

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI, MEKANISME KOPING DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU

Ni Putu Dewi Meliantini, Komang Menik Sri Krisnawati, Ni Made Dian Sulistiowati*, Putu Sri Febriyanti
Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl
PB Sudirman Denpasar, Bali 80234, Indonesia
*sulistiowati.md@unud.ac.id

ABSTRAK

Perubahan besar yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama diantaranya penyesuaian diri pada lingkungan dan sistem pendidikan yang sangat rumit sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan cukup tinggi. Kemampuan penyesuaian diri dan mekanisme koping menjadi faktor internal penyebab kecemasan, sedangkan dari faktor eksternal berasal dari dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara penyesuaian diri, mekanisme koping dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru jenjang sarjana di Fakultas Kedokteran. Desain penelitian ini menggunakan metode analitik cross-sectional, dengan metode *stratified proportioned random sampling*. Responden merupakan mahasiswa baru jenjang sarjana berjumlah 98 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara penyesuaian diri dan tingkat kecemasan (p value = 0,003; r = 0,293), antara mekanisme koping dan tingkat kecemasan (p value = 0,000; r = 0,423), serta antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru (p value = 0,007; r = 0,269). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan penyesuaian diri, mekanisme koping dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru jenjang sarjana.

Kata kunci: dukungan social; mahasiswa baru; mekanisme koping; penyesuaian diri; tingkat kecemasan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT, COPING MECHANISMS, AND SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY IN NEW STUDENTS

ABSTRACT

First-year students experienced significant changes, including adjusting to a very complicated environment and education system, causing students to experience quite high levels of anxiety. The ability to adapt and coping mechanisms are internal factors that cause anxiety, while external factors come from social support. The aim of this research was to determine the relationship between adjustment, coping mechanisms and social support with anxiety levels in new undergraduate students at the Faculty of Medicine. The design of this research was cross-sectional analytic, with a stratified proportioned random sampling method. Respondents were 98 new undergraduate students. The results of this study showed that there was a relationship between self-adjustment and anxiety levels (p value = 0.003; r = 0.293); there was a relationship between coping mechanisms and anxiety levels (p value = 0.000; r = 0.423). There was a relationship between social support and anxiety levels in new students (p value = 0.007; r = 0.269). Therefore, it can be concluded that there is a relationship between adjustment, coping mechanisms and social support with the level of anxiety in new undergraduate students.

Keywords: anxiety levels; coping mechanisms; first-year students; self-adjustment; social support

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bagian penting dalam perjalanan hidup setiap individu, dimana melalui pendidikan individu memiliki peluang untuk mendapatkan pengetahuan yang beragam, memperluas interaksi sosial, mengasah keterampilan yang sudah dimiliki, dan mengembangkan keterampilan baru (Vidyputri et al., 2023). Tantangan besar bagi mahasiswa baru yaitu ketika menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Shandy & Khoirunnisa, 2021). Mahasiswa tahun pertama adalah individu yang baru saja diterima di institusi pendidikan tinggi (Kurniawan, 2017). Mahasiswa tahun pertama sering menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan berinteraksi, mengatur waktu, tidak dapat berkonsentrasi, frustrasi, menangis,

merasa kesepian, serta dampak negatif yang mempengaruhi minat belajar dan rentan mengalami gangguan pada kehatan mental salah satunya kecemasan (Wilani & Pratiwi, 2019). Dampak-dampak kecemasan dalam proses adaptasi yang timbul jika dibiarkan tentu dapat menghambat individu berkembang lebih baik.

