
**Hubungan Antara Dukungan Sosial *Dan Coping Stress*
Dengan Kecemasan Menghadapi Bantuan Operasi
(BKO) Pada Anggota Satbrimob Kota Semarang**

***Correlation Between Social Support And Coping Stress With
Anxiety Facing The Operational Control Assistance On
Members Of Satbrimob In Semarang City***

¹Ika Puji Rahayu*, ²Abdurrohim

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:

ikapujirahayu@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Coping Stress dengan Kecemasan menghadapi Bantuan Kendali Operasi (BKO) Pada Anggota SatBrimob di Kota Semarang. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 anggota SatBrimob. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan dengan reliabilitas sebesar 0,924, skala dukungan sosial dengan reliabilitas sebesar 0,961 dan skala coping stress dengan reliabilitas sebesar 0,932. Teknik analisis menggunakan analisis regresi ganda dan korelasi parsial dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada indikasi hubungan antara dukungan sosial dan coping stress dengan kecemasan diperoleh $R = 0,799$ dan $F_{hitung} = 87,405$ dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis pertama diterima. Hasil uji hipotesis kedua yang dilakukan antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan dengan mengontrol coping stress, diperoleh $r_{x1y} = -0,798$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis kedua diterima. Hasil tersebut menunjukkan ada indikasi hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Hasil uji hipotesis ketiga antara variabel coping stress dengan kecemasan dengan mengontrol dukungan sosial, diperoleh $r_{x2y} = -0,730$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis ketiga diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada indikasi hubungan negatif yang signifikan antara coping stress dengan kecemasan menghadapi BKO pada anggota SatBrimob di kota Semarang. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 52,7% dan coping stress sebesar 6,1%.

Kata kunci : Kecemasan, Dukungan Sosial, Coping Stress, Brimob

ABSTRACT

The aim of this research is to discover the correlation between social support and coping stress with anxiety in facing operational control assistance in SatBrimob members in the city of Semarang. The subjects in this study were 102 SatBrimob members. The sampling method used was simple random sampling. The scale used in this study is an anxiety scale with a reliability of 0.924, a scale of social support with a reliability of 0.961 and a coping stress scale with a reliability of 0.932. The analysis technique uses multiple regression analysis and partial correlation with the help of SPSS version 20.0. The results of the first hypothesis test show there is an indication of the relationship between social support and coping stress with anxiety obtained $R = 0.799$ and $F_{count} = 87.405$ with significance = 0.000 ($p < 0.05$) which indicates the first hypothesis is accepted. The results of the second hypothesis test conducted between social support variables with anxiety by controlling coping stress, obtained $r_{x1y} = -0.798$ with a significance of 0,000 ($p < 0.05$) which indicates the second hypothesis is accepted. These results indicate there is an indication of a significant negative relationship between social support and anxiety. The results of the third hypothesis test between the coping stress and anxiety variables by controlling social support, obtained $r_{x2y} = -0.730$ with a significance of 0,000 ($p < 0.05$) which indicates the third hypothesis is accepted. These results indicate that there is an indication of a significant negative relationship between coping stress with anxiety facing BKO on SatBrimob members in the city of Semarang. Social support made an effective contribution of 52.7% and coping stress by 6.1%.

Keywords: *anxiety, social support coping stress*

1. PENDAHULUAN

Aparat Kepolisian Negara Republik Indonesia (POLRI) pada masa sekarang ini mempunyai peran dan fungsi sangat penting. Kehadiran Polri dirasa sangatlah penting dalam setiap ruang lingkup kehidupan masyarakat untuk selalu menciptakan rasa aman dan nyaman dalam segala situasi. Polri sebagai aparatur negara hendaknya bisa memberikan pelayanan kepada masyarakat dengan baik dan cepat sehingga masyarakat benar-benar dapat merasakan profesionalitas Polri dalam melaksanakan tugas sesuai dengan undang-undang dan hukum yang berlaku.

