

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN

Ramadhan Trybahari Sugiharno¹, Wibowo Hanafi Ari Susanto²,
Ardiansa³, Frengki Wospakrik⁴, Ester⁵
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jayapura^{1,2,3,4,5}
Adhanfirady@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain cross sectional study. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (69,14%) berjenis kelamin perempuan, 56 orang, dan sebagian besar 39 responden (48,1%) dari seluruh responden memiliki kecemasan sedang. Selain itu, 51 responden (63%) memiliki pengetahuan baik, hingga 52 responden (64,2%) memiliki keterampilan baik, dan 61 responden (75,3%) memiliki pengaruh dosen pembimbing yang tinggi, dan 46 responden (56,8%) memiliki pengaruh lingkungan yang baik. Simpulan, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, keterampilan, dosen pembimbing, dan lingkungan dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawatan.

Kata Kunci : Kecemasan, Keperawatan, Mahasiswa, Praktik Klinik

ABSTRACT

This study aims to look at the factors that influence student anxiety in facing clinical nursing practice. This research is a quantitative study using a cross-sectional study design approach. The results showed that the majority of respondents (69.14%) were female, 56 people, and most of the 39 respondents (48.1%) of all respondents had moderate anxiety. In addition, 51 respondents (63%) had good knowledge, up to 52 respondents (64.2%) had good skills, 61 respondents (75.3%) had significant supervisory influence, and 46 respondents (56.8%) had an excellent environmental effect. In conclusion, there is an important relationship between knowledge, skills, supervisors, and the environment with students' anxiety in facing clinical nursing practice.

Keywords: Anxiety, Nursing, Students, Clinical Practice

PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali menghadapi tantangan dalam berbagai kondisi dan situasi. Siswa secara subjektif mengevaluasi persyaratan. Beberapa mahasiswa menilai persyaratan sebagai tantangan, yang lain sebagai masalah yang dapat menyebabkan konflik. Perubahan situasi yang dialami seseorang dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, khawatir, dan cemas terkait dengan masalah internal dan eksternal yang dikenal dengan istilah kecemasan. dan tidak semua mahasiswa termotivasi untuk terlibat dalam praktik klinis. Ini biasanya merupakan stresor lain bagi mahasiswa. Mahasiswa keperawatan sering mengalami

kecemasan selama pendidikan keperawatan, termasuk praktik klinis. Kecemasan yang parah selama praktik klinis dapat mencegah siswa melakukan intervensi dengan pasien dan bahkan membahayakan mereka. Praktik klinik di rumah sakit dapat menjadi sumber kecemasan yang besar bagi mahasiswa, terutama ketika melakukannya untuk pertama kalinya, karena ini adalah intervensi langsung pertama mahasiswa dengan klien (Sugiharno et al., 2022).

Kecemasan adalah suatu kondisi yang menyebabkan seseorang menjadi tidak nyaman, gelisah, cemas, khawatir, atau tidak nyaman, yang diikuti dengan berbagai gejala fisik. Pada dasarnya, rasa takut adalah hal yang wajar dirasakan setiap orang. Bahkan rasa takut dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut *American Psychological Association*, gejala fisik termasuk pusing, berkeringat, tremor, dan detak jantung yang cepat (Walean et al., 2021). Ketika kecemasan yang normal dan terkendali berubah menjadi kecemasan yang terus menerus dan tidak terkendali, kecemasan ini akan mengganggu aktivitas sehari-hari (Andri et al., 2021; Pole et al., 2021; Dewi & Fauziah, 2018).

Praktik keperawatan adalah pemberian layanan perawatan kesehatan yang memerlukan penerapan pengetahuan, keterampilan keperawatan khusus. Penyelenggaraan pelayanan medis tersebut meliputi peningkatan, pemeliharaan, dan pemulihan kesehatan masyarakat, pengajaran teori atau praktik keperawatan, dan pemberian nasihat kepada pasien tentang keperawatan. Praktikum klinis dirancang untuk memberikan mahasiswa pengalaman belajar untuk mencapai program pendidikan yang sukses.

