



Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan

Hotma Simanjuntak¹, Amriani Amir²

^{1,2}, Universitas Tanjungpura

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec.

Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: hotma.simanjuntak@fkip.untan.ac.id

Abstrak

Pembelajaran di perguruan tinggi tentunya berbeda dengan pembelajaran di sekolah menengah atas. Adaptasi menjadi mahasiswa terkadang menjadi kendala dalam mengarungi dunia akademik. Pengalaman dengan perkuliahan yang lebih luas menjadikan tantangan tersendiri. Tujuan penelitian ini berusaha untuk menguak tingkat kecemasan mahasiswa baru, dipandang dari sisi gejala fisik, yang terdiri dari jantung berdebar, gangguan pencernaan, dan ekspresi wajah. Sampel penelitian berjumlah 93 mahasiswa baru FKIP UNTAN yang secara sukarela mengisi angket yang diberikan. Data dianalisis dengan statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara fisik terjadi level kecemasan yang diperlihatkan oleh denyut jantung masih tinggi, sedangkan pada gangguan pencernaan rendah, tetapi pada ekspresi wajah masih sangat tinggi. Sehingga sinkron antara jantung berdebar dengan ekspresi wajah. Ternyata adaptasi menjadi mahasiswa baru masih merupakan hal yang tidak mudah bagi mahasiswa baru. Berdasarkan pada hasil penelitian ini dapat dimaknai bahwa menjadi mahasiswa baru terjadi kecemasan yang berarti pada mahasiswa.

Kata Kunci: kecemasan, mahasiswa baru, gugup, gangguan pencernaan, ekspresi wajah.

PENDAHULUAN

Releksi pembelajaran yang telah lalu pada masa covid, kecemasan menghadapi covid merupakan tantangan tersendiri. Perkuliahan di masa covid tidak terlalu menimbulkan kecemasan (D'Prinzessin, 2021). selama menghadapi covid level tingkat kecemasan mahasiswa pada level ringan hingga sedang (T. H. Putri & Priyono, 2021) Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nikasukma et al., 2021). Kajian selanjutnya ditengah covid-19 yang telah lalu, hanya setengah dari mahasiswa yang mengalami kecemasan Ketika kuliah dimasa covid (Marta Dwi Soesanto & Rudangta Arianti, 2023).

Pada era yang telah berlangsung kemudian pembelajaran telah dimulai dengan pembelajaran normal tatap muka. Pada kasus mahasiswa baru, peralihan dari siswa sekolah

menengah atas ke level mahasiswa merupakan peristiwa yang perlu dicermati. Terbukti tingkat kecemasan calon mahasiswa yang mengikuti UTBK ternyata masih dalam kategori ringan (D. M. B. S. Putri et al., 2022). Meskipun ringan hal ini masih patut menjadi bahan perhatian. Dengan alasan terbukti bahwa semakin tingkat kecemasan semakin tinggi maka akan berpengaruh terhadap prestasi belajar (Andyani et al., 2021)

Kecemasan ini akan memberikan pengaruh yang kurang baik terhadap beberapa hal. Ternyata terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa (Novianti & Suadnyana, 2022), faktanya pembelajaran daring akan meningkatkan kecemasan mahasiswa Ketika jumlah kuota terbatas (Aseta & Siswanto, 2021). Penelitian lain menyatakan mahasiswa kedokteran, kecemasan mahasiswa lebih tinggi dan menyebabkan mahasiswa tidak bisa tidur (Amalia Mustika et al., 2023). Kecemasan akan berpengaruh terhadap hormon stress dan berakibat terhadap kualitas tidur (Aurora et al., 2023). Kajian ini menjelaskan bahwa Ketika orang semakin cemas maka minimal yang terjadi adalah terapat gangguan tidur.

Kecemasan mengikuti pembelajaran umum terjadi (Prayitno, 2015), terutama mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Demikian juga dengan pembelajaran bahasa asing pada mahasiswa (Cesarini, 2021), menjadi tantangan tersendiri, juga masuk di dalamnya menulis dalam Bahasa Inggris (Deswarni, 2015) berbicara (Era Wahyu Ningsih, 2017) (Basri, 2019) (Ningsih, 2017) (Ayuningtyas Palupi et al., 2022) (Fadhilah, 2022), sehingga perlu dirancang pembelajaran yang menyenangkan.