Kecemasan merupakan perasaan penuh kekhawatiran, pengalaman kurang menyenangkan dan berbahaya serta sulit dilupakan. Masalah kesehatan mental yang paling sering didiagnosis yaitu gangguan kecemasan dan menjadi penyebab utama berbagai jenis penyakit (Flett *et al.*, 2020). Individu biasanya mengalami dua jenis respon terhadap kecemasan, yaitu respon fisiologis dan respon psikologis (Lau *et al.*, 2019). Respon fisiologis yang dapat dialami seperti detak jantung yang cepat, perasaan tertekan di dada, tangan yang berkeringat, sensasi panas atau dingin pada kulit, dan wajah yang tegang (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022). Selain itu, respon psikologis yang dialami seperti rasa tidak tenang, tangan gemetar, gemetar, intonasi ketika berbicara cepat serta tidak terkoordinasi, penarikan diri, kecenderungan untuk menghindari kontak, kurang berkonsentrasi, kebingungan, kekhawatiran yang berlebihan, penurunan objektivitas, perubahan afektif seperti kurang kesabaran, dan ketegangan yang juga dapat memengaruhi cara berpikir serta kemampuan kognitif (Sumoked *et al.*, 2019). Kemampuan penyesuaian diri pada setiap individu perlu dikembangkan untuk mengontrol respon tubuh akibat kecemasan yang dialami (Cheong *et al.*, 2021). Individu tentu harus memiliki kemampuan agar berhasil mengendalikan respon tubuh akibat kecemasan yang dialami yaitu diantaranya dengan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah upaya individu untuk menghadapi tuntutan internal, seperti konflik batin yang muncul, rasa tegang, dan rasa frustrasi, serta menyalurkan tuntutan dari lingkungan. Ketenangan pikiran dan keharmonisan hubungan dengan lingkungan berkaitan erat dengan kemampuan penyesuaian diri yang tepat (Rovika, 2021). Penerapan mekanisme koping yang tepat dapat membantu individu untuk mengatasi tuntutan penyesuaian (Budiarto *et al.*, 2021). Mekanisme koping merupakan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan psikologis terutama kecemasan, dengan strategi untuk menangani masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan merespon situasi yang menimbulkan ancaman (Fathia *et al.*, 2021). Ada dua jenis mekanisme koping yaitu yang berpusat pada penyelesaian masalah yang melibatkan pemikiran, dan yang berkaitan dengan perasaan. Koping adaptif membantu perkembangan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan, sedangkan koping maladaptif menghambat perkembangan, meningkatkan risiko masalah kesehatan, dan membatasi kemampuan beradaptasi (Sumoked *et al.*, 2019). Mekanisme koping dipengaruhi oleh kepribadian, tingkat pendidikan, kemampuan kognitif, usia, jenis kelamin, aspek emosi, pengalaman, kesehatan, kondisi fisik, finansial, dan lingkungan. Faktor internal yang baik membantu penggunaan koping adaptif, namun faktor eksternal seperti dukungan sosial juga sangat berpengaruh (Putri, 2022). Mengatasi tuntutan penyesuaian diri dapat dilakukan melalui proses didalam diri yaitu dengan menerapkan mekanisme koping yang tepat didalam faktor internal diri.

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima dalam lingkungan sosial yang membuat individu merasa diakui, dihargai, diperhatikan, dicintai, bahagia, mendapatkan kasih sayang, didengarkan, dan diberi masukan untuk menyelesaikan masalah, sehingga menciptakan kenyamanan fisik dan psikologis (Irwansyah *et al.*, 2021). Jenis dukungan sosial mencakup dukungan emosional, pengakuan, dan dukungan instrumental, dan informasional (Wulandari *et al.*, 2021). Tingkatan dukungan sosial bisa datang dari berbagai sumber, termasuk orang tua, pasangan, saudara, teman, hubungan sosial lainnya, komunitas, atau bahkan hewan peliharaan yang setia (Ma *et al.*, 2019). Dukungan sosial ini membantu individu

mengembangkan cara-cara efektif untuk mengatasi masalah, sehingga dapat mengurangi kecemasan (Sandi et al., 2020). Ketika individu memiliki faktor internal yang baik akan membantu dirinya menggunakan koping secara adaptif. Namun selain faktor internal individu sangat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu faktor eksternal seperti dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Gangguan kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa terbesar, mempengaruhi 301 juta orang pada tahun 2019 (WHO, 2023). Di Amerika Serikat, gangguan kecemasan menjadi penyebab terbesar masalah mental, dengan prevalensi 15,6% (Terlizzi & Villarroel, 2020), sedangkan di Indonesia sebanyak 9,8% kasus mengalami gangguan mental emosional (Risksedas, 2018). Ini menunjukkan peningkatan tahunan, dengan sekitar 26 juta masyarakat Indonesia berpotensi mengalami masalah mental emosional, termasuk kecemasan. Di Provinsi Bali, prevalensi kecemasan berat adalah 40,35%, kecemasan sedang 31,58%, dan kecemasan ringan 28,07% (Dinkes Prov, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa 69% mahasiswa baru mengalami kecemasan (Kurnia et al., 2019), dan di Fakultas Kedokteran Unmul, kecemasan yang dialami mahasiswa sebanyak 58%, dengan kecemasan di tingkat ringan-sedang 50% dan kecemasan di tingkat berat 8% (Teguh Saputri et al., 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 14 mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2023 didapatkan 100% mengatakan merasa cemas dengan peran baru sebagai mahasiswa. Ketika cemas sebanyak 42,9% menyatakan merasa gugup dan takut, 35,7% menyatakan sulit berkonsentrasi, dan sisanya 24,1% menyatakan berkeringat dingin. Sebanyak 50% dari 14 mahasiswa menyatakan cemas yang dirasakan dikarenakan ketakutan mereka akan tugas sebagai mahasiswa, 35,7% karena adaptasi dengan teman, sedangkan sisanya 14,2% karena lingkungan baru. Harapan mahasiswa baru ketika masuk di perguruan tinggi sebanyak 28,5 % menyatakan ingin mewujudkan cita-cita, 28,5 % menyatakan ingin memiliki banyak teman, 14,2 % menyatakan ingin menjadi kebanggaan orang tua, dan sisanya 28,5 % ingin meningkatkan potensi diri. Dukungan terbesar yang dibutuhkan mahasiswa baru berasal dari orang tua sebanyak 71,4%, dari teman sebaya sebanyak 21,4%, dan sisanya 7,1% berasal dari pasangan/pacar. Sebagai bentuk dukungan yang dirasakan mahasiswa sebanyak 50% menyatakan membutuhkan saran/masukan, 35,7% menyatakan ingin mendengarkan keluh kesah, dan sisanya 14,2 % menyatakan ingin mendapatkan motivasi dari orang lain. Aktivitas yang mahasiswa lakukan untuk mengendalikan kecemasan sebanyak 50% menyatakan dengan beribadah, 35,7% menyatakan memotivasi diri sendiri, 7,1% menyatakan mengalihkan dengan mendengarkan lagu serta 7,1% menyatakan mengalihkan dengan menyibukkan diri. Tingginya angka kecemasan di kalangan mahasiswa baru program studi sarjana ilmu keperawatan pendidikan profesi ners mendorong penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara penyesuaian diri, mekanisme koping, dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru jenjang sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara penyesuaian diri, mekanisme koping dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru jenjang sarjana di Fakultas Kedokteran.

