



**PESIASR DAN IJIN BERMALAM MENURUNKAN KECEMASAN MAHASISWA BARU AKPER
KESDAM IV/DIPONEGORO**

*CRUISE AND NIGHT PERMISSION REDUCE ANXIETY OF NEW STUDENTS OF AKPER
KESDAM IV/DIPONEGORO*

Tuti Anggarawati^a, Novita Wulan Sari^b, Zara Bunganingrum^c, Lutfiana Dwi Arsih^d

^atutianggarawati@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bnovitawulansari@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^czarabunganingrum@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dlutfianadwarsih@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

The incidence of depression and anxiety that increases at the age of more than 15 years cannot be separated from the role and identity of students. Someone who has just entered the world of campus will be different from the condition of students who have been around for a long time with the world of campus. This condition is coupled with the position of students who have to live in dormitories where their friends in their environment do not match what they want and there are regulations that must be implemented as residents of the dormitory. Not a few students who experience social anxiety while undergoing college. The impact that arises due to anxiety is very influential on the lives of students. Cruise activities and overnight permits are intended to relieve temporary fatigue from the hectic academic activities by doing personal activities outside the dormitory. The purpose of this study was to determine the effect of cruises and overnight permits on reducing anxiety for new students. This research method is a quasi-experimental one group pre-test post-test design. The research sample uses total sampling. This study uses the DSS-21 instrument. The results showed that the highest level of anxiety during the pre-test was at the moderate level of anxiety as many as 19 children (29%), after the post-test showed the highest results at the normal level of anxiety as many as 28 children (43%), with a p-value is 0.000. The conclusion is that there is an effect of cruises and overnight permits on reducing anxiety in new students. The results of this study can be used for new students who experience anxiety due to facing new situations.

Keywords: Anxiety, cruise, overnight permit

Abstrak

Angka kejadian depresi dan kecemasan yang meningkat pada usia lebih dari 15 tahun tidak lepas dari ikut andilnya peran dan identitas sebagai mahasiswa. Seseorang yang baru memasuki dunia kampus akan berbeda dengan kondisi mahasiswa yang sudah lama dengan dunia kampus. Kondisi tersebut ditambah dengan posisi mahasiswa yang harus hidup di asrama dimana teman-teman dalam lingkungannya tidak sesuai dengan yang dikehendaki serta adanya peraturan- peraturan yang harus dilaksanakan sebagai penghuni asrama. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat menjalani masa kuliah. Dampak yang muncul akibat rasa cemas sangat berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa. Kegiatan pesiar dan ijin bermalam dimaksudkan untuk menghilangkan kepenatan sesaat dari padatnya kegiatan akademik dengan melakukan aktivitas pribadi di luar asrama. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pesiar dan ijin bermalam terhadap penurunan kecemasan mahasiswa baru. Metode penelitian ini adalah quasi experiment one group pre- test post-test design. Sampel penelitian menggunakan total sampling. Penelitian ini menggunakan instrument DSS-21. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan saat pre-test paling banyak di tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 19 anak (29%),

setelah dilakukan post-test menunjukkan hasil paling banyak di tingkat kecemasan normal sebanyak 28 anak (43%), dengan nilai p- value adalah 0,000. Kesimpulannya terdapat pengaruh pesiar dan ijin bermalam terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa baru. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mahasiswa baru yang mengalami kecemasan karena menghadapi situasi yang baru.

Kata Kunci : Kecemasan, pesiar, ijin bermalam

1. PENDAHULUAN

Kesehatan UU RI No 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa menjelaskan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Seseorang pasti akan mengalami siklus kehidupan. Seseorang yang berjiwa sehat dapat merespon orang lain, mencintai dan dicintai, mampu menghadapi stress dan mengatasi ansietas sehingga orang itu mampu mengatasi perubahan berikutnya dalam kehidupannya.

Berbeda pada keadaan seseorang yang tidak mampu menghadapi kehidupan dengan kebahagiaan, kepuasan, kegembiraan, pencapaian, optimisme atau harapan karena mempunyai masalah fisik, mental, sosial, pertumbuhan dan perkembangan, dan/atau kualitas hidup sehingga memiliki risiko mengalami gangguan jiwa. Gangguan jiwa yang muncul termanifestasi dalam bentuk gangguan dalam pikiran, perilaku, dan perasaan yang bermakna, serta dapat menimbulkan penderitaan dan hambatan dalam menjalankan fungsi orang sebagai manusia.