Terlebih mahasiswa baru, mahasiswa baru memiliki tekanannya sendiri dengan adanya perubahan lingkungan, teman, cara belajar, pola hidup yang berubah. Salah satu penelitian menyatakan bahwa kecemasan penyesuaian dengan lingkungan baru tidak dirasakan oleh mahasiswa baru (Shandy & Khoirunnisa, 2021). Terlebih mahasiswa baru dari luar negeri yang belajar di negara lain, kecemasan akan lebih tinggi dan mengalami perasaan ketidakpastian (Ahmad, 2021). Penelitian lain juga membuktikan tinggal di lingkungan yang baru memberikan dampak kecemasan tersendiri bagi mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian 87% mahasiswa mengalami kecemasan meskipun ringan (Purwono, 2016).

Kajian-kajian ini membuktikan, dengan adanya perubahan maka, meskipun kecil akan terjadi kecemasan. Perubahan yang besar yang menimbulkan ketidakpastian terhadap

lingkungan yang benar benar baru akan memberikan tingkat kecemasan yang berbeda. Penelitian ini mencoba untuk memberikan data riil tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam peralihan adaptasi di lingkungan baru. Kajian ini menjadi penting karena kajian ini khusus pada gejala fisik, yang dirasakan oleh mahasiswa baru berupa debaran jantung, apakah terjadi gangguan pencernaan dan perasaan gugup.

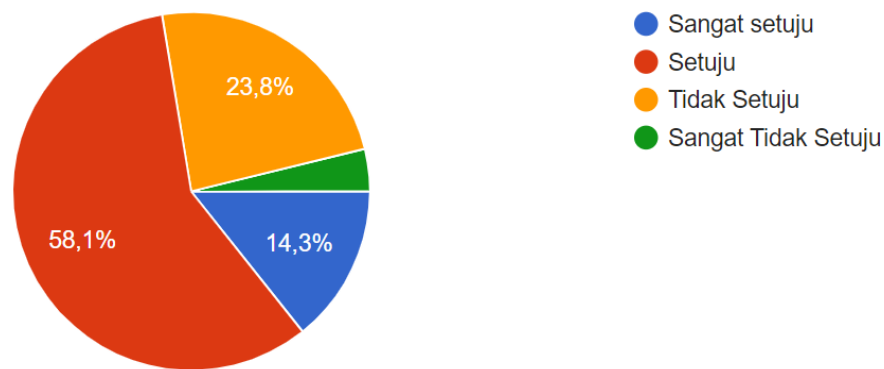
METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan memberikan *google form* kepada mahasiswa baru prodi Bahasa Indonesia dan Pendidikan kepelatihan olahraga. Penelitian ini merupakan survey. Sampel adalah sampel sukarela dengan mengisi *google form* yang dikirimkan, dari 120 mahasiswa baru yang mangisi 93 mahasiswa. Intrumen penelitian merupakan angket. Data dianalisis dengan menggunakan excel dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

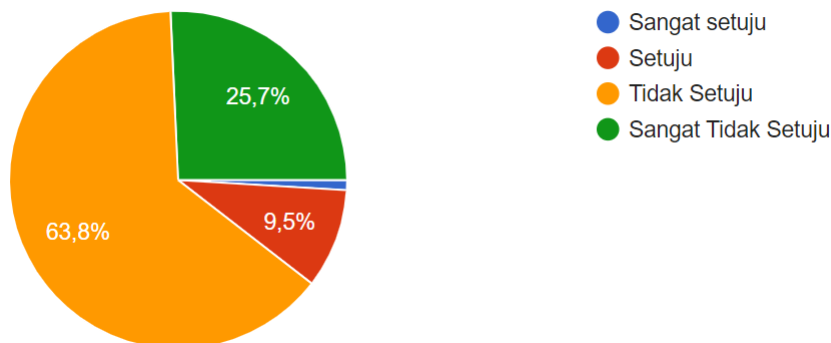
Secara rerata hasil angket yang diisi oleh 93 mahasiswa ternyata setiap item dari indicator jantung berdebar, gangguan pencernaan, dan ekspresi wajah disajikan dalam tabel 1 dan gambar 1. Pada penentuan status tingkat kecemasan ini mengikuti skala angket yang disusun. Dengan jawaban positif jawaban nilai 4 berarti kecemasan sangat tinggi, 3 kemasan tinggi, 2 kecemasan rendah, 1 kecemasan sangat rendah.

