



SELF-EFFICACY DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIK LABORATORIUM

Ailine Yoan Sanger¹, Bernic Yesnat²

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Minahasa Utara, Sulawesi Utara, 95371

²Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Minahasa Utara, Sulawesi Utara, 95371
email: s21910122@student.unklab.ac.id

ABSTRAK

Ujian praktikum laboratorium merupakan hal yang sering menimbulkan perasaan tidak tenang berupa kecemasan bahkan dapat mempengaruhi pola tidur/istirahat mahasiswa karena dihadapkan dengan tuntutan untuk melakukan berbagai prosedur medis. Adapun *self-efficacy* didapati mampu menekan kecemasan, karena *self-efficacy* merupakan keyakinan diri yang tinggi akan kemampuan seseorang dalam mengatasi sesuatu yang sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian praktik laboratorium pada mahasiswa keperawatan tingkat satu semester satu di Universitas Klabat. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif. Data yang dikumpulkan diolah menggunakan rumus frekuensi, persentasi serta analisis *Pearson Correlation*. Terdapat 68 mahasiswa fakultas keperawatan berpartisipasi dalam penelitian ini dengan teknik pengumpulan data *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas 50 (73.5%) mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi dan mayoritas 35 (51.5%) mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang. Terdapat $p\text{-value} = 0.000 < \text{nilai signifikansi } \alpha = 0.05$ dan $r = -0.506$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian praktik laboratorium dengan tingkat korelasi yang sedang. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat kecemasan begitu pun sebaliknya. Rekomendasi diberikan bagi mahasiswa agar dapat melatih pola pikir optimis terhadap kemampuan diri dalam menghadapi ujian praktik laboratorium dengan tenang dan percaya diri. Bagi penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menyusun studi yang lebih terperinci terkait dengan pengembangan *self-efficacy* sebagai strategi proaktif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan metode serta teknik dan lokasi yang berbeda.

KATA KUNCI: Kecemasan, Mahasiswa keperawatan, *Self-efficacy*, Ujian praktikum laboratorium

ABSTRACT

Laboratory practical exams are things that often cause feelings of unease in the form of anxiety and can even affect students' sleep/ rest patterns because they are faced with demands to carry out various medical procedures. *Self-efficacy* was found to be able to suppress anxiety. It defines as high self-confidence in one's ability to overcome something difficult. This study aims to identify the relationship between *self-efficacy* and anxiety in facing laboratory practical exams among level one nursing students. This research used a correlative descriptive design. The data collected was processed using frequency formulas, percentages and *Pearson Correlation* analysis. There were 68 level one nursing students participated in this research with the use of *convenience sampling* data collection techniques. The research results showed majority of 50 (73.5%) nursing students had high *self-efficacy* and the majority of 35 (51.5%)



students were in moderate anxiety category. There was a significant relationship in a negative direction between self-efficacy and anxiety in facing laboratory practical exams with the p value = $0.000 < \text{significance value } \alpha = 0.05$ and $r = -0.506$. This means that the higher the self-efficacy, the lower the level of anxiety and vice versa. For further research, it is recommended to prepare a more detailed study related to self-efficacy involving mental well-being in overcoming anxiety, using different methods, techniques and locations.

KEYWORDS: *Anxiety, Laboratory practical exams, Nursing Students, Self-efficacy*

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa keperawatan diharapkan memiliki keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk dapat melakukan berbagai tindakan dilapangan pekerjaan. Salah satu cara untuk menguji kemampuan atau keterampilan dari para mahasiswa adalah dengan diadakannya ujian praktikum laboratorium (Setyawan, 2018). Dalam mengikuti ujian praktikum laboratorium, mahasiswa dihadapkan pada situasi untuk melakukan suatu keterampilan yang berhubungan dengan keperawatan (Muntamah, 2017), yang dalam hal ini dapat berupa tuntutan melakukan prosedur medis atau perawatan pada pasien simulasi atau boneka medis. Dalam menjalani ujian praktikum laboratorium, mahasiswa keperawatan seringkali memiliki rasa cemas, tertekan, dan takut melakukan kesalahan (Februanti & Hartono, 2015).

