

## Table Of Content

<b>Journal Cover</b>	2
<b>Author[s] Statement</b>	3
<b>Editorial Team</b>	4
<b>Article information</b>	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
<b>Title page</b>	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
<b>Article content</b>	7

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

# Academia Open

Vol 6 (2022): June

DOI: 10.21070/acopen.6.2022.1638 . Article type: (Education)

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**Relationship Between Adversity Quotient And Answering Between  
The Tahfidz Exam At The Santri Pondok Pesantren**

*Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menjelang  
Ujian Tahfidz Pada Santri Pondok Pesantren*

**Esti Annisa Nurfitri, estiannisa27@gmail.com, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Dwi Nastiti, nastitidwi19@yahoo.co.id, (0)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

**Abstract**

Show students before the tahfidz exam. The purpose of this study is to determine the relationship between adversity quotient and anxiety before the tahfidz exam in students at the Darul Fikri Islamic Boarding School, Sidoarjo. The research method is a correlational quantitative method. The research sample was 66 students obtained by saturated sampling. The data collection method uses 2 psychological scales, namely the Adversity Quotient scale and the Anxiety Scale Ahead of the Tahfidz Exam. The proposed hypothesis is that there is a significant negative relationship between adversity quotient and anxiety before the Tahfidz exam. The result,  $r = -0.232$ ,  $p = 0.030$  ( $p < 0.05$ ), which means the research hypothesis is accepted. The higher the adversity quotient, the lower the anxiety before the tahfidz exam. On the other hand, the lower the adversity quotient, the higher the anxiety before the tahfidz exam in students at the Darul Fikri Islamic Boarding School. Keywords: adversity quotient, anxiety, tahfidz exam, santri

Published date: 2022-06-30 00:00:00

## Pendahuluan

Santri adalah sebutan untuk pelajar atau individu yang sedang menuntut ilmu pengetahuan agama di pondok pesantren. Sebutan santri senantiasa berkonotasi mempunyai kiai atau Ustadz [1], dididik dengan cara hidup Ulama dan dipersiapkan menjadi penerus perjuangan para Ulama Islam, sehingga santri digolongkan pada kelompok sosio religious. Sebagaimana pelajar, santri menghadapi ujian pada tiap periode pembelajaran untuk mengukur tingkat pemahamannya. Tujuan adanya ujian adalah sebagai bentuk evaluasi atau test yang dapat mengetahui capaian hasil pengetahuan belajar siswa yang diajarkan oleh guru, namun seringkali pelajar mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian.

Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stress yang menghadang dan oleh bangkitnya sistem saraf simpatetik [2]. Kecemasan merupakan respon terhadap situasi yang tidak menyenangkan, menegangkan, mengancam yang ditandai dengan bentuk gejala fisik seperti gemetar, gejala kognitif seperti pesimis, gejala perilaku seperti terdiam [3]. Pondok pesantren Darul Fikri Sidoarjo adalah salah satu sekolah dimana terdapat santri yang merasakan kecemasan dalam ujian, khususnya dalam ujian *tahfidz Al-Qur'an*. Ujian *tahfidz Al-Qur'an* ini dilakukan dengan cara lisan, sehingga rasa cemas dan takut yang dialami para siswa bisa jadi lebih tinggi dari pada ujian tulisan. Dari hasil wawancara peneliti terhadap lima orang santri yang bersekolah di pondok pesantren Darul Fikri Sidoarjo diketahui bahwa santri merasakan kecemasan menghadapi ujian *tahfidz Al-Qur'an* yang akan diselenggarakan.

Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kecerdasan emosi [4], *adversity quotient* [5], kebersyukuran [6], efikasi diri [7], dzikir [8]. *Adversity quotient* atau daya juang menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi santri dalam mengatasi dan mengurangi kecemasan saat ujian Tahfidz Al-Qur'an. *Adversity quotient* mendorong santri untuk berpikir bahwa dirinya harus memiliki kemampuan untuk melewati setiap ujian yang akan dihadapinya, siap melawan setiap masalah atau rintangan, dan mampu mengendalikan keawatiran fisiknya. Semakin tinggi *adversity quotient* seseorang maka akan mampu mempengaruhi kinerjanya dalam menghadapi masalah-masalah yang ada, sebaliknya, seseorang yang mempunyai *adversity quotient* rendah akan mudah putus asa dan memiliki rasa kecemasan cukup tinggi [9]. Maka dari itu peneliti menganggap penting untuk meneliti lebih lanjut hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menjelang ujian *tahfidz* pada santri di pondok pesantren Darul Fikri Sidoarjo.