METODE

Penelitian ini adalah studi kuantitatif yang menerapkan desain *cross-sectional analitik*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan penyesuaian diri, mekanisme koping dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru jenjang sarjana FK Unud. Teknik sampling yang diterapkan *stratified proportioned random sampling* pada 738 mahasiswa baru jenjang sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan penentuan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus slovin. Kriteria inklusi yang digunakan pada

penelitian ini yaitu mahasiswa tahun pertama angkatan 2023 dengan status aktif dan bersedia menjadi responden didapatkan hasil sebanyak 98 mahasiswa. Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter (PSSKPD) sebanyak 31 orang (31,6%), Program Studi Sarjana Kedokteran Gigi dan Profesi Dokter Gigi (PSSKPGDG) sebanyak 12 orang (12,2%), Program Studi Sarjana Fisioterapi dan Fisioterapi (PSSFPF) sebanyak 8 orang (8,2%), Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat (PSKM) sebanyak 19 orang (19,4%), Program Studi Sarjana Psikologi (PSSP) sebanyak 15 orang (15,3%), dan Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners (PSSKPPN) sebanyak 13 orang (13,3%).

Tabel 1.

Program Studi	Jumlah total mahasiswa baru	%	f
Kedokteran Umum	247	33	31
Kedokteran Gigi	91	12	12
Fisioterapi	56	8	8
Kesehatan Masyarakat	140	19	19
Psikologi	110	15	15
Keperawatan	94	13	13

Instrumen

Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) adalah instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Instrumen ini diadaptasi dari Baker dan Syirk dan diadopsi oleh (Soraya, 2020). Total pertanyaan 24 terdiri dari 13 item *favorable* dan 11 item *unfavorable*. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Total skor maksimal 24-96 rendah 24-54, rendah 55-58, sedang 59-60, tinggi 61-65, dan sangat tinggi >65. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas didapatkan hasil $r = 0.196-0.515$ dan reliabilitas instrumen dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.879 (Sri, 2022).

Brief COPE Inventory (BCI) merupakan instrumen yang dimanfaatkan untuk mengevaluasi strategi koping yang dipakai oleh individu dalam menghadapi kecemasan. Instrumen ini dikembangkan oleh Carver, Scheier, dan Weintraub serta diadopsi oleh dengan total 28 pertanyaan *favorable* (Vidyputri *et al.*, 2023). Pilihan jawaban belum pernah (1), kadang-kadang (2), sering (3), dan sangat sering (4). Alat ukur ini memakai skala likert, dengan nilai maksimal-minimumnya adalah 28 hingga 112 rendah 28-56, sedang 57-76, dan tinggi >76. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang didapatkan hasil $r = 0,89$ dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,89 (Rochmah, 2016).

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap dukungan sosial yang mereka terima dari berbagai sumber. Instrumen ini dikembangkan oleh Zimet *et al* diadopsi oleh (Failasufah, 2023) dengan total 12 pertanyaan *favorable*. Pilihan jawaban sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), netral (3), setuju (4), dan sangat setuju (5). Total skor minimum dan maksimal 12-60. Pada kategori sangat rendah kisaran skor 12-35, rendah 36-38, sedang 39-40, tinggi 41-43 dan sangat tinggi >43. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas didapatkan hasil $r = 0.529-0.700$ dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.688 dan 0.751 (Amalia & Sari, 2021).