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sering muncul dalam diri manusia. Pada umumnya, kecemasan dikenal sebagai perasaan takut yang muncul dalam diri seorang. Mustofa dkk (2020) mengartikan kecemasan sebagai suatu pengalaman yang tidak membangkitkan rasa senang hati. Selain perasaan takut dan rasa tidak senang hati, Mellani (2021) juga mengartikan kecemasan sebagai suatu perasaan gugup yang dirasakan oleh seorang individu. Kecemasan itu sendiri ditandai dengan beberapa gejala yaitu rasa takut yang dapat menyebar, tidak menyenangkan, samar-samar bahkan disertai dengan gejala otonomik – gejala yang dapat terjadi pada saraf otonom yang berperan dalam mengatur fungsi-fungsi

tubuh (Pittara, 2022) seperti nyeri kepala, keringat dingin, kaku dada, dan gangguan lambung ringan (Chandratika & Purnawati, 2014). Selanjutnya, Martins (2022) juga menggambarkan gejala kecemasan dapat berupa mual, nafas pendek, hilang selera makan, serta tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Kecemasan dapat mempengaruhi siapa pun. Menurut laporan *BBC News Indonesia*, kecemasan dapat menyerang sepertiga populasi dunia, termasuk anak-anak dan remaja (Martins, 2022). Termasuk didalamnya yaitu mahasiswa keperawatan yang rentan terhadap kecemasan. Penelitian oleh Anissa dkk (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan sering mengalami kecemasan terutama sebelum menghadapi ujian praktikum laboratorium. Penelitian lain oleh Budi dkk (2017) menemukan bahwa ujian keterampilan atau praktikum laboratorium memberikan dampak sebesar 50% terhadap kecemasan mahasiswa. Ujian praktikum laboratorium merupakan evaluasi penting bagi mahasiswa keperawatan dan seringkali memunculkan kecemasan karena harus dilaksanakan secara cepat, tepat, serta lengkap atau tanpa melewati satu unsur dalam uji singkat agar dapat menghasilkan nilai yang baik (Arief & Sumarni, 2003).

Berdasarkan data yang dilansir dari Suyanto dan Isrovianingrum (2018), kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium lebih sering terjadi pada tingkat satu dibandingkan dengan mahasiswa keperawatan tingkat atas. Adapun pada



penelitian Prabawati dan Dewi (2018) yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan tingkat satu di Universitas Muhammadiyah Surakarta juga menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan semester pertama mengalami kecemasan yang berat dalam menghadapi ujian keterampilan atau praktik dengan persentase tertinggi 49.9%. Ayuningrum dkk (2022) menuliskan penyebab kecemasan secara umum pada mahasiswa keperawatan tingkat satu dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium adalah karena masih perlu beradaptasi dengan lingkungan yang baru dan belum mengetahui bagaimana gambaran ujian praktikum laboratorium karena belum memiliki pengalaman sebelumnya.

Kecemasan dapat menimbulkan dampak-dampak yang negatif bagi individu (Muyasaroh dkk., 2020). Pada mahasiswa, kecemasan dapat menurunkan kemampuan mengingat, kesulitan untuk beradaptasi, performansi akademik yang buruk bahkan dapat berujung pada putusnya kuliah (Ika, 2019). Dampak negatif lainnya adalah gangguan kesehatan fisik individu (Wielyanida, 2016) seperti meningkatnya detak jantung dan nyeri dada, insomnia, melemahnya sistem kekebalan tubuh, serta meningkatnya resiko tekanan darah tinggi (Zahra, 2020). Kecemasan juga berdampak pada psikologis atau mental (Chandratika dan Purnawati, 2016) dan dapat menyebabkan stres yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi kecemasan terutama pada mahasiswa keperawatan karena sedang dididik untuk melakukan tugas atau asuhan keperawatan dan melindungi merawat masyarakat (Nuryanti, 2020, dan Jayanti dkk, 2021). Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan adalah dengan meningkatkan *self-efficacy* (Jayanti dkk., 2021).