Brimob atau Brigade mobil merupakan salah satu unit tertua di Kepolisian Republik Indonesia (POLRI). Brimob memiliki tugas utama yaitu untuk membantu tugas kepolisian wilayah dan mengamankan berbagai macam kejahatan tingkat tinggi. Tugas utama korps brimob berbeda dari tugas satuan polisi yang lain, dimana para anggota Brimob memiliki tugas dalam menangani kejahatan dan gangguan keamanan yang berintensitas tinggi seperti, huru-hara atau unjuk rasa yang anarkis, terorisme, gangguan kelompok separatis, kejahatan terorganisir bersenjata api atau bahan peledak, penanganan senjata kimia, biologi, menjaga keamanan wilayah dan radioaktif (KBR) serta pelaksanaan kegiatan *search and rescue* (SAR) (Yudra & Hidayat, 2018).

Anggota Brimob dalam menjalankan tugas harus siap sedia menerima segala perintah di segala kondisi dan dikirimkan ke wilayah rawan konflik guna meningkatkan keamanan. Selain itu, anggota Brimob harus rela meninggalkan keluarga dan berpisah dalam jangka waktu tertentu demi menjalankan tugas. Dinillah, (2017) memberitakan keluarga anggota Brimob melepas 120 personal ke Papua dengan isak tanggis, para anggota Brimob tersebut akan bertugas selama 6 bulan meninggalkan keluarga (<https://news.detik.com>). Hal ini dapat menyebabkan tidak sedikit para anggota Brimob

mengalami konflik dalam diri menjelang pengiriman di wilayah atau BKO (Bantuan Kendali Operasi) yaitu kecemasan (Permatasari & siswati, 2017).

Pengiriman pasukan BKO tidak menentu karena gangguan keamanan dan bencana yang terjadi di Indonesia tidak dapat diprediksi. Oleh karena itu anggota Brimob harus siap mental maupun fisik untuk menjalankan tugas tersebut. Pada saat menjalankan BKO anggota Brimob tidak jarang menemui kendala seperti harus menerima keadaan lingkungan yang baru, menghadapi ancaman integritas diri, kecelakaan di jalan, dan rela kehilangan nyawa demi mengamankan wilayah yang mengalami konflik.

Banyaknya pemberitaan di media sosial mengenai kejadian yang kurang mengesankan saat melakukan tugas BKO semakin menambah perasaan cemas anggota Brimob. Kejadian tidak mengesankan tersebut diantaranya, dilansir oleh satu media *online* yaitu CNN Indonesia, Putranto (2018) menyebutkan bahwa seorang anggota Brimob menjadi korban penembakan yang tengah bertugas menyergap kelompok bersenjata di Kali Kenyam, Nduga Papua (<https://www.cnnindonesia.com>). Berita tersebut menimbulkan rasa cemas bagi sebagian anggota Brimob saat penugasan.

Kecemasan dapat muncul setiap waktu pada diri individu dan salah satunya pada saat menjelang BKO, Anisa & Ifdil (2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang dirasakan oleh individu yang memiliki ciri khusus seperti perasaan tegang yang kurang menyenangkan, dan perasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Rosliani & Ariati (2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir mengenai keadaan atau suatu peristiwa yang belum jelas terjadi di masa yang akan datang. Fauziah & Ariati (2015) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek yang penting dalam melihat suatu kecemasan pada individu yakni, pikiran, fisik dan perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 2 anggota Brimob, kedua anggota Brimob tersebut merasa khawatir meninggalkan keluarga dirumah ketika menjalankan penugasan di luar kota dan mengalami kejadian buruk ketika dalam perjalanan. Efek yang mereka rasakan ketika mendapat kabar penugasan yakni tangan terasa dingin, jantung berdebar lebih cepat dari biasanya dan biasanya para anggota Brimob langsung menelpon keluarga di rumah serta lebih banyak berdoa ataupun mencari kesibukan lain untuk menenangkan hati. Berdasarkan hasil wawancara mengenai kecemasan yang dialami oleh Anggota Brimob, maka Anggota brimob dalam menjalankan tugas BKO membutuhkan Dukungan Sosial agar kecemasan pada saat BKO dapat diatasi dengan baik. Nevid, Rathus dan Grenee (2005) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab munculnya kecemasan pada diri seseorang yakni faktor sosial lingkungan. Faktor sosial lingkungan meliputi kejadian yang memperlihatkan adanya peristiwa yang kurang mengesankan yang dapat mengancam individu, menimbulkan traumatis, dan kurangnya dukungan sosial (Fauziah & Ariati, 2015)

Maziyah (2015) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu informasi atau balasan dari orang lain yang menyatakan bahwa individu tersebut dihargai, dicintai dan diperhatikan. Smet (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh individu dari hubungan sosial (kelurga, istri, anak maupun teman) berupa pemberian nasehat verbal maupu non verbal, bantuan yang nyata ataupun tidak nyata yang bermanfaat bagi individu yang sedang mengalami permasalahan dalam diri.