Tabel 1. Hasil rerata skor tingkat kecemasan			
	jantung berdebar	Gangguan pencernaan	ekspresi wajah
sangat setuju	13,29	0	23,9
setuju	54	59,3	55,9
tidak setuju	26,7	8,9	11,5
sangat tidak setuju	0	24	1,7



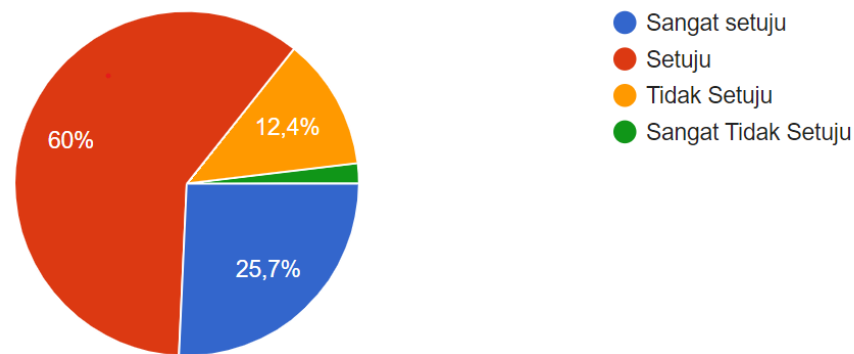
Gambar 1. indikator kecemasan jantung berdebar

Disamping hasil diatas beberapa sampel grafik level kecemasan yang mencolok dapat diperhatikan dalam indicator jantung berdebar. Pada indikator ini masih tergolong tinggi, dengan 14,3% masuk kategory sangat tinggi, 58,1% tinggi dan hanya 23,8% sedang. Selanjutnya pada gangguan pencernaan berupa sembelit dengan hasil pada tabel 2.



Gambar 2. indikator mengalami sembelit

Berdasarkan pada gambar 2, indikator terjadinya sembelit ternyata 63,8% dalam level yang rendah, 25,7% level sedang dan masih ada 9,5% pada gejala fisik tingkat kecemasan tinggi. Sedangkan berdasarkan ekspresi wajah tingkat kegugupan disajikan dalam gambar 3.



Gambar 3. indikator kecemasan tingkat kegugupan

Tidak kalah penting pada level kegugupan mahasiswa, disajikan bahwa 25,7% sangat tinggi mahasiswa tingkat kecemasan yang diakui mengalami kegugupan, 60% tinggi (jika dijumlahkan 85,7%) mahasiswa mengalami gugup dan hanya 12,45 masuk kategori sedang.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa, mahasiswa baru mengalami kecemasannya sendiri. Hal ini dapat terjadi karena Kondisi tidak pasti dalam komunitas akan meningkatkan kecemasan mahasiswa (Ibrahim, 2020). Adaptasi dilakukan agar cepat proses untuk diterima di masyarakat sosial baik perguruan tinggi ataupun di lingkungan sosial masyarakat (Nola et al., 2020). Sehingga adaptasi ini menjadi kunci penting dalam penyesuaian mahasiswa baru.

Kaitan dengan adaptasi mahasiswa baru semakin mahasiswa egosentris maka tingkat kecemasan semakin rendah (Cholifatin et al., 2021). Mahasiswa baru ternyata tingkat kecemasannya rendah (Fajriati et al., 2018). Semakin mahasiswa baru memiliki self-efficacy yang rendah maka tingkat kecemasan akan semakin tinggi (Fitriyana et al., 2020). Antara mahasiswa putra dan putri perbandingan kecemasannya lebih tinggi mahasiswa baru putri (Fahrianti & Nurmina, 2021b). Tingkat kecemasan ternyata antara putra dan putri berbeda (Fahrianti & Nurmina, 2021a). hal ini dapat diatasi salah satunya dengan hypnotherapy (Rohmadani, 2017).