Beck Anxiety Inventory (BAI) merupakan alat ukur yang dimanfaatkan untuk mengetahui tingkat kecemasan (Rahmadani, 2021). Total pertanyaan terdiri dari 21 item pertanyaan terdiri

dari 12 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*. Terdapat 4 pilihan kategori jawaban yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Penilaian angket pada item *favorable* yaitu dari nilai 3 sampai 0. Penilaian sebaliknya untuk item *unfavorable* yaitu bergerak dari nilai 0 sampai 3 dimana pada setiap pertanyaan dilengkapi dengan pilihan jawaban tidak sama sekali mengganggu (0), tidak banyak mengganggu (1), kadang-kadang mengganggu (2), sangat mengganggu (3). Total skor maksimal 0-63 yang dibagi menjadi 3 kategori ringan 0-21, sedang 22-35, dan berat >35. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dikemukakan didapatkan hasil $r = 0,207$ dan reliabilitas alat ukur dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,907 (Muliati, 2016).

Analisis statistik

Proses analisis data yang peneliti lakukan menggunakan komputer, selanjutnya data disajikan dalam format distribusi frekuensi untuk memperoleh gambaran karakteristik demografi, penyesuaian diri, mekanisme koping, dukungan sosial, dan tingkat kecemasan. Selanjutnya dilakukan uji *crossstabulation* untuk mengetahui tabulasi silang antar variabel penyesuaian diri, mekanisme koping, dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Setelah itu dilakukan bivariat yaitu uji korelasi *spearman rank* untuk melihat hubungan antar variabel, dengan $p < 0,05$ menandakan adanya korelasi antar variabel.

HASIL

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dominan responden berusia 19 tahun yaitu sebanyak 46 orang (46,9%) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80 orang (81,6%) dan sebagian besar responden yaitu sebanyak 31 orang (31,6%) merupakan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter. Berdasarkan dimensi penyesuaian diri dibagi menjadi empat yaitu dimensi penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan penyesuaian komitmen-kelekatan institusi. Pada dimensi penyesuaian akademik mayoritas yaitu sebanyak 64 orang (65,3%) berada pada kategori sedang. Pada dimensi penyesuaian sosial mayoritas yaitu sebanyak 68 orang (69,4%) berada pada kategori tinggi. Pada dimensi penyesuaian personal-emosional mayoritas yaitu sebanyak 57 orang (58,2%) berada pada kategori tinggi. Pada dimensi penyesuaian komitmen-kelekatan institusi mayoritas sebanyak 46 orang (46,9) berada pada kategori tinggi. Pada komposit penyesuaian diri mayoritas yaitu sebanyak 60 orang (61,2%) berada pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan strategi mekanisme koping terbagi dari dua diantaranya strategi *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Pada strategi *problem focused coping* menunjukkan mayoritas yaitu sebanyak 82 orang (83,7%) berada pada kategori sedang. Pada strategi *emotional focused coping* mayoritas yaitu sebanyak 73 orang (74,5) berada pada kategori sedang. Pada komposit mekanisme koping mayoritas yaitu sebanyak 77 orang (78,6%) responden berada pada kategori sedang.

Berdasarkan sumber dukungan sosial dibagi menjadi tiga yaitu sumber dukungan dari teman, orang terdekat dan dari orang tua. Pada dukungan dari teman sebagian besar yaitu sebanyak 52 orang (53,1%) berada pada kategori sedang. Pada dukungan dari orang terdekat mayoritas yaitu sebanyak 73 orang (74,5%) berada pada kategori tinggi. Pada dukungan dari orang tua mayoritas yaitu sebanyak 50 orang (51,0) berada pada kategori tinggi. Pada komposit dukungan sosial sebagian besar responden mayoritas yaitu 45 orang (45,9%) berada pada kategori sangat tinggi. Tingkat kecemasan pada mahasiswa baru angkatan 2023 di Fakultas Kedokteran Universitas udayana mayoritas yaitu sebanyak 66 orang (67,3%) berada pada kategori sedang.