Dukungan Sosial bukan hanya menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat kecemasan para anggota Brimob dalam menghadapi BKO. Namun, *coping stress* juga dianggap mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi konflik dalam diri seseorang.. Krisnanigrum (2015) menyatakan bahwa strategi koping merupakan cara khusus yang dilakukan oleh individu baik secara fisik maupun psikologis yang bertujuan untuk mentolerir, menguasai, dan mengurangi dampak dari stress. Yudiati & Rahayu (2017) menyatakan bahwa *coping* merupakan respon terhadap stress, mengenai apa yang dirasakan, dipikirkan dan mengurangi efek negative atas situasi yang individu alami. Coping melibatkan usaha aktif untuk mengatasi tuntutan yang membuat stress.

Salah satu cara untuk mengatasi rasa stress dan cemas yakni mengurangi efek fisik, misalnya melalui relaksasi bertahap, meditasi dan olahraga. Cara lain yakni dengan memfokuskan diri untuk mengakhiri masalah (*problem-focused coping*) dan tidak memusatkan diri pada emosi-emosi yang disebabkan oleh suatu permasalahan (*emotion-focused coping*). Cara yang ketiga yakni dengan menilai kembali masalah (*reappraisal*), belajar dan menemukan arti dari pengalaman buruk orang lain yang dapat menyediakan inspirasi bagaimana cara mengatasi suatu masalah (Wade & Tavis, 2007).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 102 anggota Brimob. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan skala Kecemasan yang terdiri dari 40 aitem, skala Dukungan Sosial yang terdiri dari 48 aitem dan skala *Coping Stress* yang terdiri dari 40 aitem. Metode pembuatan skala menggunakan model skala likert. Sugiyono (2015) menyatakan bahwa skala likert merupakan metode yang digunakan untuk mengukur, pendapat, sikap dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu fenomena sosial. Teknik analisis data yang dipakai adalah teknik dalam bentuk kuantitatif dengan memakai perhitungan statistik melalui teknik analisis regresi ganda dan korelasi parsial. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* dan SPSS Windows versi 20.0.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji daya beda aitem terhadap skala kecemasan yang berjumlah 40 aitem, diperoleh 36 aitem dengan daya beda tinggi. Pengujian alat ukur menggunakan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dengan koefisien korelasi daya beda aitem berkisar antara 0,301 - 0,663 dan koefisien reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebesar 0,924. Skala dukungan sosial memiliki 48 aitem diperoleh 44 aitem dengan daya beda tinggi. Pengujian alat ukur menggunakan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dengan koefisien korelasi daya beda aitem berkisar 0,401 – 0,731 dan koefisien reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebesar 0,961. Skala *coping stress* memiliki 40 aitem diperoleh 31 aitem dengan daya beda tinggi. Pengujian alat ukur menggunakan koefisien korelasi $\geq 0,30$ dengan koefisien korelasi daya beda aitem berkisar 0,308 – 0,753 dan koefisien reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach* sebesar 0,932.

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan skala kepada Anggota Brimob di tiga kantor SatBrimob yang ada di Kota Semarang yakni kantor brimob Simongan, Brimob Sronдол dan Brimob Pasadena. Penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dengan taraf signifikan 0,05 untuk uji normalitas.