Ternyata tidak ada perbedaan sosial antara virtual life dengan kehidupan riil (Hananninggar, 2023), namun demikian pembelajaran jarak jauh memberikan kecemasan rerata sampai 55,1% (Fauziyyah et al., 2021). Ketika masa covid ternyata mahasiswa olahraga tidak terlalu mengalami kecemasan (Sepriani, 2020). Kajian lebih lanjut, berbicara di depan umum memberikan peningkatan kecemasan tersendiri (Humaidi et al., 2020),

sementara itu hal lain juga tentang kuliah praktek memberikan pengaruh kecemasan ringan terhadap mahasiswa (Lindasari et al., 2020). Kecemasan tersendiri masih dirasakan kuat Ketika mempelajari bidang studi matematika (Puspananda & Rahmawati, 2020) Lain halnya dengan mahasiswa keperawatan, dalam pembelajaran jarak jauh justru mengalami keceasan paa level sedang 81% dan berat 15% (Tri Wijayanti et al., 2022). Terhadap mahasiswa yang menjalai ujian kecemasan juga akan meningkat lebih tinggi (Nurrahmasia et al., 2021). Gugup juga merupakan hal yang terjadi pada mahasiswa (Prayuda, 2021), hal ini bisa terjadi karena terjadi hambatan antar budaya sesama mahasiswa (Moulita, 2018)

Jika mengalami kecemasan maka beberapa hal dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan. pelatihan secara kognisi menurunkan stress ternyata mampu menurunkan tingkat stress mahasiswa baru (Rinera & Retnowati, 2020). Berdasarkan pada hasil penelitian ternyata menerangkan bahwa kecemasan itu ada, dapat dilihat dari debaran denyut jantung serta sikap gugup. Kedua hal ini kelihatannya memiliki kaitan. Gugup karena pada lingkungan yang baru, ataupun mempelajari hal baru dengan teman yang baru. Serta dipaksa untuk berbicara di depan umum (kelas) serta serangkaian perkuliahan praktek serta ujian menjadi hal yang terjadi. Beberapa hal ini yang akhirnya memicu adanya kecemasan. Namun demikian berdasarkan diskusi yang telah dilakukan, berbagai Upaya dapat dilakukan untuk mengontrol kecemasan ini, seperti dengan hypnosis, pelatihan kognisi untuk menurunkan stress ataupun berkomunikasi social di lingkungan yang mendukung.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan informasi bahwa kecemasan yang dilihat dari indicator peningkatan detak jantung, pencernaan yang terganggu serta sikap gugup ternyata masih terjadi pada mahasiswa baru terutama pada detak jantung dan sikap gugup yang dialami. Terjadi peningkatan denyut jantung yang ditandai dengan jantung berdebar, serta sikap gugup yang diakui Ketika dalam proses pembelajaran serta dalam interaksi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, M. I. (2021). Pola Adaptasi Mahasiswa Baru Dalam Meraih Prestasi Akademik (Studi Kasus Adaptasi Mahasiswa China di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang).

Journal TA'LIMUNA, 10(1). <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.479>

Amalia Mustika, F., Ganang Ibnusantosa, R., & Kusmiati, M. (2023). Kecemasan Mempengaruhi Gejala Insomnia pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6858>

Andyani, N. A., Herawati, E., Sulistyani, S., & Agustina, T. (2021). HUBUNGAN KECEMASAN DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FK UMS MASA PANDEMI COVID-19. *Proceeding of The URECOL*.

Aseta, P., & Siswanto. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Insan Husada Surakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2).

Aurora, T. R., Hendryanny, E., & Rasjad, A. R. (2023). Kecemasan dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6290>

Ayuningtyas Palupi, R. E., Purwanto, B., & Sutriyono, S. (2022). Analisis Kecemasan pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I pada Mata Kuliah Bahasa Inggris. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 10(2). <https://doi.org/10.24269/dpp.v10i2.5235>

Basri, M. (2019). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(11).

Cesarini, D. A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Adversitas dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Berbahasa Asing pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Universitas Sebelas Maret. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i1.14742>

Cholifatin, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2021). Hubungan Antara Egosentrisme Dengan Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa Baru. *Pinisi Journal of Art, Humanity, Social Studies*, 1(6).

D'Prinzessin, C. A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Farmasi Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017. *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara (RI-USU)*.

Deswarni, D. (2015). A Study on Student's Anxiety in Speaking English. *Jurnal Pendidikan*, 7(2).

Era Wahyu Ningsih. (2017). Kecemasan dalam berbicara bahasa inggris mahasiswa semester keempat akademi bahasa asing balikpapan. *SNITT*, 2(1).