## Metode Penelitian

Pendekatan yang dipergunakan didalam penelitian kali ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif ialah pendekatan yang dipergunakan untuk melakukan penelitian terhadap populasi ataupun dalam sampel tertentu. Pengambilan dan pengumpulan data mempergunakan instrument penelitian, analisa data dalam penelitian ini bersifat statistic, dan bertujuan melakukan pengujian terhadap hipotesis yang telah ditetapkan [10]. Tipe penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah korelasional, dimana peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui korelasi antara *Adversity quotient* dengan kecemasan menjelang ujian *Tahfidz* pada santri Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo. Pada penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yakni variabel *independen* (X) dan variabel *dependen* (Y). Dimana yang menjadi variabel *independen* ialah *Adversity quotient* dan sebagai variabel *dependen* ialah kecemasan. Subjek penelitian yang akan dijadikan sebagai populasi didalam penelitian kali ini ialah Santri Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo yang mengikuti Ujian *Tahfidz* dengan jumlah 66 santri. Teknik sampel yang dipergunakan untuk pengambilan sampel ialah *sampling jenuh*.

Pengambilan dan pengumpulan data peneliti mempergunakan skala psikologi atau bisa disebut sebagai skala *Likert*. Kemudian pernyataan yang disusun dibagi menjadi dua kategori, yakni pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yang disediakan dengan empat pilihan jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) [11]. Skala *Adversity quotient* adalah skala pertama yang disusun atas dasar aspek-aspek *Adversity quotient*, mempunyai 4 aspek yang memunculkan 40 aitem sebelum dilakukannya *tryout* kemudian memunculkan 17 aitem sesudah dilakukannya *tryout* yang memiliki nilai reliabilitas 0,612. Skala kecemasan adalah skala kedua yang disusun atas dasar aspek kecemasan. Mempunyai 3 aspek yang memunculkan 40 aitem sebelum dilakukannya *tryout* kemudian memunculkan 33 aitem sesudah dilakukannya *tryout* yang memiliki nilai reliabilitas 0,919.

Data hasil penelitian yang telah diperoleh dianalisis mempergunakan teknik statistik yakni *Product Moment* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel *X/independen* (*Adversity quotient*) dengan variabel *Y/dependen* (kecemasan) mempergunakan bantuan program SPSS 20 for windows. Mempergunakan teknik statistic *Product Moment* dengan alasan karena peneliti ingin mengetahui korelasi antara variabel *Adversity quotient* (*independen*) dengan kecemasan (*dependen*).

Sebelum dilakukannya uji hipotesis peneliti harus melaksanakan pengujian asumsi dimana hal tersebut adalah langkah yang harus dilakukan untuk mengetahui nilai korelasi antara *Adversity quotient* dengan kecemasan. Dalam penelitian ini pengujian asumsi mempergunakan pengujian normalitas dan pengujian linieritas, dihitung mempergunakan program SPSS 20 for windows. Pengujian data normalitas apabila nilai  $p > 0,05$  dapat diartikan

bahwa data normal, apabila nilai  $p < 0,05$  dapat diartikan data tidak normal. [12]. Skala *Adversity quotient* dan skala kecemasan pengujian normalitas data mempergunakan teknik *Kolmogorov-smirnov*. Pengujian linieritas data mempergunakan taraf signifikansi  $F \text{ beda} > 0,05$  sehingga dapat diartikan hubungan antar variabel tersebut linier. Perhitungan korelasi antara *Adversity quotient* dengan kecemasan mempergunakan analisis korelasi *Product Moment* dihitung mempergunakan SPSS 20 For Windows.

## Hasil dan Pembahasan

Atas dasar hasil analisa data di atas, hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,232$  dengan taraf signifikansi  $0,030 (< 0,050)$ . Hal tersebut memperlihatkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi ujian *tahfidz*. Dengan demikian hipotesis penelitian kali ini diterima. Tanda (-) menunjukkan terdapat korelasi negatif. Hal ini memiliki arti bahwa apabila ada kenaikan pada variabel *adversity quotient* maka akan ada penurunan pada variabel kecemasan menghadapi ujian *tahfidz*, sebaliknya apabila ada penurunan pada *adversity quotient* maka kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* akan ada kenaikan pada pada santri.