Pengalaman belajar praktik klinis adalah kesempatan bagi mahasiswa untuk menerapkan semua teori yang dipelajari di kelas dan lab ke lingkungan dunia nyata: domain praktik klinis. Mengorientasikan diri di rumah sakit untuk pertama kalinya, mahasiswa keperawatan dapat merasa cemas ketika mereka bertemu orang baru, tempat baru, dan situasi baru dalam menjalankan tugasnya. Ini dapat memengaruhi konsentrasi, fungsi memori yang buruk dan lainnya. Meskipun ada kecemasan yang memiliki efek positif pada mahasiswa karena membantu mereka mempertahankan perilaku dan fokus yang berorientasi pada tugas. Namun disisi lain, kekhawatiran yang berlebihan dapat sangat melemahkan dan membingungkan mahasiswa jika tidak ditangani dengan tepat. Kecemasan dapat memanifestasikan dirinya sebagai salah satu respons fisiologis tubuh untuk membantu kita mengantisipasi masalah yang, jika berlebihan, dapat berubah menjadi gangguan. Selama ini ketakutan juga menjadi penyakit masyarakat. Kecemasan dan kegelisahan umumnya merupakan gejala penyakit dan gangguan jiwa, namun kecemasan yang berlebihan juga dapat menyerang organ tubuh kita (Rufaidah & Karneli, 2020).

Mahasiswa menjadi cemas karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman, serta takut melakukan kesalahan dalam praktik keperawatan karena preceptor membuat mahasiswa bertanggung jawab terhadap pasiennya. Beberapa mahasiswa merasa tidak aman tentang perilaku perawatan mereka, karena mereka tidak mendapatkan dukungan dari preceptor/staf perawat untuk memperoleh keterampilan baru. Hal lain yang mereka rasakan selama pembelajaran klinis adalah jantung berdebar kencang (Trybahari et al., 2019).

PSD3KN, berdasarkan data dari total 20 mahasiswa keperawatan angkatan 2021 yang diperoleh di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura, 16 mahasiswa dilaporkan merasa cemas menghadapi praktik klinik, dan saya menemukan mahasiswa melaporkan tidak cemas. Setiap mahasiswa diberikan teori dan praktik sebelumnya dalam perkuliahan, tetapi tidak seperti di kampus di mana kebanyakan pasien adalah pantomim, mahasiswa akan dihadapkan dengan praktik langsung di lapangan saat mereka berinteraksi langsung dengan orang dan pasien yang sebenarnya.

Studi sebelumnya oleh Buhari (2020) menemukan banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi masalah nyata dalam praktik klinis. Penyebab masalah dalam praktik klinis sangat bervariasi, antara lain karena mahasiswa baru pertama kali praktik klinis, memiliki pemahaman tugas yang terbatas, lingkungan baru, dan pengalaman langsung berinteraksi dengan pasien. Keberhasilan praktik klinik dipengaruhi oleh kesiapan pengetahuan, mental, emosional dan adanya lingkungan belajar yang kondusif.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di PSD3KN Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura. Populasi penelitian ini adalah 81 orang dengan sampel penelitian sebanyak 81 responden, yang diperoleh dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Ukuran pengetahuan, keterampilan, dosen pembimbing, dan lingkungan menggunakan skala kuesioner yang telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitas. Alat ukur tingkat kecemasan menggunakan *State and Trait Anxiety Inventory*.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Berdasarkan Usia

Variabel	n	Rata-rata	Min-Maks
Usia	81	21	18-21

Berdasarkan tabel 1 dari 81 responden, rata-rata usia responden adalah 21 tahun, usia terendah 20 tahun, usia tertinggi 22 tahun.