Persoalan masalah kesehatan jiwa masih dianggap kalah serius ketimbang kesehatan fisik. Dilansir dari pernyataan Dirjen Pencegahan dan Peendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI menyampaikan bahwa masyarakat belum melihat masalah kesehatan jiwa sebagai penyakit, padahal kesehatan jiwa sama halnya dengan kesehatan fisik. Apabila tidak ditangani gangguan jiwa dapat mengancam kehidupan seseorang.

Global Burden Disease, tahun 1996 meneliti tentang dampak dari 107 penyakit di dunia, dari 15 penyebab spesifik ketidakmampuan di negara maju, terdapat lima masalah kesehatan jiwa yaitu gangguan depresi, penggunaan alkohol, skizofrenia, cedera karena diri sendiri, dan gangguan bipolar. Berdasarkan data WHO tahun 2018, depresi merupakan gangguan jiwa yang paling sering terjadi dan menjadi salah satu penyebab utama disabilitas. Lebih dari 300 juta penduduk dunia mengalami depresi sehingga tahun 2020 gangguan jiwa diproyeksikan meningkat dan depresi mayor diprediksi menjadi penyebab kedua beban dunia karena penyakit.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja berumur lebih dari 15 tahun sebesar 9,8 persen, dimana angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yaitu sebesar 6 persen. Hal ini mengartikan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala – gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun keatas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6 % dari jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi gangguan jiwa berat mengalami peningkatan jumlah dari 1,7 permil

Angka kejadian depresi dan kecemasan yang meningkat pada usia lebih dari 15 tahun tidak lepas dari ikut andilnya peran dan identitas sebagai mahasiswa. Penelitian Vitalis tahun 2017 dengan judul Tingkat Kecemasan dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru dengan jumlah sampel 58 orang menghasilkan ada 2 (3%) mahasiswa dengan kecemasan kategori tinggi, 21 (36%) dalam kategori sedang, 32 (55%) dalam kategori rendah, dan 3 (5%) dalam kategori sangat rendah. Seseorang yang baru memasuki dunia kampus akan berbeda dengan kondisi mahasiswa yang sudah lama dengan dunia kampus. Mahasiswa baru mulai harus belajar bagaimana berada dalam lingkungan baru yang semuanya mengalami perubahan.

Kuliah menawarkan dunia yang berbeda daripada sekolah. Mahasiswa tidak mencari popularitas, tetapi mahasiswa mencari point yang menjadi syarat kelulusan selain administrasi. Saat libur mahasiswa juga harus melakukan daftar ulang atau registrasi yang itu tidak ada di sekolah. Mahasiswa sudah dianggap bisa bertanggung jawab terhadap diri sendiri. Kondisi tersebut ditambah dengan posisi mahasiswa yang harus hidup di asrama dimana teman-teman dalam lingkungannya tidak sesuai dengan yang dikehendaki serta adanya peraturan- peraturan yang harus dilaksanakan sebagai penghuni asrama.

Mahasiswa baru yang berada di lingkungan asrama juga tidak terlepas dari kecemasan. Sebenarnya kecemasan yang timbul pada mahasiswa baru kemudian harus tinggal di asrama tidak disebabkan mutlak karena adanya lingkungan yang baru dimana mereka dihadapkan dengan sistem pembelajaran yang baru serta aturan-aturan yang baru tetapi ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa baru yang hidup di asrama yaitu umur, jenis kelamin, status ekonomi, stressor, keadaan fisik dan tipe kepribadian.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan merasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi dan ketidakamanan. Kecemasan tersebut dapat dinyatakan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku atau tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif, termasuk terjadinya gejala atau mekanisme koping yang dikembangkan sebagai pertahanan terhadap kecemasan. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial saat menjalani masa kuliah. Dampak yang muncul akibat rasa cemas sangat berpengaruh terhadap kehidupan mahasiswa.

Sejumlah penelitian menyebutkan dampak kecemasan pada mahasiswa antara lain mempengaruhi kemampuan mengingat, penyesuaian diri di perguruan tinggi yang rendah, performansi akademik yang buruk, bahkan hingga putus kuliah. Selain itu, juga berdampak pada hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, pendidikan, serta aktivitas lainnya. Sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa agar tidak menimbulkan dampak lebih lanjut seperti depresi, kecemasan atau penyakit gangguan jiwa lainnya biasanya mahasiswa menggunakan cara dengan pergi ke bioskop, pantai, mall, berolah raga, mendengarkan musik, dan lain sebagainya.