Tabel 2.
 Distribusi Data Demografi Pada Mahasiswa Baru (n=98)

Variabel		f	%	
Usia	17 Tahun	3	3,1	
	18 Tahun	44	44,9	
	19 Tahun	46	46,9	
	20 Tahun	5	5,1	
Jenis Kelamin	Perempuan	80	81,6	
	Laki-laki	18	18,4	
Program Studi	Kedokteran Umum	31	31,6	
	Kedokteran Gigi	12	12,2	
	Fisioterapi	8	8,2	
	Kesehatan Masyarakat	19	19,4	
	Psikologi	15	15,3	
	Keperawatan	13	13,3	
Penyesuaian Diri	Dimensi Penyesuaian Diri Akademis	Rendah	2	2,0
		Sedang	64	65,3
		Tinggi	32	32,7
	Dimensi Penyesuaian Diri Sosial	Rendah	4	4,1
		Sedang	26	26,5
		Tinggi	68	69,4
	Dimensi Penyesuaian Diri Personal-Emosional	Rendah	3	3,1
		Sedang	38	38,8
		Tinggi	57	58,2
	Dimensi Penyesuaian Diri Komitmen-Kelekatan Institusi	Rendah	24	24,5
		Sedang	28	28,6
		Tinggi	46	46,9
	Komposit Penyesuaian Diri	Sangat Rendah	4	4,1
		Rendah	6	6,1
		Sedang	23	23,5
Tinggi		5	5,1	
Mekanisme Koping	Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	Rendah	10	10,2
		Sedang	82	83,7
		Tinggi	6	6,1
	Strategi <i>Emotional Focused Coping</i>	Rendah	24	24,5
		Sedang	73	74,5
		Tinggi	1	1,0
	Komposit Mekanisme Koping	Rendah	5	5,1
		Sedang	77	78,6
		Tinggi	16	16,3
Dukungan Sosial	Sumber Dukungan Sosial Orang Terdekat	Rendah	0	0
		Sedang	25	25,5
		Tinggi	73	74,5
	Sumber Dukungan Sosial Orang Tua	Rendah	0	0
		Sedang	48	49,0
		Tinggi	50	51,0
	Sumber Dukungan Sosial Teman	Rendah	6	6,1
		Sedang	52	53,1
		Tinggi	40	40,8
	Komposit Dukungan Sosial	Sangat Rendah	5	5,1
		Rendah	11	11,2
		Sedang	29	29,6
		Tinggi	8	8,2
	Tingkat Kecemasan	Sangat Tinggi	45	45,9
		Ringan	0	0
Sedang		66	67,3	
	Berat	32	32,7	

Tabel 3.
 Hasil uji tabulasi silang antara penyesuaian diri, mekanisme koping, dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada responden responden (n=98)

Variabel		Tingkat Kecemasan			
		Sedang		Tinggi	
		f	%	f	%
Penyesuaian Diri					
Dimensi Penyesuaian Diri Akademis	Rendah	2	100,0	0	0,0
	Sedang	44	68,8	20	31,3
	Tinggi	20	62,5	12	37,5
	Total	66	67,3	32	32,7
Dimensi Penyesuaian Diri Sosial	Rendah	3	75,0	1	25,0
	Sedang	22	84,6	4	15,4
	Tinggi	41	60,3	27	39,7
	Total	66	67,3	32	32,7
Dimensi Penyesuaian Diri Personal-Emosional	Rendah	2	66,7	1	33,3
	Sedang	25	65,8	13	34,2
	Tinggi	39	68,4	18	31,6
	Total	66	67,3	32	32,7
Dimensi Penyesuaian Diri Komitmen-Kelekatan Institusi	Rendah	20	83,3	4	16,7
	Sedang	18	64,3	10	35,7
	Tinggi	28	60,9	18	39,1
	Total	66	67,3	32	32,7
Mekanisme Koping					
Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	Rendah	6	60,0	4	40,0
	Sedang	59	72,0	23	28,0
	Tinggi	1	16,7	5	83,3
	Total	66	67,3	32	32,7
Strategi <i>Emotional Focused Coping</i>	Rendah	18	75,0	6	25,0
	Sedang	47	64,4	26	35,6
	Tinggi	1	100,0	0	0,0
	Total	66	67,3	32	32,7
Dukungan Sosial					
Sumber Dukungan Sosial Orang Terdekat	Rendah	0	0,0	0	0,0
	Sedang	18	72,0	7	28,0
	Tinggi	48	65,8	25	34,2
	Total	66	67,3	32	32,7
Sumber Dukungan Sosial Orang Tua	Rendah	0	0,0	0	0,0
	Sedang	37	77,1	11	22,9
	Tinggi	29	58,0	21	42,0
	Total	66	67,3	32	32,7
Sumber Dukungan Sosial Teman	Rendah	5	83,3	1	16,7
	Sedang	42	80,8	10	19,2
	Tinggi	19	47,5	21	52,5
	Total	66	67,3	32	32,7

Tabel 3 menunjukkan data *crosstab* bahwa mahasiswa memiliki penyesuaian akademik yang mayoritas yaitu sebanyak 44 orang (68,8%) berada pada kategori sedang dan mengalami kecemasan sebanyak 32 orang (68,8%) berada pada sedang hingga tinggi. Pada penyesuaian sosial yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 41 orang (60,3%) dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 31 orang (55,1%). Pada penyesuaian personal-emosional yang dimiliki oleh mahasiswa sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 39 orang (68,4%) dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 31 orang (65,8%). Pada penyesuaian komitmen-kelekatan institusi yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 28 orang (60,9%) dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 46 orang (74,8%).