Tabel. 2
Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin, Kecemasan, Pengetahuan,
Keterampilan, Dosen Pembimbing, dan Lingkungan

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	30,86
Perempuan	56	69,14
Jumlah	81	100
Kecemasan		
Berat	6	7,4
Sedang	39	48,1
Ringan	36	44,4
Jumlah	81	100
Pengetahuan		
Cukup Baik	30	37
Baik	51	63
Jumlah	81	100
Keterampilan		
Cukup Baik	29	35,8
Baik	52	64,2
Jumlah	81	100
Dosen Pembimbing		
Rendah	20	24,7
Tinggi	61	75,3
Jumlah	81	100

Lingkungan		
Baik	46	56,8
Buruk	35	43,2
Jumlah	81	100

Berdasarkan tabel 2 analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden (69,14%) berjenis kelamin perempuan, 56 orang, dan sebagian besar 39 responden (48,1%) dari seluruh responden memiliki kecemasan sedang. Selain itu, 51 responden (63%) memiliki pengetahuan baik, hingga 52 responden (64,2%) memiliki keterampilan baik, dan 61 responden (75,3%) memiliki pengaruh dosen pembimbing yang tinggi, dan 46 responden (56,8%) memiliki pengaruh lingkungan yang baik.

Tabel. 3
Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan

Pengetahuan	Kecemasan						Total		<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Cukup Baik	11	13,6	13	16	6	7,4	30	37	0,004
Baik	25	30,9	26	32,1	0	0	51	63	
Jumlah	36	44,4	39	48,1	6	7,4	81	100	

Berdasarkan tabel 3 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dan pengaruh pengetahuan cukup baik sebanyak 6 orang (7,4%), dengan nilai- $P=0,004$.

Tabel. 4
Analisis Hubungan Keterampilan dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan

Keterampilan	Kecemasan						Total		<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Cukup Baik	9	11,1	14	17,3	6	7,4	29	35,8	0,002
Baik	27	33,3	25	30,9	0	0	52	64,2	
Jumlah	36	44,4	39	48,1	6	7,4	81	100	

Berdasarkan tabel 4 responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dan pengaruh keterampilan cukup baik sebanyak 6 orang (7,4%), dengan nilai- $P=0,002$.

Tabel. 5
Analisis Hubungan Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan

Dosen Pembimbing	Kecemasan						Total		<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	3	3,7	12	14,8	5	6,2	20	24,7	0,000
Tinggi	33	40,7	27	33,3	1	1,2	61	75,3	
Jumlah	36	44,4	39	48,1	6	7,4	81	100	

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis diketahui bahwa jumlah responden dengan tingkat kecemasan berat dan pengaruh dosen pembimbing yang tinggi sebanyak 1 orang (1,2%), sedangkan jumlah responden dengan tingkat kecemasan berat dan pengaruh dosen pembimbing yang rendah sebanyak 5 orang (6,2%) dengan nilai- $P=0,000$. Berdasarkan hasil analisis, 1 orang (1,2%) diketahui cemas berat dan berada di bawah pengaruh dosen pembimbing yang tinggi, sedangkan ada 5 orang (6,2%) dengan tingkat kecemasan berat dan pengaruh dosen pembimbing yang rendah, nilai- $P = 0,000$.

Tabel. 6
Analisis Hubungan Lingkungan dengan Kecemasan Mahasiswa
dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan

Lingkungan	Kecemasan						Total		<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	22	27,2	24	29,6	0	0	46	56,8	0,014
Buruk	14	17,3	15	18,5	6	7,4	37	43,2	
Jumlah	36	44,4	39	48,1	6	7,4	81	100	