Suatu data yang memiliki distribusi normal jika taraf signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-SZ	Sig	P	Ket
Kecemasan	68.14	12.971	1,380	0,044	< 0,05	Tidak Normal
Dukungan Sosial	8140.51	17.769	0.946	0,333	>0,05	Normal
Coping Stress	95.99	12.253	1.147	0.144	>0,05	Normal

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan, penelitian ini diketahui bahwa skala I (Kecemasan) mempunyai nilai K-SZ dengan taraf signifikansi 0,044 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data dari skala I (Kecemasan) termasuk penyebaran data yang tidak normal. Uji normalitas pada skala II (Dukungan sosial) menunjukkan bahwa nilai K-SZ dengan taraf signifikansi sebesar 0,333 ($p > 0,05$). Dapat diketahui bahwa data dari skala II (Dukungan sosial) merupakan penyebaran data yang normal. Uji normalitas pada skala III (*Coping Stress*) menunjukkan bahwa nilai K-SZ dengan taraf signifikan sebesar 0,144 ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data skala III (*Coping Stress*) data yang normal. Distribusi data yang tidak normal menurut Azwar, S (2001) menyatakan bahwa analisis dapat dilakukan tanpa harus melakukan pemeriksaan terlebih dahulu terhadap sejauh mana kesesuaian asumsi yang bersangkutan. Kalaupun ternyata data yang digunakan tidak sesuai dengan asumsi-asumsinya, maka kesimpulan hasil analisisnya tidak selalu *invalid*.

Hasil uji linearitas antara variabel kecemasan dengan variabel dukungan sosial diperoleh skor F_{linier} sebesar 175,497 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan hasil linieritas antara kecemasan dengan variabel *coping stress* skor F_{linier} sebesar 114,315 dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut menunjukkan bahwa antara variabel kecemasan dengan dukungan sosial dan antara variabel kecemasan dengan variabel *coping stress* terdapat hubungan yang linier atau persamaan masing-masing dari kedua variabel tersebut membentuk garis lurus.

Uji multikolinieritas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi korelasi antara variabel bebas dalam suatu model regresi. Hasil pengujian yang telah dilakukan mendapatkan hasil skor *Variance Inflation Factor* (VIP) pada kedua variabel sebesar 4,978 artinya skor tersebut lebih kecil dari skor 10 dan skor *tolerance* sebesar 0,201 ($> 0,1$) sehingga dapat dikatakan tidak terjadi multikolinearitas pada variabel bebas model regresi.

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi regresi berganda dan korelasi parsial. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan antara dukungan sosial dan *coping stress* dengan kecemasan menghadapi BKO telah diperoleh $R = 0,799$ dan $F_{hitung} = 87,405$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan ada indikasi hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *coping stress* dengan kecemasan menghadapi BKO. Sehingga disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Uji korelasi yang digunakan dalam menguji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah

korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan antara variable kecemasan menghadapi BKO dengan dukungan sosial dengan mengendalikan variable *coping stress*, maka diperoleh $r_{xy1-2} = -0,798$ dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada indikasi hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi BKO, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima. Uji korelasi pada hipotesis ketiga menghasilkan skor $r_{xy2-1} = -0,730$ dengan taraf signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada indikasi hubungan negatif antara *coping stress* dengan kecemasan menghadapi BKO. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2016) yaitu penelitian yang membahas pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI akuntansi di SMK negeri 1 Bantul yang menunjukkan hasil adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa bahwa dukungan sosial dapat membantu dalam mengurangi kecemasan dalam bentuk pemberian informasi, memberikan perhatian, pemberian materi dan mengakui kehadiran seseorang dalam suatu kelompok.

Hasil penelitian ini juga memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahriyanto & Fitriyanto (2018) dengan judul hubungan antara strategi koping dan kecemasan pada pemain sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan negative antara *coping stress* dan kecemasan pada pemain sepakbola, dimana semakin baik strategi koping yang dimiliki oleh atlet sepakbola maka, semakin rendah kecemasan yang dimiliki. Hal ini membuktikan bahwa kemampuan *coping stress* yang dimiliki oleh seseorang akan menurunkan tingkat kecemasan pada diri orang tersebut. Sumbagan efektif dukungan sosial dan *coping stress* sebesar 58,8% dan sisanya sebesar 41,2% dijelaskan oleh faktor-faktor yang lain.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa:

- 1) Ada indikasi hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *coping stress* dengan kecemasan menghadapi BKO pada anggota Brimob di Kota Semarang dengan sumbangan efektif sebesar 58,8% sehingga 41,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi kecemasan..
- 2) Ada indikasi hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi BKO pada anggota satBrimob di Kota Semarang.
- 3) Ada indikasi hubungan negative antara *coping stress* dengan kecemasan menghadapi BKO pada anggota satBrimob di Kota Semarang.