Pada strategi *Problem Focused Coping* yang dimiliki oleh mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 82 orang (83,7%) dan mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 59 orang (72,0%). Pada strategi *Emotional Focused Coping* yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas tergolong dalam kategori sedang sebanyak 73 orang (74,5%) dan mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 47 orang (64,4%).

Pada dukungan dari teman yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas tergolong dalam kategori sedang sebanyak 42 orang (80,8%) dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 31 orang (71,7 %). Dukungan dari orang tua sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 37 orang (77,1%) dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 32 orang (66,9%). Pada dukungan dari orang terdekat yang dimiliki oleh mahasiswa mayoritas termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 48 orang dan mengalami kecemasan sedang hingga tinggi sebanyak 32 orang (62,2%).

Tabel 4.

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan, Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan, dan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (n=98)

Variabel	N	p value	r
Penyesuaian Diri Tingkat Kecemasan	98	0,003	0,293
Mekanisme Koping Tingkat Kecemasan	98	0,000	0,423
Dukungan Sosial Tingkat Kecemasan	98	0,007	0,269

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan yang lemah antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan; adanya hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan dengan kekuatan hubungan sedang; dan adanya tingkat kekuatan hubungan yang lemah antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di FK Universitas Udayana.

PEMBAHASAN

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Jenjang Sarjana pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Terdapatnya korelasi antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan (Budiarto et al., 2021). Hal ini terjadi disebabkan oleh ketika individu mengalami kecemasan faktor dalam diri seperti kemampuan penyesuaian sangat berperan aktif membantu mengurangi rasa cemas (Jeremi & Biromo, 2023). Penyesuaian diri dibagi menjadi empat dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan-institusi (Soraya, 2020). Dimensi akademik adalah masalah yang belum mampu teratasi dengan baik oleh mahasiswa tahun pertama dalam proses penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022). Dimensi akademik mencakup kemampuan mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan tuntutan pembelajaran yang lebih tinggi di universitas, kesulitan mengatur waktu, metode pengajaran yang baru, dan tingkat kesulitan materi yang lebih kompleks (Oetomo et al., 2019). Individu dengan tingkat penyesuaian diri personal-emosional yang tinggi sering mengalami kecemasan karena mereka cenderung menekan emosi mereka sendiri demi menjaga hubungan dan citra diri yang positif. Tekanan ini dapat mengakibatkan kecemasan kronis dan perasaan tidak pernah cukup, karena mereka selalu berusaha memenuhi ekspektasi tinggi dari diri sendiri dan orang lain (Sinta & Ndruru, 2023). Komitmen berlebihan terhadap institusi dapat membuat individu rentan terhadap burnout dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional, serta perasaan kehilangan kontrol atas waktu dan aktivitas mereka sendiri (Rahmani, 2019).

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Jenjang Sarjana pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Pada penelitian ini yang paling berhubungan dengan tingkat kecemasan yaitu mekanisme koping hal ini disebabkan oleh kemampuan internal dalam diri dapat mengelola rasa cemas lebih cepat (Albitar et al., 2020). Mahasiswa baru sering kali menghadapi tingkat ketidakpastian dan perubahan yang tinggi ketika mereka memasuki lingkungan baru, yang dapat meningkatkan kecemasan (Fathia et al., 2021). Mekanisme koping yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi-situasi ini secara langsung mempengaruhi seberapa baik mereka mengelola dan mengurangi kecemasan. Hal ini terjadi disebabkan oleh ketika individu mengalami kecemasan faktor dalam diri seperti kemampuan mekanisme koping sangat berperan aktif membantu mengurangi rasa cemas (Sumoked et al., 2019). Strategi mekanisme koping dibagi menjadi dua yaitu berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi (Rahmah, 2023). Mekanisme koping yang berfokus pada masalah melibatkan tiga pendekatan utama untuk mengatasi kecemasan (Susi Oktaviana1 & Ekayamti, 2021). Pertama, perilaku proaktif atau *active coping*, yang mengacu pada mengambil tindakan segera dan bertahap untuk mengurangi kecemasan dan dampaknya. Kedua, perencanaan (*planning*), yang melibatkan perspektif dalam memecahkan masalah dengan menetapkan strategi, langkah-langkah yang diperlukan, dan pendekatan terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut. Ketiga, mencari dukungan instrumental, yang mencakup pencarian nasihat, saran, bantuan, dan informasi untuk mendukung usaha dalam menyelesaikan masalah (Irwansyah et al., 2021). Pendekatan-pendekatan ini membantu individu mengelola kecemasan dengan lebih efektif dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi. Mekanisme koping yang berfokus pada emosi melibatkan strategi untuk mengurangi tekanan emosional tanpa langsung menyelesaikan masalah. Ini termasuk menilai positif masalah, penolakan, penerimaan kondisi, menggunakan dukungan emosional, dan melibatkan agama untuk ketenangan (Andriyani, 2019). Strategi lainnya mencakup mengekspresikan emosi, menghindar, berperilaku negatif, mengkonsumsi zat, merasa bersalah, dan menggunakan humor (Rahmah 2023). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengaplikasikan strategi mekanisme koping *problem-focused coping* lebih dari *emotional-focused coping* (Amalia & Sari, 2021), meskipun ada studi yang menunjukkan proporsi penggunaan keduanya tidak berbeda signifikan (Lau et al., 2019).