Berdasarkan tabel 6 hasil analisis responden yang memiliki tingkat kecemasan berat dan pengaruh lingkungan buruk sebanyak 6 orang (7,4%), dengan nilai- $P=0,014$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden berusia 19 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Ruskandi (2021) pada masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, seseorang sangat rentan terhadap gangguan kesehatan berupa kecemasan. Dengan kondisi dimana kecemasan dapat meningkat, seperti kecemasan karena perubahan lingkungan belajar, tugas belajar yang sulit, kurangnya persiapan untuk cara belajar yang baru, penurunan minat belajar, dan penurunan konsentrasi. Menurut Malfasari et al., (2018) Remaja sering mengalami kecemasan karena secara psikologis belum matang, terutama dalam praktik keperawatan klinis yang baru pertama kali dialami remaja. Hal ini tentu saja menimbulkan rasa takut dan cemas pada remaja, apakah mereka akan bertahan atau tidak. Para peneliti juga berhipotesis bahwa rata-rata usia muda lebih rentan terhadap kecemasan, karena sejumlah faktor yang dapat berkontribusi pada kondisi mental yang kurang berkembang yang diperburuk oleh keterampilan koping seseorang yang buruk.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, sebanyak 56 responden dengan persentase (69,14%). Menurut penelitian yang di buat oleh Fahrianti & Nurmina (2021) Mahasiswa perempuan diketahui memiliki gangguan kecemasan lebih banyak daripada anak laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda, misalnya wanita lebih sensitif dan memikirkan ketidakmampuannya melakukan sesuatu, dan pria berpikir lebih logis dan fokus pada penyebab masalah. Para peneliti berhipotesis bahwa pria dan wanita dapat mengalami kecemasan, dan satu-satunya perbedaan adalah bagaimana mereka menghadapi masalah, yang sering disebut sebagai strategi yang berbeda antara pria dan wanita. Karena sifat dan keterbukaan wanita, faktor lain mungkin terjadi, seperti mengungkapkan lebih banyak tentang diri mereka dan perasaan mereka serta kecemasan atau stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Padila et al., (2021) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin responden yang paling banyak mengalami kecemasan adalah perempuan dengan tingkat kecemasan ringan.

Hasil pengujian (*chi Square*) hubungan antara pengetahuan dengan kecemasan mahasiswa diperoleh nilai- $P=0,004$ Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawatan di PSD3KN, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura. Penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Buhari (2020) yang menyatakan bahwa ketidaktahuan mahasiswa keperawatan klinis mungkin disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa tidak terpapar keperawatan klinis selama penelitian dan ketidaktahuan mahasiswa yang mencari informasi lebih lanjut tentang hal itu. Setelah seseorang menerima informasi dan kemudian melakukan evaluasi terhadap stimulus atau objek yang diterima, diharapkan mereka dapat mempraktekkan sesuatu yang diketahui. Namun ketika siswa kurang memiliki informasi, timbul kecemasan. Kecemasan adalah keasyikan yang samar-samar dan menyebar terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan, dan keadaan emosional ini tidak memiliki tujuan khusus. Kebanyakan anak muda mengalami ketidakstabilan karena masa transisi atau transisi ini. Dengan kata lain, mahasiswa bingung. Perubahan pubertas dini terjadi dengan cepat, salah satunya adalah peningkatan emosi. Tidak jarang juga mahasiswa praktik klinik merasa cemas karena hal ini biasanya merupakan pengalaman baru bagi mereka. Kebanyakan dari mereka tidak tahu tentang kenyataan yang mereka hadapi dalam praktek klinis. Kurangnya pemahaman membuat siswa cemas, stres, tergantung bahkan menarik diri.

Hubungan dengan faktor keterampilan dalam penelitian ini berhubungan positif dengan adanya kecemasan pada mahasiswa. Hasil uji (*chi-square*) adalah $P=0,002$, sehingga dapat diduga ada hubung anantara keterampilan dengan kecemasan mahasiswa di PSD3KN Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Buanasari & Bidjuni (2018) responden yang mendapat dukungan sosial mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan maka kemampuan berpikir, semangat dan keinginan belajarnya menurun. Hal ini juga berdampak negatif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Selain itu, faktor internal lainnya seperti pengetahuan, keterampilan, ciri kepribadian, pengalaman khusus mahasiswa meningkatkan kecemasan mahasiswa ketika mahasiswa yang terlibat mengalami kesulitan dalam praktik keperawatan klinis.

