

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA

### *RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL WITH ADJUSTMENT IN STUDENTS NURSING SCIENCE PROGRAM IN STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA*

Siti Khoirunnisa<sup>1</sup>, Fitri Dian Kurniati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Email : [skhairunnisa1419@gmail.com](mailto:skhairunnisa1419@gmail.com)

#### ABSTRAK

**Latar belakang:** Kesulitan menyesuaikan diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa. Kondisi kecemasan tersebut menjadikan mahasiswa memiliki perasaan yang tidak pasti, tidak berdaya dan tidak nyaman. Proses penyesuaian diri yang dialami mahasiswa melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang dimana individu berusaha menanggulangi tuntutan dalam diri maupun lingkungannya. **Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta. **Metode penelitian:** Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sebanyak 55 keperawatan mahasiswa semester 2 tahun ajaran 2021. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner Hamilton *anxiety rating scale* (HARS) dan kuesioner *Psychological adjustment scale* (PAS) yang telah baku. Analisa data menggunakan uji korelasi *Kendall-tau* dengan taraf signifikan 5%. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam kategori kecemasan berat sebesar 34 responden (61,8%) dan mayoritas penyesuaian diri mahasiswa keperawatan dalam kategori penyesuaian diri kurang baik sebesar 32 responden (58,2%) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan di Stikes Surya Global Yogyakarta.

**Kata kunci:** Tingkat kecemasan, penyesuaian diri, mahasiswa keperawatan

#### ABSTRACT

**Background:** Adjustment difficulty is one of the factors that cause anxiety among college students. Anxiety leads students to feel uncertain, helpless and uncomfortable. The adjustment process experienced by nursing students involves mental and behavioral responses in which individuals try to cope with demands in themselves and their environment. **Objective:** This study aims to determine the relationship between the level of anxiety

JURNAL

**SKOLASTIK**

**KEPERAWATAN**

VOL. 8, NO. 1  
Januari-Juni 2022

ISSN: 2443 – 0935  
E-ISSN 2443 - 16990

with self-adjustment in nursing students at Stikes Surya Global Yogyakarta. **Method:** This type of research is quantitative descriptive with a cross sectional approach. The sampling technique used simple random sampling as many as 55 nursing second semester students. The data collection instrument used the Hamilton anxiety rating scale (HARS) questionnaire and the standard Psychological adjustment scale (PAS) questionnaire. data analysis used the kendall-tau correlation test with a significant level of 5%. **Results:** This study showed that the majority of nursing students anxiety levels in the severe anxiety category were 34 respondents (61.8%) and the majority of nursing students self-adjustment in the poor adjustment category were 32 respondents (58.2%). A significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). **Conclusion:** There is a significant relationship between the level of anxiety and adjustment in nursing students at Stikes Surya Global Yogyakarta.

**Keywords :** Anxiety level, self-adjustment, nursing students.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan struktur dalam masyarakat yang memiliki peran penting sebagai *agen of change* dan *iron stock* kepemimpinan bangsa (Imam, 2016). Adapun peran menjadi seorang mahasiswa memiliki tantangan tersendiri, diantaranya mahasiswa dianggap sudah lebih dewasa dan lebih bertanggung jawab dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi siswa. Bagi sebagian mahasiswa bisa jadi secara fisik sudah siap akan tetapi secara psikis belum siap. Ketidaksiapan menghadapi masa perkuliahan, dapat menjadi beban mental tersendiri bagi para mahasiswa baru, sehingga kondisi tersebut akan menimbulkan masalah psikologis seperti gangguan mental emosional. Salah satu gangguan mental emosional yang sering dialami oleh para mahasiswa adalah kecemasan (Kurniawan & Ngapiyem, 2020).

Kecemasan merupakan suatu respon yang diperlukan untuk bertahan hidup, namun bila tingkat cemas tersebut berat maka akan mengganggu kualitas maupun kuantitas kehidupan seseorang (Demak & Suherman, 2016). Kecemasan merupakan kondisi dimana tindakan individu ditunjukkan

dengan keadaan emosi yang diperoleh dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini *et al*, 2016). Cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman yang terbagi dalam beberapa tingkatan. Jadi, cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Rahmayati *et al.*, 2018).

Prevalensi kecemasan pada populasi dunia di tahun 2015 sebanyak 3,6%, dengan estimasi jumlah keseluruhan orang yang hidup dengan kecemasan di dunia sebanyak 264 juta jiwa dan terdapat peningkatan sebanyak 14,9% dari tahun 2005 (WHO, 2017). Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan (Depkes, 2014). Adapun dampak negatif dari kecemasan ialah merasakan perasaan cemas, takut, dan kurang percaya diri akan suatu hal seperti kurang percaya diri bila tampil dimuka umum. Secara umum, faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa adalah

kesulitan menyesuaikan diri (Nugroho, 2018).

