



PENGARUH *SELF-AWARENESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA

Wildan Ahimsa Effendi¹, Fadli Firmansyah², Asri Syiar Mentari³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

ARTICLE INFO

Keywords:

Self Awareness

Anxiety

Student

University

Article History:

Received: 28/05/2025

Accepted: 01/06/2025

Available Online:

10/06/2025

ABSTRACT

Anxiety is a psychological condition where a person feels worried, afraid, tired, nervous which is caused by several factors, including personality type, genetics, and events that trigger the stress. Self-awareness is the ability to accept and understand several things that make a person an individual, including personality, behavior, values, beliefs, emotions and thoughts. This research wants to prove the influence that occurs between self-awareness and anxiety specifically for students in university. This research uses quantitative regression research. Using academic anxiety scale by Raras (2021) and for the self-awareness variable, using a scale from Hilapok (2017). Data collection was carried out by distributing questionnaires online and obtained as many as 150 respondents as samples. From the research it is found that self-awareness has a negative influence where the anxiety found in students was lower when their self-awareness was higher. This finding is in line with previous research such as Akhnaf (2022) and research by Babanejad et al., (2015).

XXXX XXXX/ © 2020 The Author(s), this is open access article under the (CC-BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>),

* Corresponding Author:

Email address: wildanahimsa@umm.ac.id (wildan ahimda effendi)

PENDAHULUAN

Semakin besar angka usia seseorang, maka akan semakin besar pula tantangan dan tugas yang dimilikinya. Bagi beberapa orang, beranjak dewasa menjadi mahasiswa akan menimbulkan *culture shock* (Ward, 1999), dikarenakan adanya pergantian lingkungan, budaya, rutinitas, tugas, sampai dengan tantangan yang akan

dihadapi. Mulai dari keadaan yang memaksa mereka untuk beradaptasi, munculnya fenomena fomo (*fear of missing out*) (Cahyadi, 2021), banyaknya hal yang baru dan asing, sampai dengan mulai merasakan *quarter life crisis* (Fischer, 2008), dapat menjadikan banyak mahasiswa baru (maba) mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan berdasarkan penelitian-penelitian terkait *culture shock*,

perubahan dapat membawa stres (Xia, 2009).

Tidak hanya terbatas pada mahasiswa baru, banyak pula mahasiswa lama yang mengalami kecemasan dikarenakan banyaknya beban tugas perkuliahan, seperti misalnya mengerjakan skripsi (Wakhyudin & Putri, 2020). Mahasiswa yang dapat menyelesaikan tugas dengan baik atau setidaknya memiliki mekanisme *coping* yang terarah akan memiliki kecenderungan untuk mengalami kecemasan lebih kecil jika dibandingkan dengan mereka yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan tidak memiliki mekanisme *coping* yang baik. Hal ini karena mereka yang memiliki mekanisme *coping* yang baik dianggap dapat mengelola stress lebih unggul (Lio & Sembiring, 2019). Dengan begitu, sudah bukan hal yang asing, bahwa banyak mahasiswa yang tengah mengalami kecemasan dalam menjalani perkuliahan mereka.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana seseorang merasa khawatir, takut, gelisah, gugup yang disebabkan karena beberapa faktor, misalnya jenis kepribadian, genetik, dan kejadian yang memicu stres. Menurut Schwartz (2000) kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai dengan prasangka dan perubahan kondisi fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Kecemasan dianggap sebagai hal yang normal karena kondisi ini sering dialami oleh manusia. Namun, hal ini bisa dianggap sebagai gangguan jika kecemasan terjadi dalam waktu yang berkepanjangan dan berlebihan. Menurut Nevid *et al.*, (2017) kecemasan merupakan emosi negatif dan dianggap sebagai hal yang abnormal ketika dinilai berlebihan dan tidak sesuai dengan situasi.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa biasanya bersumber dari beban tugas yang terlalu tinggi, penyelesaian tugas akhir (skripsi) dan cemas ketika akan melakukan presentasi di kelas (Adriansyah *et al.*, 2015). Kecemasan dapat mengganggu

produktivitas pada mahasiswa dalam menjalani harinya. Untuk mengurangi atau meminimalisir kecemasan pada mahasiswa, diperlukan adanya *self-awareness* yang baik agar mahasiswa dapat memahami dan mengenali apa yang sedang mereka rasakan sehingga akan mempermudah dalam menyelesaikan masalah atau hal yang menimbulkan perasaan cemas.