Self-efficacy pada umumnya mengacu pada rasa percaya diri yang tinggi dari suatu individu. Luthan dalam Sari dkk (2020) menuliskan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi motivasi, tindakan serta

cara berpikir daripada seseorang. Jauharotunisa (2019) mengartikan *self-efficacy* sebagai suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuannya dalam hal melakukan atau mengatasi sesuatu yang sulit. Perasaan yakin terhadap diri sendiri menciptakan cara berpikir positif terhadap individu itu sendiri (Ramadhiani, 2022). Beberapa penelitian mengemukakan terdapat dampak positif dari *self-efficacy* diantaranya memberikan kesejahteraan psikologis bagi individu (Ramadhiani, 2022), memberikan pengaruh yang baik bagi kinerja akademik individu (Honicke & Broadbent, 2016) serta mampu menciptakan kinerja yang baik bagi individu itu sendiri (Sari dkk, 2020).

Dalam penelitian dari Putra dan Nugraha (2019) didapati hubungan yang signifikan dengan korelasi yang negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan, maka *self-efficacy* akan semakin rendah. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian oleh Annandah (2022) yaitu hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil interview sederhana yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tingkat satu guna mengumpulkan informasi tentang pengalaman para mahasiswa dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium, didapati satu dari 10 mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang baik dengan menyatakan memiliki rasa percaya diri dan semangat saat menghadapi ujian praktik laboratorium. Sembilan orang diantaranya menyatakan memiliki kecemasan dengan tanda dan gejala seperti tremor, keringat dingin, sakit perut, jantung berdebar cepat atau pola nafas tidak teratur, sering mondar-mandir, panik dan lupa lupa atau sulit mengingat kembali materi yang telah dipelajari dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium. Temuan ini,



konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa gejala-tersebut merupakan hasil dari kecemasan yang timbul akibat rendahnya rasa percaya diri (Florenzia, 2020; & Erita dkk 2019). Berdasarkan hasil tersebut dan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “*Self-efficacy* dan kecemasan pada mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium”.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Menurut Cheprasov (2018), penelitian korelatif bertujuan untuk mengungkapkan jenis hubungan antara variabel satu dengan yang lain. Metode tersebut digunakan untuk mendeskripsikan tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa keperawatan.

Data yang dikumpulkan lewat angket yang diisi oleh setiap mahasiswa tingkat satu dalam mengikuti ujian praktikum laboratorium, telah dianalisis menggunakan uji statistik dengan rumus frekuensi dan persentase untuk menggambarkan analisa secara deskriptif dan rumus *Pearson Correlation* untuk menggambarkan korelasi karena berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui data berdistribusi normal. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *convenience sampling technique*. Menurut Etikan, Musa, and Alkassim, (2015) *convenience sampling* adalah teknik *sampling* yang terjangkau dengan subjek yang sudah tersedia. Berdasarkan definisi tersebut, peneliti menggunakan teknik tersebut untuk mengumpulkan data berdasarkan mahasiswa yang tersedia atau hadir di kelas pada saat instrument penelitian dibagikan atau pengumpulan data. Oleh karena itu, didapati sampel dalam penelitian ini adalah 68 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur kedua variabel yang diadaptasi dan telah dilakukan pilot study guna menyesuaikan dengan kondisi mahasiswa dimana penelitian ini dilakukan. Untuk mengukur *self-efficacy* diadaptasi dari Irwansyah (2021) dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,817 dan untuk mengukur kecemasan diadaptasi dari Syarifah dalam Ayomi (2021) yang originalnya diambil dari *Zung Self Anxiety Rating-Scale (ZSAR-S)* dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,887. Adapun interpretasi dalam pengukuran *self-efficacy* dan kecemasan yakni sebagai berikut

Tabel 1.