Mahasiswa baru di Akper Kesdam IV/Diponegoro sesuai peraturan institusi diwajibkan untuk tinggal di asrama selama satu tahun pendidikan pertama. Hal ini bertujuan agar institusi dapat mewadahi dan memberikan fasilitas pelayanan tempat tinggal kepada mahasiswa baru serta sebagai wahana pembinaan dan pemberdayaan mahasiswa dalam memberikan kontribusinya terhadap peningkatan kedisiplinan, kompetensi dan karakter sehingga dapat membantu menciptakan suasana kondusif terhadap pembelajaran.

Salah satu peraturan di Asrama Akper Kesdam IV/Diponegoro yaitu kegiatan pesiar yang terjadwal pada hari rabu dan ijin bermalam yang terjadwal setiap selesai perkuliahan hari jumat atau hari sabtu. Institusi yang mengelola asrama mencanangkan kegiatan ini supaya mahasiswa baru dapat menetralkan atau menurunkan stressor yang ada sehingga kecemasan tidak berlanjut. Tetapi kenyataannya kegiatan ini tidak seluruhnya dilakukan oleh mahasiswa baru karena ada beberapa alasan seperti faktor keuangan, jarak yang jauh untuk pulang, dan waktunya pendek. Sehingga kemungkinan stressor yang dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa baru tidak mengalami penurunan tetapi justru akan menambah tingkat kecemasannya karena tidak melakukan kegiatan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Ansietas atau kecemasan merupakan keadaan emosi tanpa obyek tertentu dan pengalaman subyektif individu yang dikomunikasikan secara interpersonal. Ansietas juga dijelaskan sebagai pemeliharaan diri sebagai akibat dari ancaman terhadap kepribadian seseorang, harga diri, atau identitas. Ansietas juga merupakan suatu respon terhadap stimuli eksternal maupun internal yang menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku. Kecemasan mempunyai unsur yang baik dan juga unsur yang merugikan bergantung pada tingkat kecemasan, lamanya kecemasan bertahan, dan bagaimana orang tersebut menangani kecemasannya. Ansietas adalah dasar kondisi manusia dan memberikan peringatan yang berharga, bahkan kapasitas ansietas untuk menjadi ansietas diperlukan untuk bertahan hidup. Selain itu seseorang dapat tumbuh dari ansietas bila seseorang berhasil dalam menghadapi atau berhadapan, berkaitan dengan dan belajar dari menciptakan pengalaman ansietas. Tingkatan ansietas yang telah diidentifikasi Peplau (1963) adalah:

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa baru Akper Kesdam IV/Diponegoro Tahun Akademik 2019/2020 sebanyak 110 orang. Penelitian dilakukan dengan menilai tingkat kecemasan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) melakukan pesiar dan ijin bermalam, rancangan penelitian ini adalah quasi experiment one group pre-test post-test design. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Sampel penelitian menggunakan total sampling. selama 1 bulan.

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan screening kecemasan penjelasan pada subyek penelitian, memberikan informed consent kepada calon responden, memberikan informasi tentang maksud dan tujuan penelitian, meminta persetujuan responden dengan tanda tangan. Responden diberikan instrumen DSS-21 sebagai data pre-test sebelum melakukan pesiar dan ijin bermalam. Setelah melakukan pesiar dan ijin bermalam responden diberikan instrumen DSS-21. Pengambilan data ini dilakukan selama satu bulan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Kecemasan yang dialami seseorang juga berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa ini dapat mempengaruhi proses dan hasil belajar. Hal ini dikarenakan cemas cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi terhadap suatu persepsi. Distorsi dapat mengganggu belajar dan menurunkan kemampuan dalam memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal ke hal yang lain (Saddock, 2005).

Hasil tingkat kecemasan pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS-21. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan tindakan pesiar dan ijin bermalam adalah dengan kategori normal sebanyak 18 anak (28%). Tingkat kecemasan dengan tingkat ringan adalah 4 anak (6%), tingkat sedang adalah 19 anak (29%). Hasil dengan tingkat berat dan sangat berat adalah 11 anak (17%) dan 13 anak (20%).

Hal-hal yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa baru ini dan dengan peraturan akademik yang mengharuskan mahasiswa tinggal di asrama merupakan salah satu pemicu timbulnya kecemasan. Berdasarkan penelitian oleh Hasianna dkk tahun 2014 menyebutkan bahwa sebanyak 25,53% mahasiswa baru tersebut mengalami kecemasan saat harus tinggal di kost dibanding tinggal di rumah orang tua/rumah saudara/ apartemen (Hasianna dkk, 2014). Hal yang dapat menyebabkan kejadian kecemasan itu adalah salah satunya mahasiswa harus hidup terpisah dari orang tua dan mengalami berbagai masalah yang dialami tanpa bantuan orang tua (Haryono, 2011).

Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tempat tinggal dengan gejala kecemasan ($p=0,047$), dimana sebanyak 56,4% mahasiswa yang tinggal di area kost mengalami kecemasan (Haryono, 2011). Hal ini sejalan juga dengan pernyataan oleh Ayers bahwa kepadatan asrama/kost, kurangnya privasi, harus berbagi kamar mandi dan dapur, serta interaksi sosial dengan orang yang tidak mereka sukai dalam asrama/kost merupakan sumber stress yang mempengaruhi timbulnya kecemasan pada mahasiswa (Ayers, 2007).

Artikel yang mendukung dalam penelitian ini adalah artikel oleh Rauf, Ningrum Sekarsari pada tahun 2017. Penelitian tersebut menggambarkan bahwa sebanyak 97,17% mahasiswa di Fakultas Kedokteran mengalami kecemasan saat harus tinggal di asrama/rumah kontrakan/kost dibanding yang tinggal dengan orang tua/saudaranya (Rauf dkk, 2017). Respon perilaku adanya kecemasan diperlihatkan dengan kegelisahan, ketengangan fisik, tremor, reaksi kejut, hypervigilance, bicara cepat, kurangnya koordinasi, rawan kecelakaan, penarikan interpersonal, inhibisi, flight, penghindaran, hiperventilasi (Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F., 1995). Tanda tersebut juga sesuai dengan ciri-ciri kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini yaitu beberapa mahasiswa menjawab kuesioner DASS-21 bagian komponen gemetar, khawatir terhadap situasi, dan menggunakan banyak energy untuk gelisah dengan jawaban sering.

Kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak yang negatif. Peran tenaga kesehatan, khususnya perawat dapat memberikan intervensi yang tepat untuk menurunkan masalah kecemasan pada mahasiswa. Intervensi atau penatalaksanaan yang dapat diberikan oleh perawat adalah dengan memberikan terapi Pesiar dan Ijin Bermalam dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggal di asrama.

Peraturan yang dilakukan oleh pihak kampus dalam hal ini ijin terkait mahasiswa yang tinggal asrama adalah dengan kegiatan pesiar yang terjadwal pada hari rabu dan ijin bermalam yang terjadwal setiap selesai perkuliahan hari jumat atau hari sabtu. Institusi yang mengelola asrama mencanangkan kegiatan ini supaya mahasiswa baru dapat menetralsisir atau menurunkan stressor yang ada sehingga kecemasan tidak berlanjut.

Pesiar menurut kamus besar bahasa indonesia berarti berkeliling kota dan sebagainya dengan kendaraan, berjalan-jalan, bertamasya atau pelesir sedangkan Ijin bermalam adalah memberikan ijin, mengabdikan, memperbolehkan untuk pergi (bersenang-senang, bersantai-santai, dan sebagainya

menghabiskan waktu libur. Ada persamaan arti, maksud serta tujuan antara pesiar dan ijin bermalam tetapi yang membedakan disini adalah waktu dan lamanya pelaksanaan. Pesiar dilakukan pada hari rabu setelah selesai perkuliahan hari tersebut dan mahasiswa diwajibkan kembali ke asrama sebelum pukul.21.00 WIB. Ijin bermalam dilakukan pada hari jumat setelah perkuliahan selesai dan mahasiswa diwajibkan untuk kembali ke asrama pada minggu malam jam 21.00 WIB.

Kegiatan pesiar dan ijin bermalam dimaksudkan untuk menghilangkan kepenatan sesaat dari padatnya kegiatan akademik dengan melakukan aktivitas pribadi di luar asrama. Karena jam pesiar pendek, biasanya mahasiswa melakukan kegiatan di luar asrama dengan berwisata kuliner karena maklum selama di asrama menu makanan yang mereka terima telah diatur oleh pengelola. Selain itu ada juga yang hanya sekedar berjalan-jalan menikmati keindahan kota, berbelanja kebutuhan atau ada yang tidak melakukan kegiatan tersebut yaitu mereka merasa cukup untuk melakukan aktifitas di asrama.

Terapi rekreasi merupakan bentuk terapi yang mempergunakan media rekreasi (bermain, berolah raga, berdarma wisata, mengunjungi tempat-tempat yang menyenangkan). Melihat definisi tersebut kegiatan pesiar dan ijin bermalam merupakan bagian dari terapi rekreasi. Terapi rekreasi merupakan terapi yang menggunakan kegiatan pada waktu luang dengan tujuan agar seseorang dapat melakukan kegiatan secara konstruktif dan menyenangkan serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial (Yosep, 2011).