Self-awareness adalah kemampuan untuk menerima dan memahami beberapa hal yang menjadikan seseorang sebagai individu, diantaranya termasuk kepribadian, perilaku, nilai yang dianut, keyakinan, emosi, dan pikiran. *Self-awareness* juga dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan dan alasannya, serta mengetahui dampak perilaku yang dilakukan seseorang terhadap orang lain (Steven & Howard, 2003). Steven dan Howard (2003) juga menemukan jika Individu sulit memposisikan dirinya pada sudut pandang yang dilalui oleh orang lain tanpa adanya *self-awareness*. Rendahnya *self-awareness* dapat menjadikan seseorang cenderung bersifat egosentris hingga meningkatkan kecemasan pada seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian Akhnaf *et al.*, (2022), hubungan di antara *self-awareness* dan kecemasan ialah negatif yang mana apabila tingkat *self-awareness* pada mahasiswa semakin tinggi, maka akan menjadi semakin rendah tingkat kecemasannya. Hal ini juga berlaku sebaliknya, apabila tingkat *self-awareness* pada mahasiswa semakin rendah, maka tingkat kecemasan pada mereka akan semakin tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, contohnya seperti relasi pertemanan, ekonomi keluarga, nilai jelek, kesulitan dalam memahami materi di saat perkuliahan, ujian tengah dan atau akhir semester, dan lain-lain yang dijelaskan oleh penelitian Christianto *et al.*, (2020). Namun, seperti yang sudah dijelaskan, bahwa *self-awareness* merupakan kemampuan mengenali diri sendiri, yang

mana apabila mahasiswa mampu mengenali dirinya dengan baik mulai dari berbagai aspek, kecemasan diprediksi cenderung tidak akan muncul. Diduga apabila mahasiswa dengan *self-awareness* yang tinggi, mereka bisa memahami betul kondisi diri mereka sendiri dan lingkungan sekitarnya, maka faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa ini tidak akan memiliki pengaruh negatif yang signifikan seperti menimbulkan kecemasan.

Berangkat dari latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian kali ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-awareness* terhadap kecemasan pada mahasiswa. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh dari *self-awareness* terhadap kecemasan pada mahasiswa. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dan pembelajaran baru tentang kecemasan, serta menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada manusia, karena setiap manusia pasti pernah merasa cemas. Menurut Nevid *et al.*, (2017) kecemasan merupakan emosi negatif dan dianggap sebagai hal yang abnormal ketika dinilai berlebihan dan tidak sesuai dengan situasi. Kecemasan juga memiliki andil yang cukup besar dalam menggerakkan tingkah laku, dan keputusan yang kita ambil.

Sementara itu, *self-awareness* atau kesadaran diri adalah sebuah pemahaman terhadap diri sendiri. Menurut Listyowati (Salam *et al.*, 2021), *self awareness* adalah keadaan dimana individu dapat memahami diri sendiri dengan setepat-tepatnya, yaitu kesadaran mengenai pikiran, perasaan, dan evaluasi diri. Individu yang memiliki *self-awareness* yang baik maka memiliki kemampuan mengontrol diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya.

Pada penelitian yang dilakukan Akhnaf *et al.*, (2022) yang berjudul

self-awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, mereka mendapati hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada *self-awareness* terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Self-awareness* memberikan pengaruh sebesar 10,1% terhadap kecemasan pada penelitian ini, yang mana artinya semakin bagus *self-awareness* seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan orang tersebut.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan, hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif atau berbanding terbalik antara *self-awareness* dengan kecemasan mahasiswa, yang berarti semakin rendah *self-awareness*, maka akan semakin tinggi kecemasan yang dimiliki seorang mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi *self-awareness* yang dimiliki, maka akan semakin rendah kecemasannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Dalam pengertian yang paling sederhana, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang terdiri dari kegiatan mengumpulkan dan menganalisa data yang terstruktur, serta dapat direpresentasikan ke dalam bentuk angka (Goertzen, 2017). Desain penelitian menggunakan model korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antar dua atau lebih variabel dengan tidak mempengaruhi variabel-variabel tersebut agar tidak termanipulasi (Fraenkel & Wallen, 2008).