Hasil analisis faktor pengaruh dosen pembimbing dengan tingkat kecemasan diperoleh nilai $P=0,000$. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengaruh dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawata. Hasil ini sesuai dengan Marjan et al., (2018) tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa konseling dan orientasi praktik keperawatan klinis ditandai dengan takikardia ketika berhadapan dengan dosen pembimbing, interaksi gugup dengan preceptor, dan perasaan bersalah karena gagal melakukan capaian kompetensi dengan baik. Peneliti berhipotesis bahwa pengaruh preceptor terhadap kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam proses praktik keperawatan klinis. Contohnya adalah ketakutan preceptor tidak dapat menghadiri seminar tentang kasus yang dikelola. Takut tidak bisa menjawab pertanyaan penguji. Jantung berdebar menunggu keputusan preceptor saat seminar manajemen kasus.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Pamungkas (2020) yang mengatakan bahwa lingkungan sekitar dapat membantu beradaptasi dengan situasi dan keadaan yang secara alami mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan. Namun kembali ke masing-masing individu, ada beberapa individu dengan kepribadian introvert membutuhkan perhatian lebih karena orang dengan kepribadian introvert biasanya cenderung tertutup, sulit menerima atau beradaptasi dengan perubahan, dan sering *overthinking*, yang membuat

orang menjadi introvert. memiliki tingkat kecemasan rata-rata yang lebih tinggi. Tidak seperti orang dengan tipe kepribadian *ekstrovert*, mereka lebih terbuka dan mudah beradaptasi. Peneliti berhipotesis bahwa pengaruh lingkungan yang buruk menyulitkan mahasiswa untuk beradaptasi dengan pekerjaan perawat klinis, akibatnya kesulitan yang dirasakan ini berubah menjadi sikap negatif yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan dan hilangnya motivasi, yang. Pada gilirannya dapat menyebabkan perawat menunda partisipasi mereka dalam pekerjaan klinis, adapun beberapa memilih untuk tidak menyelesaikan praktik klinik keperawatannya.

SIMPULAN

Adanya hubungan signifikan antara pengetahuan, keterampilan, dosen pembimbing, dan lingkungan mahasiswa keperawatan tingkat diploma III yang menghadapi praktik keperawatan klinis.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung penelitian lebih lanjut dengan studi eksperimental tentang intervensi keperawatan yang dapat diberikan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa yang melakukan praktik keperawatan klinis baik di tingkat Diploma III maupun sarjana.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Arifin, N. A. (2021). Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 382-389. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2167>
- Buanasari, A., & Bidjuni, H. (2019). Hubungan Persepsi Mengenai Proses Bimbingan Klinik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Praktek Klinik Keperawatan Semester III PSIK FK Unsrat di RS Bhayangkara dan Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.25210>
- Buhari, B., Widiawati, S., & Ellijayanti, A. (2020). Hubungan Peran Preceptor dan Pengetahuan Mahasiswa Keperawatan dengan Kecemasan dalam Pembelajaran Praktik Klinik di Rumah Sakit. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 5(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v5i1.303>
- Dewi, I. P., & Fauziah, D. (2018). Pengaruh Terapi Seft terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Para Pengguna Napza. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 135–150. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297–1302. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1101>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Payung Negeri Pekan Baru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2). <http://dx.doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia-JPGI*, 3(2), 84–89. <https://doi.org/10.29210/02247jjpgi0005>
- Padila, P., Ningrum, D., Andri, J., Sartika, A., & Andrianto, M. (2021). Kecemasan Orang Tua Ketika Anak Berinteraksi Sosial di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 168-177. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2709>

- Pamungkas, A. (2020). Tipe Kepribadian Ekstrovert-Introvert dan Kecemasan Mahasiswa pada masa Pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman*, 1(2), 36-42. <https://doi.org/10.23971/js.v1i2.2499>
- Pole, J. S., Andri, J., & Padila, P. (2021). Cardiovascular Patient's Anxiety in the Time of the Covid-19 Pandemic. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 2(1), 15-21. <https://doi.org/10.31539/josing.v2i1.3022>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/terapeutik-42417>
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 483-492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Trybahari, R., Busjra, B., & Azzam, R. (2019). Perbandingan Slow Deep Breathing dengan Kombinasi Back Massage dan Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 106–118. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i1.539>
- Walean, C., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>