	Skor Subyek	Kategori Adversity Quotient	Kecemasan	Σ Santri %	Σ Santri %
Sangat rendah	2	5	11	6	6
Rendah	3	2	1	1	1
Sedang	2	1	1	1	1
Tinggi	1	1	1	1	1
Sangat tinggi	1	1	1	1	1
Jumlah	9	18	42	25	6
	%100	%	%	%	%

**Table 1.** Kategorisasi Skor Subjek

Atas dasar dari tabel kategorisasi skor subjek di atas, skala *Adversity Quotient* memiliki kesimpulan yakni terdapat 3santri mempunyai *Adversity Quotient* yang sangat rendah, 25santri mempunyai *adversity quotient* yang rendah, 21 santri mempunyai *adversity quotient* yang sedang, 11 santri mempunyai *adversity quotient* yang tinggi, dan 6 santri mempunyai *adversity quotient* sangat tinggi. Selanjutnya skala kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* memiliki kesimpulan kategorisasi skor subjek yakni, terdapat 6 santri mempunyai rasa kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* yang sangat rendah, 12 santri mempunyai rasa kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* yang rendah, 28 santri mempunyai rasa kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* yang sedang, 17 santri mempunyai rasa kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* yang tinggi, dan ada 3 santri yang mempunyai rasa kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* sangat tinggi. Dari hasil pemaparan di atas mampu ditarik kesimpulan bahwa santri Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo memiliki kecemasan menghadapi ujian *tahfidz* cenderung pada tingkat yang sedang. Berbeda dengan *adversity quotient*, dimana santri Pondok Pesantren Darul Fikri Sidoarjo mempunyai *adversity quotient* yang mengarah pada kecenderungan yang rendah, hasil tersebut dapat ditunjukkan dari tabel pengkategorisasian skor subjek yang menunjukkan bahwa jumlah santri dan persentase santri berada pada tingkat yang sedang mengarah ke rendah.

Perolehan analisis data menunjukkan bahwa “terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Ujian *Tahfidz*.”. Selanjutnya pengujian hipotesis kedua variabel memiliki hasil nilai signifikansi  $0,03$ , yang memiliki makna lain lebih kecil dari  $0,05$ . Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis yang telah ditetapkan pada penelitian ini bisa diterima. Nilai korelasi yang negatif dapat memperlihatkan bahwa adanya hubungan tidak searah dari kedua variabel tersebut, yang memiliki arti bahwa apabila tingkat *adversity quotient* pada santri tinggi maka tingkat kecemasan yang dimilikinya cenderung akan rendah dan begitupula sebaliknya. Penelitian yang telah dilakukan ini memperlihatkan bahwa *adversity quotient* sebagai predictor kecemasan mampu memberi pengaruh sebesar  $5,4\%$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa  $94,6\%$  dapat dipengaruhi variabel lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Beberapa aspek *adversity quotient* yang dapat berpengaruh pada tinggi rendahnya kecemasan pada santri. Aspek-aspek *adversity quotient* terdiri dari empat aspek yaitu 1. *Kendali/control* yang berhubungan dengan seberapa besar seseorang bisa mengendalikan masalah-masalah yang dihadapinya dan sejauh mana dia merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang dimiliki semakin besar kemungkinan seseorang untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan, 2. *Kepemilikan/Origin and Ownership*, dimana Kepemilikan dapat dipertanyakan siapa atau apa yang membuat kesusahan dan sejauh mana seseorang berpendapat dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai pemicu asal-usul kesulitan. Seseorang yang skor origin rendah akan cenderung berfikir bahwa semua kesulitan yang datang itu karena kekeliruan, kelalaian, kecerobohan dirinya sendiri juga membuat perasaan dan pikiran merusak semangatnya, 3. *Jangkauan/Reach*, ketika Jangkauan merupakan sebagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian lain dari seseorang. Semakin tinggi jangkauan seseorang, semakin besar kemungkinannya dalam merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas, 4. *Daya Tahan/Endurance* Aspek ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan akan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk. [13].