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang ada di Indonesia yang memiliki karakteristik usia antara 18-24 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Peneliti menggunakan metode *simple random sampling*, pengambilan sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan tingkatan dari populasi yang mana dalam penelitian ini mahasiswa dari universitas di seluruh Indonesia bisa berpartisipasi. Sampel yang diambil oleh peneliti sejumlah 150

mahasiswa.

Metode yang digunakan sebagai pengumpulan data pada variabel kecemasan adalah dengan menggunakan skala kecemasan akademik. Skala kecemasan dalam penelitian ini disusun oleh Raras (2021) yang didasari oleh ciri-ciri kecemasan akademik yang terdiri dari pola kecemasan yang mendorong terjadinya aktivitas mental, arah perhatian yang salah, perilaku yang salah, dan distress fisik (Otens, 1991). Skala ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dan berjumlah 35 item. Subjek mengisi pernyataan dengan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan subjek pada saat itu. Indeks reliabilitas pada skala kecemasan akademik adalah 0,907, skala bersifat reliabel.

Pada variabel *self-awareness*, menggunakan skala yang disusun oleh Hilapok (2017) mengacu pada aspek-aspek *self-awareness* yang terdiri dari atensi/perhatian, keterjagaan, arsitektur, mengingat pengetahuan, dan emotif (Solso, 2008). Skala ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban meliputi SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai) dan berjumlah 41 item. Subjek diminta mengisi pernyataan dengan jawaban yang sesuai dengan keadaan subjek pada saat itu. Indeks reliabilitas pada skala *self-awareness* adalah 0,639, menunjukkan bahwa skala tidak reliabel.

Skala tersebut disebar random kepada mahasiswa tanpa memperhatikan strata atau tingkatan tertentu. Analisis data yang digunakan pada penelitian kuantitatif ini adalah analisis regresi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi dalam menganalisis data secara statistik yaitu aplikasi JAMOWI 2.3.2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil uji deskriptif diatas, diketahui variabel kecemasan akademik memiliki nilai mean sebesar 92.9 dan standard deviasi sebesar 7.03. Variabel *Self-Awareness* memiliki nilai mean sebesar 165 dan standard deviasi sebesar 14.9.

Tabel 3. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Rata-Rata (Mean)	Standard Deviasi (SI)
Kecemasan Akademik	92.9	7.03
Self-Awareness	165	14.9

Tabel 4. Kategorisasi Data Penelitian

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Kecemasan Akademik	Tinggi	T-Score > 50	86	57.3 %
	Rendah	T-Score ≤ 50	64	42.7 %
Self-Awareness	Tinggi	T-Score > 50	73	48.7 %
	Rendah	T-Score ≤ 50	77	51.3 %
Total			150	100 %

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa subjek yang dikategorikan memiliki kecemasan akademik tinggi jumlahnya lebih banyak dibandingkan subjek yang mempunyai kecemasan akademik rendah. Dari 150 subjek, sebanyak 86 subjek dikategorikan memiliki kecemasan akademik tinggi dengan persentase 57.3% dan sebanyak 64 subjek dikategorikan memiliki kecemasan akademik yang rendah dengan persentase 42.7%.

Diketahui juga bahwa subjek yang dikategorikan memiliki *self-awareness* tinggi jumlahnya lebih sedikit dibandingkan subjek yang memiliki *self-awareness* rendah. dari 150 subjek, sebanyak 73 subjek dikategorikan memiliki *self-awareness* tinggi dengan persentase 48.7% dan sebanyak 77 subjek dikategorikan memiliki *self-awareness* rendah dengan persentase 51.3%.

koefisien regresi x sebesar -0.162

menyatakan bahwa setiap penambahan satu tingkat *self-awareness* akan mengurangi kecemasan akademik sebesar -0.162. Intercept sebesar 119.577 menyatakan jika variabel *self-awareness* tidak ada maka nilai kecemasan akademik adalah 119.577.