Hasil setelah diberikan terapi pesiar dan ijin bermalam menunjukkan hasil tingkat kecemasan dari sangat berat sebanyak 13 anak (20%) turun menjadi 0%. Hasil lain adalah dari tingkat kecemasan berat sebanyak 11 anak (17%) turun menjadi 4 anak (6%). Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa terapi bermain, yang mana salah satu contoh terapi rekreasi adalah terapi bermain, adalah dapat menurunkan tingkat kecemasan dari 70% menjadi 60% (Alfiyanti, 2007). Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pesiar dan ijin bermalam dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru (p value=0,000).

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah responden yang tidak sesuai dengan proposal. Jumlah responden penelitian ini hanya 65 yang seharusnya total jumlah mahasiswa adalah 110 orang. Hal ini dikarenakan ada beberapa mahasiswa yang sudah pulang ke rumah masing-masing dan beberapa kondisi badan mahasiswa tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Kegiatan pesiar dan ijin bermalam dimaksudkan untuk menghilangkan kepenatan sesaat dari padatnya kegiatan akademik dengan melakukan aktivitas pribadi di luar asrama.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian Terapi rekreasi merupakan bentuk terapi yang mempergunakan media rekreasi (bermain, berolah raga, berdarma wisata, mengunjungi tempat-tempat yang menyenangkan). Melihat definisi tersebut kegiatan pesiar dan ijin bermalam merupakan bagian dari terapi rekreasi. Terapi rekreasi merupakan terapi yang menggunakan kegiatan pada waktu luang dengan tujuan agar seseorang dapat melakukan kegiatan secara konstruktif dan menyenangkan serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes. Undang-Undang No.18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa;2014
2. Kemenkes, RI. Laporan Nasional 2018. Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS)2018
3. Videbeek, Sheila L.2015.Buku Ajar Keperawatan Jiwa.Jakarta:EGC
4. Depkes RI.2018.Profil Kesehatan Indonesia.Jakarta:Depkes RI
5. Nasir,Abdul dan Abdul Muhith.2011.dasar-dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori.Salemba Medika : Jakarta
6. Stuart, Gail W.2013.Buku Saku Keperawatan Jiwa.EGC: Jakarta
7. Bisson, Katherine H., "The Effect of Anxiety and Depression on College Students' Academic Performance: Exploring Social Support as a Moderator" (2017). Digital Commons @ ACU, Electronic Theses and Dissertations. Paper 51.

8. Ratna Yunita Setiyani Subardjo. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga* Vol. 6, Nomor 1, 2018 Halaman 18-28
9. Fajriati, Yaunin, Isona. Perbedaan Derajat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Vol.6 No. 3.2017.<http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
10. Rauf, Ningrum Sekarsari. 2017. Perbandingan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Semester Satu Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Program Studi Pendidikan Kedokteran Gigi S1 Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. Skripsi. Makassar. Universitas Hasanuddin.
11. Hasianna, Stella Tinia, Surawijaya, Ade Kurnia dan Triadi Arif Maulana.
2014. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Satu di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Tahun 2014. Bandung. Universitas Kristen Maranatha.
12. Alfiyanti, Dera, Hartiti, Tri dan Amin Samiasih. 2007. Pengaruh Terapi Bermain Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Prasekolah selama Tindakan Keperawatan di Ruang Lukman Rumah Sakit Roemani Semarang. *Fikkes Jurnal Keperawatan*. Vol.1. No.1. oktober 2017:35-44. <http://jurnal.unimus.ac.id>.
13. Yosep, I. 2011. Keperawatan Jiwa. Bandung : PT Refika Aditama.
14. Haryono, Andreas. 2011. Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Tingkat Gejala Anxietas pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2006, 2007, 2008, dan 2009.
15. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.)Sydney: Psychology Foundation.
16. Sadock ,Benjamin james dan Sadock, Virginia Alcott. 2005. Gangguan ansietas. Dalam : Kaplan & Sadock buku ajar psikiatri klinis. Ed Ke- 2. EGC : Jakarta. Hal 230-233.
17. Ayers S, et al. 2007. *Cambridge handbook of psychology, health and medicine*. Cambridge: Cambridge University Press.
18. <https://ugm.ac.id/id/berita/17629-mahasiswa-rentan-alami-kecemasan-sosial>