Fadhilah, I. (2022). Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada

- Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(1). <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021a). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1).
- Fahrianti, F., & Nurmina. (2021b). Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- Fajriati, L., Yaunin, Y., & Isrona, L. (2018). Perbedaan Derajat Kecemasan pada Mahasiswa Baru Preklinik dan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3). <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.736>
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2). <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widianoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294>
- Hananninggar, I. (2023). KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA: STUDI KOMPARATIF PADA REAL LIFE DENGAN VIRTUAL LIFE. *Undergraduate Thesis*, 4(1).
- Humaidi, A., Putri, P., Aulia, T. F., & Suhesty, A. (2020). Tweetdiary: untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i2.3902>
- Ibrahim, I. (2020). Pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi mahasiswa di kampus IAIN Pontianak. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 8(2). <https://doi.org/10.24198/jkk.v8i2.19620>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sopiah, P. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Pencapaian Target Kompetensi Praktek Klinik Keperawatan Dasar Mahasiswa Prodi Keperawatan UPI Kampus Sumedang. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i1.863>
- Marta Dwi Soesanto, & Rudangta Arianti. (2023). GAMBARAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENJALANI KULIAH LURING DITENGAH ANCAMAN VIRUS CORONA VARIAN BARU. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(11). <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i11.6121>
- Moulita. (2018). HAMBATAN KOMUNIKASI ANTARBUDAYA DI KALANGAN MAHASISWA. *HAMBATAN KOMUNIKASI ANTARBUDAYA DI KALANGAN MAHASISWA*, 2.

- Nikasukma, A. V., Hidayah, N., & Prawoto, E. (2021). Hubungan Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat 1 Akper Pemkab Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 8(2). <https://doi.org/10.55313/ojs.v8i2.79>
- Ningsih, E. W. (2017). Kecemasan dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan. *Snitt*, 2(1).
- Nola, A., Nola, A., Sendratari, L. P., & Wirawan, I. G. M. A. S. (2020). STRATEGI ADAPTASI MAHASISWA UNDIKSHA ASAL JAKARTA DALAM KEHIDUPAN SOSIAL DI KOTA SINGARAJA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 2(3). <https://doi.org/10.23887/jpsu.v2i3.28955>
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA BARU PRODI FISIOTERAPI UNIVERSITAS BALI INTERNASIONAL. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Nurrahmasia, N., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.13057/smj.v4i1.47695>
- Prayitno, E. (2015). Pembelajaran Interaktif: Inovasi Guru Matematika Pemacu Kepercayaan Diri Peserta Didik. *Jkpm*, 2(September).
- Prayuda, F. E. (2021). FACTORS AFFECTING STUDENTS SPEAKING SKILL AT THE THIRD SEMESTER IN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI ACADEMIC YEAR 2019/2020. *Griya Cendikia*, 6(2). <https://doi.org/10.47637/griya-cendikia.v6i2.97>
- Purwono, J. (2016). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA AKPER DHARMA WACANA METRO ANGKATAN XXII SAAT PERTAMA TINGGAL DIASRAMA AKPER DHARMA WACANA METRO. *JURNAL WACANA KESEHATAN*, 1(1). <https://doi.org/10.52822/jwk.v1i1.26>
- Puspananda, D. R., & Rahmawati, O. I. (2020). The influence of mathematics anxiety and emotional quotient on English language education students' statistics learning outcomes. *Jurnal Math Educator Nusantara: Wahana Publikasi Karya Tulis Ilmiah Di Bidang Pendidikan Matematika*, 6(2). <https://doi.org/10.29407/jmen.v6i2.14836>
- Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020/2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3). <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>
- Putri, T. H., & Priyono, D. (2021). Kecemasan pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4).

- Rinera, I., & Retnowati, S. (2020). Pengaruh Pelatihan MBSR terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(2). <https://doi.org/10.22146/gamajpp.56658>
- Rohmadani, Z. V. (2017). METODE FUTURE PACING HYPNOTHERAPY UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 1(2). <https://doi.org/10.31101/jhes.249>
- Sepriani, R. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(10).
- 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).
- Tri Wijayanti, E., Risnasari, N., & Dewi Aisyah, S. (2022). KECEMASAN MAHASISWA PERAWAT UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(2). <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>