahan pada kesehatannya, karena perempuan selalu terbawa dengan perasaan hatinya, dibandingkan dengan laki-laki yang selalu memakai logikanya, masalah yang timbul dari perubahan psikis tersebut akan menimbulkan Kecemasan padabanyak wanita. Kecemasn yang timbul pada mahasiswa perempuan disebabkan karena terlalu memikirkan skripsi berlebihan, bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu atau tidak, dan takut jika skripsinya tidak selesai karena pandemi *COVID-19 (Coronavirus disease 2019)*.

Berikut adalah rekapitulasi keseluruhan antara konsep diri mahasiswa alon guru sekolah dasar pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang dengan IPK yang diperoleh sebagai Prestasi Akademik:

Tabel 1. Rekapitulasi Kecemasan Mahasiswa

No responden	Skor Angket Tingkat Kecemasan	Kategori
1	310	Sangat Baik
2	240	Sedang
3	310	Sangat Baik
4	315	Sangat Baik
5	269	Baik
6	239	Sedang
7	289	Sangat Baik
8	315	Sangat Baik
9	310	Sangat Baik
10	240	Sedang

11	310	Sangat Baik
12	315	Sangat Baik
13	269	Baik
14	310	Sangat Baik
15	240	Sedang
16	310	Sangat Baik
17	315	Sangat Baik
18	269	Baik
19	310	Sangat Baik
20	240	Sedang
21	310	Sangat Baik
22	315	Sangat Baik
23	269	Baik
24	310	Sangat Baik
25	255	Baik
26	242	Sedang
27	310	Sangat Baik
28	261	Baik
29	241	Sedang
30	250	Baik
31	277	Sangat Baik
32	261	Baik
33	241	Sedang
34	250	Baik
35	261	Baik
36	257	Baik
37	261	Baik
38	241	Sedang
39	250	Baik
40	240	Sedang
41	261	Baik
42	241	Sedang
43	250	Baik
44	261	Baik
45	257	Baik
46	261	Baik
47	241	Sedang
48	250	Baik
49	315	Sangat Baik
50	269	Baik
51	310	Sangat Baik
52	255	Baik

53	242	Sedang
54	310	Sangat Baik
55	261	Baik
56	315	Sangat Baik
57	269	Baik
58	310	Sangat Baik
59	255	Baik
60	242	Sedang

Sumber: Angket Tingkat Kecemasan Mahasiswa

Tabel 2. Prosentase Tingkat Kecemasan Mahasiswa PGSD

No	Kategori	Jumlah	Prosentase
1	Sangat Baik	23	35%
2	Baik	25	38%
3	Sedang	18	18%

Berdasarkan kategorisasi skor angket tingkat kecemasan mahasiswa, dapat diketahui bahwa 35% termasuk mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Sangat Baik, 38% mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Baik dan 18% mahasiswa tingkat kecemasan kategori Sedang. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Baik merupakan responden dengan prosentase terbesar, yaitu 38%. Berarti gambaran untuk tingkat kecemasan mahasiswa memiliki kecemasan yang baik pula artinya tingkat kecemasan mahasiswa masih dalam batas kewajaran.

SIMPULAN

Berdasarkan kategorisasi skor angket tingkat kecemasan mahasiswa, dapat diketahui bahwa 35% termasuk mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Sangat Baik, 38% mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Baik dan 18% mahasiswa tingkat kecemasan kategori Sedang. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan kategori Baik merupakan responden dengan prosentase terbesar, yaitu 38%. Berarti gambaran untuk tingkat kecemasan mahasiswa memiliki kecemasan yang baik pula artinya tingkat kecemasan mahasiswa masih dalam batas kewajaran.

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi perlu manajemen stres yang baik. Sedangkan bagi mahasiswa yang konsep dirinya masih dalam kategori Baik perlu dipertahankan bahkan ditingkatkan dalam menghadapi tantangan berikutnya, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang perlu meningkatkan kembali manajemen stres dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menjadi tanggungjawabnya. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan variabel lain mengenai psikologis dan kesehatan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Rafika Aditama.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. Konselor, 93-99.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1983). *Educational research: an introduction*. Edisi ke-3. New York: David McKay
- Hidayah. 2013. *Perbedaan Kemampuan Empati Mahasiswa Keperawatan Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM*. Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: Vol.2 No.2 Juni.
- Moleong, Lexy. (2002). *Metodologi Penelitain Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Purnamarini, D. P. 2016. *Pengaruh Terapi Expressive Wiriting Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian*. Bimbingan Konseling, 36-42.
- Saifudin, N. K. 2015. *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA*. Jurnal Stikes Muhammadiyah Lamongan, 31-38.
- Sari, F. S., & Batubara, I. M. 2017. *Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi*. Kesehatan Kusuma Husada, 144-149.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.