Interpretasi Tingkat Self-efficacy

Kategori <i>Self-efficacy</i>	Rentang skor
<i>Self-efficacy</i> Rendah/low	$X < 28$
<i>Self-efficacy</i> Sedang/moderate	$28 \leq X < 42$
<i>Self-efficacy</i> Tinggi/high	$X \geq 42$

Tabel 2.

Interpretasi Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Skoring
Cemas Ringan	$X < 38$
Cemas Sedang	$38 \leq X < 57$
Cemas Berat	$X \geq 57$

HASIL

Pada bagian ini membahas tentang hasil data penelitian tentang *self-efficacy*, yang dapat dilihat pada table 3 dan kecemasan yang dapat dilihat pada table 4, pada mahasiswa dalam mengikuti ujian praktikum laboratorium

Tabel 3.

Gambaran Tingkat Self-efficacy

Kategori <i>self-efficacy</i>	Frequency	Percent
<i>Self-efficacy</i> Rendah	1	1,5
<i>Self-efficacy</i> Sedang	17	25
<i>Self-efficacy</i> Tinggi	50	73,5
Total	68	100

Tabel 3 menunjukkan mayoritas *self-efficacy* mahasiswa berada dalam kategori tinggi yaitu 50 (73,5%) mahasiswa, kemudian diikuti dengan kategori *self-efficacy* sedang sebanyak 17 (25%) mahasiswa dan kategori *self-efficacy* rendah sebanyak satu (1,5%) mahasiswa.



Tabel 4
Gambaran Tingkat Kecemasan

Kategori Kecemasan	Frequency	Percent
Cemas Ringan	26	38,2
Cemas Sedang	35	51,5
Cemas Berat	7	10,3
Total	68	100

Tingkat kecemasan yang teridentifikasi melalui partisipasi 68 mahasiswa adalah mayoritas 35 (51,5%) merasakan kecemasan sedang saat mengikuti ujian praktikum laboratorium. Selanjutnya, sebanyak tujuh (10,3%) mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan diikuti 7 (10,3) mahasiswa mengalami kecemasan berat.

Tabel 5
Hubungan Self-efficacy Dengan Kecemasan

Variabel	Correlation Coefficient (r)	Sig. (2-tailed)	Intepretasi
Self-efficacy dengan kecemasan	-0.506	0.000	Signifikan

Tabel 5 menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan. Selain itu, hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $r = -0.506$ yang mengindikasikan adanya korelasi atau hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan dengan tingkat korelasi yang dapat dikategorikan sebagai sedang. Hasil tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, *self-efficacy* yang tinggi menggambarkan kemauan mayoritas mahasiswa untuk meluangkan waktu dalam mengerjakan setiap tugas praktikum laboratorium karena percaya mampu melakukannya. *Self-efficacy* yang tinggi juga mencerminkan semangat mahasiswa dalam melakukan tugas-tugas praktikum laboratorium yang diberikan dosen. Pada konteks ini, mahasiswa merasa mampu menyelesaikan setiap tugas yang sulit sekalipun. Hal tersebut didukung oleh Holeb dalam Duarsa (2019) yang mengartikan *self-*

efficacy tinggi sebagai efikasi positif yang ditandai dengan motivasi individu untuk mencapai tujuannya.