Seorang santri yang memiliki *control* yang tinggi akan mampu mengendalikan diri dalam mengatasi kesulitan yang setiap saat dihadapi dan selalu percaya kalau mereka menemukan jalan keluar dari masalah atau kesulitan yang ada. Saat menghadapi ujian *tahfidz* kemampuan *control* ini akan membuat santri tidak merasa tegang, gugup, yakin



dengan jawaban yang akan diberikan, dan mampu memberikan jawaban saat ditanya, tidak ada ketakutan jawaban yang diberikan akan salah. Sebaliknya, santri yang memiliki *control* yang rendah biasanya mengalami kesulitan didalam mengendalikan diri dan kurang percaya kalau mereka mampu menemukan jalan keluar dari kesulitan atau masalah yang ada. Saat menghadapi ujian *tahfidz* rendahnya kemampuan *control* ini akan membuat santri akan merasa tegang, gugup, dan kurang yakin dengan jawaban yang akan diberikan, dan cenderung diam karena kurang mampu memberikan jawaban saat ditanya, dan ada ketakutan jawaban yang diberikan akan salah. Dengan kata lain, seorang santri menjadi tidak berdaya menghadapi kesulitan dan mudah putus asa.

Seorang santri yang memiliki yang tinggi akan memiliki kemampuan melakukan introspeksi diri mengenai sebab munculnya masalah dan mampu bertanggung jawab atas masalah atau kesulitan yang dihadapi. Saat menghadapi ujian *tahfidz* kemampuan yang tinggi ini akan membuat santri tidak merasa tegang, gugup, yakin dengan jawaban yang akan diberikan, dan mampu memberikan jawaban saat ditanya, tidak ada ketakutan jawaban yang diberikan akan salah karena sejak awal ia sudah mengetahui dan memahami kewajibannya untuk hafal isi *Al-Qur'an*. Sebaliknya, bila seorang santri memiliki yang rendah akan merasa bahwa semua kesulitan yang datang itu karena kekeliruan, kelalaian, kecerobohan dirinya sendiri juga membuat perasaan dan pikiran merusak semangatnya. Saat menghadapi ujian *tahfidz* rendahnya ini akan membuat santri akan merasa tegang, gugup, dan kurang yakin dengan jawaban yang akan diberikan, dan cenderung diam karena kurang mampu memberikan jawaban saat ditanya, dan ada ketakutan jawaban yang diberikan akan salah karena sejak awal ia kurang menanamkan dalam diri bahwa dirinya memiliki kewajibannya untuk hafal isi *Al-Qur'an*.

Seorang santri yang memiliki kemampuan *reach* yang tinggi akan mampu membatasi masalah atau kesulitan terhadap aspek kehidupannya yang lain, dan mampu mengambil keputusan dengan tepat. Saat menghadapi ujian *tahfidz*, tingginya kemampuan *reach* yang dimiliki santri memungkinkannya untuk merespon kesulitan sebagai sesuatu yang spesifik dan terbatas, mampu menahan kesulitan secara efektif, sehingga seorang santri akan lebih berdaya dan tidak menganggap satu kesulitan khusus berarti ia mengalami kesulitan di seluruh aspek kehidupannya. Hal ini membuatnya bisa tenang, tidak terlihat tegang dan gugup, mampu memberi jawaban dengan benar saat ditanya, dan tidak ada kekhawatiran jawaban yang diberikan akan salah karena sejak awal ia sudah mengetahui dan memahami kewajibannya untuk hafal isi *Al-Qur'an*. Sebaliknya, jika seorang santri kemampuan *r* *eachnya* rendah akan merasa bahwa ia selalu menghadapimasalah atau selalu menganggap dirinya dihadapkan pada kesulitan di semua aspek kehidupannya, dan ini berdampak pada kesulitan didalam mengambil keputusan dengan tepat. Saat menghadapi ujian *tahfidz*, santri terlihat kurang tenang, tegang dan merasa gugup, dan ada kekhawatiran jawaban yang diberikan akan salah dan akhirnya sering memberi jawaban yang kurang tepat saat ditanya, karena sejak awal ia menyadari adanya kewajiban untuk hafal isi *Al-Qur'an*, tetapi merasa ia akan selalu mengalami kesulitan dan kurang tahu harus berbuat apa untuk mengatasi kesulitan itu.