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia (Budiarto F, & dkk, 2021). Menurut Tinto dalam Nurfiriana (2017), menyampaikan bahwa tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan teman-teman baru di perkuliahan, serta masalah dalam kegiatan di organisasi.

Berdasarkan hasil Studi Pendahuluan pada tanggal 19 desember 2021 dilakukan oleh peneliti di STIKes Surya Global Yogyakarta melalui via whatsapp kepada 7 mahasiswa baru, 3 dari 7

mahasiswa baru mengatakan merasakan kecemasan dalam menyesuaikan diri. Hal-hal yang dirasakan yaitu perasaan cemas dimana merasakan firasat buruk dan ketakutan akan suatu keadaan seperti keramaian serta kurang dapat bergaul dengan siapa saja, sehingga mereka merespon suatu keadaan dengan rasa tidak tenang dan gelisah, namun 4 mahasiswa baru lainnya mengatakan tidak merasakan kecemasan dalam menyesuaikan diri karena mereka mampu merespon dengan baik keadaan yang bisa membuat mereka cemas, seperti jika mereka berpapasan dengan dosen mereka akan lebih percaya diri untuk menyapa dosen dengan mengucapkan salam.

#### BAHAN DAN METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester 2 Tahun Ajaran 2021 di STIKes Surya Global Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Jumlah populasi penelitian sebanyak 123 orang mahasiswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 55 orang mahasiswa. Analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *Kendall-tau* dengan taraf signifikan 5%.

#### HASIL

##### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Respoden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Usia	17 Tahun	4
		18 Tahun	26
		19 Tahun	13
		20 Tahun	12
2	Jenis Kelamin	Perempuan	51
			92,7

Laki-Laki	4	7,3
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan dari 55 orang yang diteliti menghasilkan distribusi usia terbanyak adalah remaja akhir (17-20) dengan jumlah

26 responden (47,3%), jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan berjumlah 51 responden (92,7%).

### Gambaran Tingkat Kecemasan dan Penyesuaian Diri

**Tabel 2.** Tingkat Kecemasan dan Penyesuaian Diri

Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak cemas	0	0
Cemas ringan	4	7,3
Cemas sedang	17	30,9
Cemas berat	34	61,8
Cemas berat sekali	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

  

Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Baik	32	58,2

Baik	19	34,5
Sangat Baik	4	7,3
<b>Total</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan dari 5 orang yang diteliti ditemukan bahwa kecemasan responden terbanyak adalah kecemasan berat 34 responden (61,8%). Tabel yang sama menunjukkan pula bahwa dari 55 orang yang diteliti didapatkan penyesuaian diri terbanyak adalah penyesuaian diri kurang baik sebanyak 32 responden (58,2%).

### Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri

**Tabel 3.** Hasil tabulasi silang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Kecemasan	Penyesuaian Diri						Total	
	Kurang Baik		Baik		Sangat Baik			
	F	%	F	%	F	%	F	%
Cemas ringan	0	0	2	3,6	2	3,6	4	7,3
Cemas sedang	6	10,9	9	16,4	2	3,6	17	30,9
Cemas berat	26	47,3	8	14,5	0	0	34	61,8
<b>TOTAL</b>	<b>32</b>	<b>58,2</b>	<b>19</b>	<b>34,5</b>	<b>4</b>	<b>7,3</b>	<b>55</b>	<b>100</b>

Hasil tabulasi silang pada tabel 3 dapat diketahui bahwa antara tingkat

kecemasan dengan penyesuaian diri mahasiswa keperawatan

menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dengan

penyesuaian diri kurang baik sebanyak 26 responden (47,3%).

**Tabel 5.** Hasil Uji *Kendall Tau* untuk Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Variabel	Koefisien korelasi <i>Kendall-Tau</i>	Nilai sig.	Keterangan
Tingkat Kecemasan	-0,517**	0,000	Signifikan
Penyesuaian Diri			

Hasil korelasi *Kendall Tau* pada tabel diatas didapatkan bahwa nilai korelasi sebesar -0,517 dengan hasil p value sebesar 0,000 (<0,05) maka dapat diambil kesimpulan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta.

#### PEMBAHASAN Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan

Tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester 2 di STIKes Surya Global Yogyakarta Tahun Ajaran 2021, pada kategori cemas ringan sebanyak 4 responden (7,3%), kategori cemas sedang sebanyak 17 responden (30,9%), dan kategori cemas berat sebanyak 34 responden (61,8%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta berada pada kategori cemas berat yaitu sebanyak 34 responden (61,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian Akbar (2015), yang menyatakan frekuensi kecemasan di kalangan mahasiswa psikologi terbilang tinggi yaitu (54,3%). Secara umum, faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan

adalah mereka yang harus beradaptasi dengan lingkungan barunya sebagai mahasiswa, beradaptasi dengan situasi sosial-budaya, teman sebaya, lingkungan yang berbeda dengan sebelumnya, sehingga inilah yang menjadi pencetus pada mahasiswa mengalami kecemasan dalam beradaptasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sahara, Rochdiat, dan Setiawan (2016), yang menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta mengalami tingkat kecemasan berat (78,3%).

Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 26 mahasiswa dengan presentase (47,3%) yang termasuk dalam tahap perkembangan remaja akhir. Usia remaja akhir merupakan usia dalam proses menuju lebih matang secara fisik maupun mental dalam menyelesaikan sesuatu secara mandiri, sehingga responden dapat beresiko mengalami konflik emosional, gangguan konsep diri dan frustrasi. Hal ini didukung oleh pernyataan *World Health Organization* (WHO) yang mengatakan bahwa usia remaja akhir merupakan transisi dari masa

kanak-kanak menuju dewasa. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Saraha, Rochdiat, dan Setiawan (2016), yang menyatakan bahwa usia responden yang paling banyak di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta merupakan usia 17-19 tahun (88,2%) yang termasuk kategori remaja akhir.

Dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 51 responden dengan presentase (92,7%). Reponden mayoritas perempuan dikarenakan jumlah responden yang diteliti lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasibuan (2017), bahwa persentase responden berjenis kelamin perempuan lebih besar yaitu (70,8%) dan persentase responden berjenis kelamin laki-laki yaitu (29,2%), yang dimana mahasiswa laki-laki memiliki nilai yang lebih rendah daripada perempuan, perempuan lebih peka terhadap perasaan yang diungkapkan orang lain, mudah dalam mengungkapkan ekspresi emosi daripada laki-laki, memberikan dukungan emosional, dan menunjukkan sikap yang lebih peduli.

Penelitian Prabowo dan Sihombing (2010), mahasiswa yang paling banyak mengalami kecemasan adalah mahasiswa perempuan yaitu sebanyak (61,25%) dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yaitu (38,75%) dikarenakan bahwa perempuan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki dan perempuan sangat peka serta mudah menggunakan perasaannya, sementara laki-laki lebih objektif dengan rasionalitasnya sehingga mampu berfikir dan tidak mengedepankan emosional, Perempuan juga lebih mudah merasa cemas dibandingkan laki-laki, karena laki-laki lebih aktif sedangkan perempuan lebih

sensitive. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan didukung oleh situasi, dimana ketika merasa cemas individu merasa tidak nyaman atau takut, hingga mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Raharjo 2015).

### **Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan**

Hasil penelitian pada tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta semester 2, paling banyak berada pada kategori penyesuaian diri dalam kategori kurang baik yaitu 32 mahasiswa (58,2%), penyesuaian diri dalam kategori baik sebanyak 19 mahasiswa (34,5%) dan penyesuaian diri dalam kategori sangat baik yaitu 4 mahasiswa (7,3%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan semester 2 di STIKes Surya Global Yogyakarta, paling banyak berada pada kategori kurang baik. Artinya sebagian besar mahasiswa keperawatan semester 2 STIKes Surya Global memiliki tingkat penyesuaian diri yang kurang baik dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungan perkuliahan keperawatan maupun kehidupan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Nurfitriana (2017), menunjukkan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami kesulitan menyesuaikan diri sebesar (66%) dimana hal ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan sosial pada mahasiswa tahun pertama dalam beradaptasi sosial, secara emosional mereka kurang dewasa dan memiliki emosi yang kurang stabil. Sehingga mereka masih

merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan kampus, terutama mengenai menjalin relasi sosial. Menurut peneliti mahasiswa yang kesulitan dalam menyesuaikan diri akan lebih tertutup baik dalam akademik, pertemanan maupun lingkungan, sedangkan mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri akan lebih terbuka baik dari segi akademik, pertemanan, dan lingkungan yang baru.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyatakan penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh kondisi kecemasan seseorang (Walgito, 2010). Menurut (Ali & Ansori, 2015), menjelaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kebudayaan dan agama, serta kondisi psikologi. Kondisi psikologi bisa seperti pengalaman, hasil belajar, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan cemas (Ali & Ansori, 2015).

Penelitian Rohma (2017), mengungkapkan penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan suatu proses respon mental dan tingkah laku individu sebagai usaha agar berhasil dalam kebutuhan-kebutuhan yang ada pada dirinya, mengatasi stress, frustrasi dan konflik yang dialami, hingga terjadi keselarasan antara tuntutan didalam dirinya dengan apa yang diharapkan oleh lingkungannya. Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global yang kurang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan baik, maka kurang mampu dalam memenuhi kebutuhan diri dan mengatasi stress, frustrasi dan konflik yang dialami.