Pada penelitian ini, mendapatkan hasil bahwa variabel *self-awareness* berpengaruh secara negatif terhadap variabel kecemasan. Artinya, jika hasil *self-awareness* yang dimiliki mahasiswa semakin tinggi maka akan semakin rendah hasil kecemasan yang dimiliki mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, jika nilai *self-awareness* ditemukan semakin rendah, maka semakin tinggi nilai kecemasan yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-awareness* dan kecemasan pada mahasiswa akhir yang dilakukan oleh (Akhnaf *et al.*, 2022). Penelitian serupa juga pernah dilakukan pada mahasiswa Iran dimana menunjukkan hasil yang sama, dimana semakin tinggi *self-awareness* seseorang maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki (Babanejad *et al.*, 2015).

Penelitian ini dilakukan pada 150 subjek, terdapat sebanyak 68 perempuan memiliki kecemasan yang tinggi dan 18 laki-laki yang memiliki kecemasan tinggi. Dalam hal ini, perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dibanding laki-laki. Menurut Kessler dalam (Irmayanti *et al.*, 2022), Wanita dua kali lebih mungkin mengalami gangguan terkait stres dan kecemasan dibandingkan dengan pria, dikarenakan wanita memiliki tingkat sensitivitas yang lebih besar terhadap pengalaman hidup yang penuh dengan tekanan dan traumatis.

Kecemasan wajar ditemukan pada mahasiswa, hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor meliputi tekanan akademik, fase pencarian identitas, ekspektasi sosial, dan faktor-faktor lainnya. Kecemasan merupakan sebuah respon fisiologis tubuh yang timbul akibat pikiran yang mengantisipasi potensi masalah yang bisa muncul di masa depan (Malfasari *et al.*, 2018).

Menurut Zavera & Suherman (2018), proses belajar dan kemampuan mengingat akan menurun saat mengalami kecemasan. Hal ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa.

Self-awareness diartikan sebagai kemampuan dan kesadaran dalam memahami tugas dan tanggung jawab seorang individu (Akbar *et al.*, 2018). *Self-awareness* juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami segala hal yang berkaitan dengan individu tersebut, meliputi kepribadian, perilaku, nilai yang dianut, emosi, dan pikiran. Dalam sebuah penelitian ditemukan jika *self-awareness* memiliki pengaruh terhadap kedisiplinan seorang individu (Fitriana *et al.*, 2018). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Noviyana (2009) juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian oleh Fitriana (2018). Hal ini menunjukkan jika *self-awareness* yang dimana merupakan kondisi seseorang memiliki tingkat kesadaran yang cukup terhadap dirinya, akan menimbulkan dampak terhadap perilakunya. Perilaku orang yang memiliki *self-awareness* cukup tinggi akan lebih terlihat lebih disiplin, terkendali dan bertanggung jawab dibandingkan yang memiliki *self-awareness* rendah. Perilaku produktif yang timbul akibat disiplin dapat mengurangi kecemasan seorang individu. Dimana perilaku produktif dapat menyelesaikan masalah-masalah yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga kecemasan yang merupakan respon fisiologis tubuh akibat permasalahan yang terjadi dapat diselesaikan dengan perilaku yang produktif.

Hasil menunjukan sebesar 11,8% kecemasan akademik dipengaruhi oleh variabel *self-awareness*, sedangkan persentase lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Terdapat variabel lain yang dapat mempengaruhi contohnya seperti konsep diri (Sari & Astuti, 2015) dan efikasi diri (Saraswati *et al.*, 2021). Konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, individu dapat memandang dirinya sebagai individu yang positif maupun individu

yang negatif. Sedangkan efikasi diri dapat diartikan sebagai tingkat kepercayaan diri seseorang untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan tertentu.

PENUTUP

Kesimpulan

Ada hubungan negatif atau terbalik pada kecemasan yang dialami mahasiswa, dimana akan semakin rendah jika *self-awareness* yang dimilikinya semakin tinggi. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa, maka menandakan semakin rendah *self-awareness* yang dimiliki mahasiswa tersebut terhadap dirinya sendiri.