Seorang santri yang memiliki kemampuan *endurance* yang tinggi akan yakin bahwa kesulitan yang dihadapi segera berlalu, dan mereka mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan. Ia akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi. Saat menghadapi ujian *tahfidz*, seorang santriakan terlihat tenang, tidak terlihat tegang dan gugup, merasa yakin mampu memberi jawaban dengan benar saat ditanya, dan tidak ada kekhawatiran jawaban yang diberikan akan salah karena sejak awal ia sudah mengetahui dan memahami bahwa kewajibannya untuk hafal isi *Al-Qur'an* dan ia harus melewati ujian *tahfidz*. Sebaliknya orang yang mempunyai *endurance* yang rendah akan menganggap bahwa kesulitan yang sedang dihadapi adalah sesuatu yang bersifat abadi dan sulit untuk diperbaiki. Saat menghadapi ujian *tahfidz*, santri terlihat kurang tenang, tegang dan merasa gugup, dan ada kekhawatiran jawaban apapun yang diberikan akan salah dan akhirnya sering memberi jawaban yang kurang tepat saat ditanya, karena sejak awal ia menyadari adanya kewajiban untuk hafal isi *Al-Qur'an* tetapi kurang mampu menghadapi situasi ujian yang menegangkan.

Santri yang memiliki *adversity quotient* tinggi mampu mengelola gejala kecemasan yang dialaminya saat menghadapi ujian, sebab ujian dapat memicu kecemasan, ketakutan siswa terhadap ujian akan mengakibatkan terjadinya kecemasandan tekanan yang berlebihan [14]. Sebaliknya, Santri yang memiliki *adversity quotient* rendah terlihat kurang mampu mengelola gejala kecemasan yang dialaminya saat menghadapi ujian, sebab ujian, terutama ujian lisan, dapat memicu kecemasan.

Limitas dari penelitian ini berupa penggunaan variabel *adversity quotient* sajayang mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian tahfidz, tanpa memperhitungkan variabel-variabel lain yang ikut mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian. Subjek penelitian yang dijadikan populasi juga terbatas, yaitu hanya 66 santri.

## Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dan hasil uji hipotesis dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi ujian tahfidz pada santri SMPIT Darul Fikri. Penelitian yang dilakukan kali ini menunjukkan hasil koefisien korelasinya adalah  $r_{xy} = -0,232$  dan signifikansinya  $0,030 < 0,05$  dimana yang memiliki arti bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian kali ini dapat di terima. Apabila *adversity quotient* tinggi maka kecemasan menghadapi ujian tahfidz pada santri SMPIT Darul Fikri akan rendah. Sebaliknya, apabila *adversity quotient* pada santri SMPIT Darul Fikri rendah maka kecemasan menghadapi ujian tahfidz pada santri SMPIT Darul Fikri akan tinggi. Temuan lain menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *Adversity Quotient* terhadap kecemasan menghadapi ujian tahfidz adalah 5,4%. Sedangkan 94,6% dipengaruhi oleh

faktor-faktor lainnya yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini.

## References

1. Zawadipa, Z. (2017). Pembentukan Karakter Santri Di Pondok Pesantren Panggung Tulungagung. Skripsi.
2. Davidoff, L. (1991). Psikologi Suatu Pengantar (edisi kedua) (dua; M. Juniati, ed.). Penerbit Erlangga.
3. Nisa', R. (2018). Hubungan kecemasan terhadap nilai dengan prokrastinasi mata pelajaran fisika pada siswa kelas IX Islamiyah di Tanggulangin. <http://eprints.umsida.ac.id/1774/>
4. Cahyandanu, G. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja pada pegawai cleanig service UNIKA Soegijapranata Semarang. (September), 1-9. <http://repository.unika.ac.id/17294/>
5. Rasyidin, U. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Skripsi.
6. Mukhlis, H. (2016). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9395>
7. Nurlaila, S. (2011). Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswi-Siswi Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Nasional.
8. Jannah, R. (2015). Perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an ditinjau dari kebiasaan berdzikir Al-Asma'Al-Husna paada santri tahfidz Qur'an (Study Kasus di Ponpes Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalian Semarang). <http://eprints.walisongo.ac.id/4530/1/104411038.pdf>
9. Wahyuni, S. (2013). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan Yang Tinggal DI Lingkungan Pondok Sosial (LIPONSOS) Wonorejo Surabaya <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/5472>.
10. Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods) (Sutopo, Ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
11. Sugiyono. (2015). Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta, Cv.
12. Azwar. (2014). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
13. Stoltz, P. (2000). Adveristy Quotient (Hermaya, ed.). Grasindo.
14. Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341>