### **Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta, dengan hasil analisis korelasi *Kendall-Tau* didapatkan hasil sebesar  $-0,517$  dengan *p value* sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang bermakna cukup bukti untuk menolak hipotesis. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Seskoadi, & Edianti (2017) menunjukkan korelasi antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri berdasarkan uji korelasi *Spearman Rho* didapatkan hasil koefisien korelasi  $-0,357$  dengan *p value*  $0,000$  sehingga hubungan tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang cukup rendah dengan arah korelasi negatif. Artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya.

Hasil analisa tabulasi silang antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri memaparkan bahwa dari 55 responden sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan yang berat dengan penyesuaian diri yang kurang baik sebanyak 26 responden, kemudian sebanyak 8 responden memiliki tingkat kecemasan yang berat dengan penyesuaian diri yang baik, sedangkan responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang dengan penyesuaian diri yang kurang baik sebanyak 6 responden, kemudian sebanyak 9 responden yang memiliki tingkat kecemasan yang sedang dengan penyesuaian diri yang baik, dan sebanyak 2

responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan penyesuaian diri yang sangat baik, sedangkan tingkat kecemasan yang ringan dengan penyesuaian diri yang baik sebanyak 2 responden, dan tingkat kecemasan yang ringan dengan penyesuaian diri yang sangat baik 2 responden.

Jika seseorang mengalami kecemasan dalam menyesuaikan diri maka akan aktif saraf otonom (*simpatis* dan *parasimpatis*), saraf *simpatis* akan mengaktifkan proses tubuh, sedangkan sistem saraf *parasimpatis* akan meminimalkan respon tubuh yang dapat muncul ketika seseorang cemas. Bila korteks otak menerima rangsangan berupa cemas akan dikirim melalui saraf *simpatis* ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan *adrenalin* atau *epinefrin* sehingga efeknya antara lain nafas menjadi dalam, nadi meningkat (Rahmayati et al., 2018). Secara umum, salah satu faktor kecemasan yang dialami

mahasiswa adalah kesulitan dalam menyesuaikan diri. (Ali & Ansori, 2015) menjelaskan kemampuan penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh keadaan fisik dan jenis kelamin, keadaan lingkungan, tingkat pendidikan dan intelegensi, kondisi psikologi. Kondisi psikologi bisa seperti aktualisasi diri, frustrasi, depresi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang negatif antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan semester 2 Tahun Ajaran 2021 di STIKes Surya Global Yogyakarta dengan (nilai *p value* 0,000 <0,005, dan nilai *r* : -0,517) Hubungan dengan arah negatif artinya apabila tingkat kecemasan tinggi maka penyesuaian diri rendah begitu pula sebaliknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Djumadi. 2015. 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta'. Universitas Muhammadiyah Surakarta. P;3-4.
- Ali, M & Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Budiarto Fernando, Nugrahyu Eka Yuni, Riastiti Yudanti. (2021). "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online". *Vol 3, No 1, Hal 18-24*.
- Demak, I. K, & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3.
- Depkes RI. (2014). Profil kesehatan Indonesia. Departemen kesehatan republic Indonesia: Jakarta. Diakses <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>.
- Kurniawan & Ngapiyem. (2020). Screening Gangguan Mental

- Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.
- Nugroho Vitalis Herjayanto. (2018). *Tingkat Kecemasan Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Purnamarini, S. & H. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 5, No. 1.
- Pribadi, Imam. "Peranan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (Imm) Dalam Membentuk Perilaku Beragama Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Muhammadiyah." *Voice of Midwifery* 5.07 (2016): 39-54.
- Raharjo, J. 2015. Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Stroke yang di Rawat di Ruang ICU RS Panti Waluyo Surakarta. *Skripsi Ilmu Keperawatan Stikes Kusuma Husada*. Surakarta. p.p.43-46.  
<http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/22/01-gdl-jokoraharjo-1067-1-artikel.-2.pdf>
- Rahmayati, E., Silaban, R. N., & Fatonah, S. (2018). Pengaruh Dukungan Spritual terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 138.  
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/viewFile/778/668>
- Rohmah, Nurul. *Pengaruh kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Teknik Informatika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Diss. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2017.
- Sahara, A., Murdhiono, W. R., & Setiawan, D. I. (2016). Hubungan pengetahuan mahasiswa tentang manajemen cemas dengan tingkat kecemasan dalam proses belajar pada mahasiswa prodi S-1 Keperawatan UNRIYO tahun angkatan 2015/2016. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 3 (2), 50-57.
- Seskoadi, K., & Ediati, A. (2017). *Hubungan antara Kecemasan dengan Penyesuaian diri pada Mahasiswa Bidikmisi tahun pertama di Universitas Diponegoro*.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi.
- World Health Organization*. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: Author.