5. Saran

1. Bagi Anggota Brimob

Bagi anggota Brimob diharapkan dapat saling mendukung baik moril maupun materil sehingga perasaan tidak cemas dapat dipertahankan saat Bagi anggota Brimob diharapkan dapat saling mendukung baik moril maupun materil sehingga perasaan tidak cemas dapat dipertahankan saat.

2. Bagi Peneliti Mendatang

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan bidang ini, diharapkan untuk menjadikan penelitian ini sebagai pembanding untuk penelitian selanjutnya dilokasi yang berbeda dengan penambahan atau mengganti variabel-variabel yang akan diteliti misalnya perbedaan jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tipe kepribadian, stressor, dan keadaan fisik (Joseph, 2017).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti dengan penuh kerendahan hati mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi, M.A, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perijinan penelitian.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi,M.Si selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali yang sudah seperti orang tua pengganti di kampus yang selalu meluangkan waktu, mengerti setiap kesulitan mahasiswa, memberikan arahan, motivasi dan perhatian dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak dan Ibu dosen Selaku tenaga pengajar di Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
4. Bapak Ibu Staff TU dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi, atas bantuan dan kerja sama dengan memberikan kemudahan dalam proses administrasi.
5. Kepada Bapak dan Ibu yang selalu mendoakan, menyemangati dan memberikan motivasi serta wejangan yang menenangkan hati.
6. Bapak AKP Siwi Darpita dan Bapak Iptu Setiajid selaku Danki dan wadanki di Kompi 2 Batalyon A Pelopor Simongan SatBrimob Jawa Tengah yang telah banyak membantu penulis serta mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Kopol Hery Murwanto, S.H selaku Kasubbagrenmin di SatBrimob Spondol Polda Jawa Tengah yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Iptu Siswadi Jamal, S.I.K selaku Danki di Kompi 3 Yon A Pelopor SatBrimob Pasadena Polda Jawa Tengah yang telah mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian.
9. Para Anggota Brimob di Kota Semarang yang berbaik hati dan telah bersedia meluangkan waktunya untuk diwawancarai dan mengisi Skala peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor Vol 5 No 2*, 93-99.

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 1-7.
- Azwar, S. (2001). Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika. *Asumsi-Asumsi Dalam Inferensi Statistika*, 8-17.
- Dahriyanto, L. F., & Fitriyanto, A. H. (2018, November). Hubungan strategi coping dan kecemasan pada pemain Sebak bola. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, X(3), 299-307.
- Dinillah, M. (2017, januari 5). *News.detik.com*. Retrieved desember 24, 1018, from [detik.com: https://news.detik.com](https://news.detik.com)
- fatmawati. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir siswa kelas XI akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. *Jurnal E-journal Bimbingan dan Konseling*, 534-543.
- Fauziah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 255-261.
- Krisnanigrum, C. M. (2015). *Hubungan Strategi Koping Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian SBMPTN*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maziyah, F. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban*. Malang: Universitas Islam Negeri Malana Malik Ibrahim.
- Permatasari, A. P., & siswati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (SATBRIMOB POLDA JATENG). *Jurnal Empati Vol 6 no 4*, 362-3367.
- Putranto, A. (2018, july 07). *CNN Indonesia*. Retrieved desember 25, 2018, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20180707161335-20-312315/anggota-brimob-tertembak-di-papua-dibawa-ke-jakarta>
- Rosliani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurusan Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati vol(5)4*, 744-749.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wade, C., & Tavis, C. (2007). *Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2017). *Coping stress dan kecemasan pada orang-orang pengidap hiv/aids yang menjalani tes darah dan VCT (Voluntary Counseling Testing)*. Semarang: Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia.
- Yudra, F. O., & Hidayat, F. d. (2018). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Stres Kerja Pada Anggota Brimob Polda Riau. *An-Nafs: Jurnal Psikologi*, 12-21.