Saran

Limitasi pada penelitian adalah kami hanya menguji hal ini kepada mahasiswa, sehingga terdapat probabilitas kemungkinan data tidak dapat mewakili seluruh populasi selain mahasiswa. Penelitian kami juga tidak berfokus pada tingkat kecemasan yang dimiliki seseorang. Selain itu, total instrumen yang kami gunakan juga memiliki 96 item, hal ini membuat subjek yang mengisi kuesioner dapat merasa bosan ketika mengisi dan terdapat kemungkinan dimana subjek mengisi secara tidak sungguh-sungguh dikarenakan bosan tersebut. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah perluas subjek penelitian agar dapat dijadikan referensi masyarakat secara luas dan juga jangan menggunakan instrumen yang memiliki terlalu banyak item agar subjek dapat optimal dalam mengerjakan serta tidak merasa bosan ketika mengisi kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) terhadap Penurunan

Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12(2), 41. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6403>

Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265–270. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>

Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishums.en.v6i1.13201.2022>

Ashley, G. C., & Reiter-Palmon, R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 14, 2–17. <https://doi.org/10.1037/t29152-000>

Babanejad, M., Ghanami, F., & Soleimani, S. (2015). The role of self-awareness and emotion regulation in students' controlling anxiety. *Faṣḥnāmah-i Farhang Mushavirah va Ravān/Darmānī*, 5(20), 113–124.

Cahyadi, A. (2021). Gambaran Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, 2(0854-1981), 146–154.

Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian*

- Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82. <https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1pp1>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes : an after-college guide to life*. Supercollege.
- Fitriana, F., Farida, U., & Abrianto, T. H. (2020). Pengaruh Motivasi, Self Awareness Dan Komunikasi terhadap Disiplin Kerja Karyawan di Perusahaan Daerah Air Minum (Pdam) Kabupaten Ponorogo. *ASSET: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 1(2). <https://doi.org/10.24269/asset.v1i2.2557>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Goertzen, M. J. (2017). *Applying quantitative methods to e-book collections*. Ala Techsource.
- Goleman, D. (2014). *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hilapok, M. O. (2017). *Self Awareness Dan Implikasinya Pada Usulan Topik Program Pengembangan Diri (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2014 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)*
- Irmayanti, N., Agustin, A., & Wasil, M. (2022). Kecemasan di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Gender. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 146–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2711>
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1). <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia* 8(2).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2017). *Abnormal psychology in a changing world* (10th ed.). Pearson.
- Noviyana, N. (2009). *Pengaruh self awareness terhadap disiplin kerja Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Kabupaten Blitar* (Doctoral dissertation, IAIN Sunan Ampel Surabaya).
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. Rosen Pub. Group.
- Raras, M. W. P. (2021). *Tingkat Kerentanan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Kampus (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Aktivis Kampus Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Kabinet Solidaritas Aksi Periode 2019-2020)*.
- Salam, N. F. S., Rifai, A. M., & Ali, H. (2021). Faktor Penerapan Disiplin Kerja: Kesadaran Diri, Motivasi, Lingkungan (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1-

7.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 131–142.
<https://doi.org/10.14710/empati.2014.7567>
- Schwartz, S. (2000). *Abnormal psychology: A discovery approach*. Mayfield Pub. Co.
- Steven, S. J., & Howard, E. B. (2003). *Ledakan EQ 15 Prinsip dasar Kecerdasan Emosional meraih sukses*. Bandung: Kaifa.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. Kimberly. (2008). *Psikologi Kognitif* (8th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Supriyatna, M. R. (2020). Hubungan Antara Self Awareness Dengan Kedisiplinan Dalam Berlalu Lintas Pada Siswa Sman 12 Banda Aceh. *Skripsi*.
- Taylor, J. A. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48(2), 285–290.
<https://doi.org/10.1037/h0056264>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Ward, M. C. (1999). Managing Student Culture and Culture Shock: A Case from European Tirol. *Anthropology Education Quarterly*, 30(2), 228–237.
<https://doi.org/10.1525/aeq.1999.30.2.228>
- Xia, J. (2009). Analysis of Impact of Culture Shock on Individual Psychology. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 97.
<https://doi.org/10.5539/ijps.v1n2p97>
- Zavera, D., & Suherman, M. (2018). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di Kota Bandung. *Fokus* 1(3).