Hubungan Penyesuaian Diri dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Jenjang Sarjana Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Terdapatnya hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan (Sandi et al., 2020). Hal ini terjadi disebabkan oleh ketika individu mengalami kecemasan faktor dukungan dari luar seperti dukungan sosial juga berperan aktif mengurangi rasa cemas. Dukungan sosial yang dapat membantu mengurangi kecemasan dalam hal ini dapat berupa rasa empati, penghargaan, dan saran dari orang terdekat, orang tua serta teman untuk membantun menyelesaikan permasalahan yang dialami (Kurnia et al., 2019). Dukungan sosial yang bersumber dari orang tua yang tinggi dapat memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik dan sosial (Lestari & Wulandari, 2021). Meskipun data ini juga mengindikasikan bahwa tingginya dukungan orang tua tidak selalu menghilangkan kecemasan, disebabkan oleh ekspektasi tinggi atau tekanan dari orang tua yang justru meningkatkan kecemasan (Soraya, 2020). Mahasiswa yang masih tinggal bersama dengan orang tua menyatakan mengalami kekurangan waktu untuk dapat berbagi masalah dengan orang tua atau orang terdekat yang dikarenakan mahasiswa menghabiskan waktu paling banyak di lingkungan perguruan tinggi (Rufaida & Kustanti, 2017). Mahasiswa menghabiskan waktu terbanyak di lingkungan perguruan tinggi sehingga dukungan teman sangat dibutuhkan untuk dapat mengurangi kecemasan (Deodor et al., 2023).

SIMPULAN

Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebagian besar pada kategori sangat tinggi, mekanisme koping sebagian besar pada kategori sedang, dan dukungan sosial sebagian besar pada kategori sangat tinggi, serta tingkat kecemasan sebagian besar pada kategori sedang. Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan tingkat kecemasan dengan kekuatan hubungan lemah pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Selain itu ditemukan juga adanya hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan dengan kekuatan hubungan sedang, serta adanya hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan kekuatan hubungan lemah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi program studi untuk memberikan paparan awal sebagai mahasiswa baru agar dapat melakukan penyesuaian diri sebagai upaya pencegahan timbulnya masalah kesehatan mental pada mahasiswa baru. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pedoman untuk peneliti selanjutnya untuk mengembangkan pedoman intervensi terkait penyesuaian diri, mekanisme koping, dukungan sosial serta penanggulangan kecemasan pada mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Albitar, Ahmad, A., Wei, H., Yousaf, I., Ali, S. S., Naveed, M., Latif, A. S., Abdullah, F., Ab Razak, N. H., Palahuddin, S. H., Tasneem Sajjad, Nasir Abbas, Shahzad Hussain, SabeehUllah, A. W., Gulzar, M. A., Zongjun, W., Gunderson, M., Gloy, B., Rodgers, C., Orazalin, N., Mahmood, M., Jung Lee, K., ... Ishak, R. B. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kecemasan Pada Pasien Preoperatif Di Instalasi Bedah Rumah Sakit Umum Daerah Kwaingga Kabupaten Keerom. In *Corporate Governance (Bingley)* (Vol. 10, Issue 1).
- Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *4*(1), 18–28. <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1>.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online. *Jurnal Verdure*, *3*(1), 18–24.
- Cheong, Y., Gauvain, M., & Palbusa, J. A. (2021). Communication With Friends and the Academic Adjustment of First- and Non-First-Generation Students in the First Year of College. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, *23*(2), 393–409. <https://doi.org/10.1177/1521025119834253>
- Deodor, M. A., Morintosh, F., Kasingku, J. D., & Frans, N. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa: Studi Literatur. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, *8*(2), 507–514. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5472>
- Dinkes Prov. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.
- Failasufah, S. A. S. (2023). Dukungan Sosial Dan Perilaku Eksplorasi Karir Terhadap Pengambilan Keputusan Karir Pada Emerging Adulthood. In *Fakultas Psikologi dan*

Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/42683%0Ahttps://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/42683/18320370.pdf?sequence=1>

- Fathia, A. S., Martina, M., & Marthoenis, M. (2021). Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–95. <http://202.4.186.66/JIK/article/view/22777>
- Flett, J. A. M., Conner, T. S., Riordan, B. C., Patterson, T., & Hayne, H. (2020). App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students: a pragmatic, randomised, waitlist-controlled trial. *Psychology and Health*, 35(9), 1049–1074. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711089>
- Irwansyah, M., Andayani, S. A., & Khotimah, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Paiton Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 189. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.474>
- Jeremi, M. F., & Biromo, A. R. (2023). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Prevalensi Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swasta Di Jakarta Barat*. 03(01), 7–14.
- Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 01–09. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Kurnia, R. T. R., Putri, A. M., & Fitriani, D. (2019). Dukungan Sosial Dan Tingkat Stres Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 1(2), 28–34. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1857>
- Kurniawan, D. E. (2017). Penyelesaian Masalah Etik Dan Legal Dalam Penelitian Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 3(2), 408–414.
- Lau, D. K., Agustina, V., & Setiawan, H. (2019). Gambaran Tingkat Ansietas Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Praktek Laboratorium. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 215. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.217-228>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Ma, L., Luo, J., Hiramoto, T., Onumata, Y., Manabe, Y., Takaba, H., Corporation, E., Energy, A., Flory, P. J., Æ, Ì., Sato, T., Geometry, R., Analysis, G., Muraki, M., Nakamura, K., Geometry, R., & Analysis, G. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Pada Saat Menyusun Skripsi. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part J: Journal of Engineering Tribology*, 224(11), 122–130.
- Muliati. (2016). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi Terhadap Nilai Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas

- Kedokteran Universitas Tanjungpura. In *Revista CENIC. Ciencias Biológicas* (Vol. 152, Issue 3). file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v66n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Putri, Ir. F. N. R. M. T. H. (2022). Al-Asalmiya Nursing. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 134–139. <https://doi.org/2338-2112>
- Rahmadani, D. N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 46–50.
- Rahmah, P. & F. (2023). *Hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan remaja dalam menghadapi menarche*. 11(4), 799–808.
- Rahmani, A. (2019). Pengaruh Gaya Kelekatan Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa FIP UNY Angkatan 2018. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(10), 761–773.
- Riskesdas. (2018). Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesndas 2018* (Vol. 44, Issue 8). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Rochmah, P. H. (2016). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kualitas Hidup Pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwates Kabupaten Jember*.
- Rovika, H. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 15–18.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 217–222.
- Sandi, Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Juni*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 264–272.
- Sinta, C., & Ndruru, M. (2023). *Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Skripsi Oleh : Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psik.*

- Soraya, F. (2020). Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Sri, F. (2022). PENYESUAIAN DIRI DI PERGURUAN TINGGI PADA MAHASISWA RANTAU TAHUN PERTAMA. In *FAKULTAS KEPERAWATAN NIVERSITAS ANDALAS PADANG* (Issue 8.5.2017).
- Sumoked, A., Wowiling, F., & Rompas, S. (2019). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Iii Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.22897>
- Susi Oktaviana¹, S. M. &, & Ekayanti, E. (2021). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat III Akper Pemkab Ngawi yang akan Melaksanakan Praktik Klinik pada Masa Pandemi. *The Relation*. 8(2), 16–24.
- Teguh Saputri, D. S. palupi, Rotinsulu, D. J., & Fitriyani, E. (2021). The Relationship of Anxiety Levels With Sleep Quality in Medical Students Who Are Working on Thesis At Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 31–39. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i1.1404>
- Terlizzi, E. P., & Villarroel, M. A. (2020). *Symptoms of Generalized Anxiety Disorder Among Adults* : 378, 1–8.
- Vidyputri, Y. X., Zefanya, N., & Hestyanti, Y. R. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Mengalami Academic Burnout Di Masa Pandemi. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 17–25. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.20480.2022>
- WHO. (2023). *Anxiety disorders*. World Health Organization (WHO). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Wilani, N. M. A., & Pratiwi, N. P. P. N. (2019). Peran Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 000, 195–204.
- Wulandari, A. A. S., Kamayani, M. O. A., & Devi, N. L. P. S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Saat Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(6), 691. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i06.p08>.