Menurut penelitian ini, kecemasan dengan kategori sedang mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa jarang merasa tenang dan mengalami kesulitan dalam mendapatkan istirahat malam pada saat akan mengikuti ujian praktikum laboratorium. Tingkat kecemasan sedang juga menggambarkan dimana mayoritas mahasiswa sering kali merasa gelisah, dan cemas lebih dari biasanya, dan bahkan mengalami peningkatan detak jantung yang signifikan (jantung berdetak sangat cepat). Hasil ini sejalan dengan Hull (2022) yang menggambarkan individu yang cemas tidak bisa merasa tenang, khawatir (Sutejo dalam Arismunandar, 2019), dan bahkan meningkatnya detak jantung (Zahra, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muallifah (2016) dan Halianty dkk (2020) yang menegaskan bahwa *self-efficacy* yang merupakan sikap optimis terhadap kemampuan individu memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan yang memfokuskan pada pengembangan *self-efficacy* dapat dianggap sebagai strategi yang proaktif untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan kata lain, *self-efficacy* mampu menekan kecemasan dan memberikan dampak positif pada kinerja mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tantangan ujian praktikum laboratorium.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang artinya semakin tinggi *self-efficacy*, akan semakin rendah perasaan cemas dalam menghadapi ujian praktikum laboratorium, begitu pula sebaliknya. Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar para mahasiswa membangun pola pikir positif atau optimis terhadap kemampuan yang dimiliki agar mampu menghadapi ujian praktikum laboratorium dengan tenang dengan rasa percaya diri yang tinggi. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat menyusun studi yang lebih terperinci terkait dengan pengembangan *self-efficacy* sebagai strategi proaktif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan



metode serta teknik pengumpulan data yang berbeda seperti melakukan penelitian perbandingan antara mahasiswa dengan tingkat yang berbeda-beda.

REFERENSI

- Anissa, L. M., Suryani., Mirwanti, R. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi ujian berbasis *computerbased test*. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, 16(2), 67-75. Diambil kembali dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/download/2522/2064>
- Annandah, A. (2022). *Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan pada pasien post operasi di RS Bhayangkara Makassar*. [Thesis, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar].
- Arief, S., & Sumarni. (2003). Hubungan keemasan menghadapi ujian skills lab modul shock dengan prestasi yang dicapai pada mahasiswa FK Universitas Gaja Mada angkatan 2000.
- Arismunandar, A. (2019). Hubungan tingkat kecemasan pasien dengan tindakan pencabutan gigi di Poli gigi Puskesmas. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 7-15.
- Ayomi, A. A. (2021). *Hubungan kecemasan saat mengikuti praktikum laboratorium di masa pandemi covid-19 dengan mekanisme koping*. [Undergraduate thesis, Universitas Klabat].
- Ayuningrum, P. D., Jumaini, & Agrina. (2022). Gambaran efikasi diri pada mahasiswa varu fakultas keperawatan UNRI di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 73-83.
- Budi, Y. S., Wardaningsih, S., & Afandi, M. (2017). Pengaruh situasional terhadap kecemasan mahasiswa program studi D III keperawatan menghadapi ujian skill laboratorium: Studi mixed methods. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(1), 77-83.
- Chandratika, D., & Purnawati, S. (2014). Gangguan cemas pada mahasiswa semester I dan VII program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayanan. *Jurnal Medika Udayanan (JMU)*, 3(4), 1-11. Diambil kembali dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13290>
- Cheprasov, A (2018). *What is a correlational study?* Study.com: <https://study.com/academy/lesson/what-is-a-correlational-study-definition-examples.html>
- Duarsa, H. A. P. (2019). *Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018*. [Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung].
- Erita, Hununwidiastuti, & Leniwita, H. (2019). *Buku materi pembelajaran keperawatan jiwa*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2015). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. doi: 10.11648/j.ajtas.20160501.11
- Februanti, S. & Hartono, D. (2015). Tingkat kecemasan dan tekanan darah selama praktik dan sebelum ujian praktik di laboratorium pada mahasiswa tingkat 1 program studi keprawatan Tasikmalaya. *Buletin Media Informasi Edisi 1*, 67-69.
- Florencia, G. (2020). *Mengidap gangguan kecemasan, ini dampaknya pada tubuh*. Halodoc: halodoc.com/artikel/mengidap-gangguan-kecemasan-ini-dampaknya-pada-tubuh
- Halianty, R. A., Mukhlis, H., Wilantika, R., Pradnya, G., Farmasita, F., & Iwanda, D. F. (2020). Kecemasan menghadapi ujian praktik ditinjau dari optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Pengabdian*



- Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial dan Pendidikan (JPM Kosonk), 2(2), 34-40.
- Honick, T. & Broadbent, J. (2016) The influence of academic self-efficacy on academic performance: systematic review. *Educational Research Review*, 12(2), 63-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Hull, M. (2022). *Different levels of anxiety*. Diambil kembali dari The recovery village: <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/anxiety/levels-of-anxiety/#:~:text=For%20example%2C%20people%20with%20moderate,week%2C%20but%20not%20every%20day>.
- Ika. (2019). *Mahasiswa rentan alami kecemasan sosial*. Diambil kembali dari Universitas Gajah Mada: <https://www.ugm.ac.id/id/berita/17629-mahasiswa-rentan-alami-kecemasan-sosial#:~:text=Sejumlah%20penelitian%20menyebutkan%20dampak%20kece-masan,buruk%2C%20bahkan%20hinga%20putus%20kuliah>.
- Irwansyah, S. (2021). *Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. [Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh].
- Jauharotunisa, R. (2019). *Pengaruh self-efficacy terhadap perilaku pencarian informasi pustaka di perpustakaan program pascasarjana Universitas Sriwijaya*. [Thesis, Universitas Sriwijaya].
- Jayanti, N., Krisnawati, K., Putu, N., & Devi, S. (2021). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan mahasiswa keperawatan menghadapi ujian praktik laboratorium. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 9(3), 287-296. Diambil kembali dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/62175/40578>
- Martins, C. (2022). *Apa itu 'anxiety' dan apa saja gejalanya, dan apa bedanya dengan depresi?*. Diambil kembali dari BBC News Indonesia: <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-60330576>
- Mellani, N. L. P. K. (2021). *Gambaran tingkat kecemasan anak remaja pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 8 wilayah kerja puskesmas III Denpasar Utara tahun 2021*. [Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar].
- Muallifah. (2016). Pentingnya self-efficacy dalam mencapai prestasi belajar di sekolah. *Prosiding Seminar Inovasi Pendidikan di Era Big Data dan Aspek Psikologinya II*, 327-332.
- Mustofa, F. L., Oktobiannobel, J., & Sulesa, S. (2020). Gambaran kecemasan dalam menghadapi ujian osce ukmppd pada mahasiswa first taker pendidikan profesi dokter Universitas Malahayati batch November 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(2), 137-145. <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i2.2503>
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., Fadjrin, N. N., Pradana, T. A., & Ridwan, M. (2020). Kajian jenis kecemasan masyarakat Cilacap dalam menghadapi pandemi covid 19. *Pusat Penelitian Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*.
- Nuryanti, S. (2020). *Gambaran tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam penerapan e-learning di Universitas Bhakti Kencana*. [Thesis, Universitas Bhakti Kencana].
- Pittara. (2022). *Neuropati*. Alodokter: <https://www.alodokter.com/neuropati#:~:text=Gejala%20autonom%20terjadi%20pada%20saraf,Pusing%20saat%20berdiri%20atau%20pingsan>.
- Prabawati, H. W., & Dewi, E. (2018). *Hubungan antara tingkat kecemasan dalam melakukan osca dengan hasil evaluasi mahasiswa keperawatan*. [Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta].



- Putra, D. R., & Nugraha, S. P. (2019). *Efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi mutasi pada karyamawan*. [Thesis, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia].
- Ramadhiani, I. N. (2022). *Statistik penelitian kesalahan bahasa*. [Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta]
- Sari, R. A. A. R. P., Haziroh, A. L., Pramadanti, A. D., & Putra, F. I. F. S. (2020). The moderating role of self efficacy toward multiple role conflict and job performance. *JEB: Journal Economic Business*, 70-80. DOI: <https://doi.org/10.33830/tjeb.v1i2>
- Setyawan, D. (2018). *Penilaian mahasiswa keperawatan terhadap kompetensi pasien simulasi*. [Thesis, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Suyanto, & Isrovianingrum, R. (2018). Kecemasan mahasiswa perawat sebelum mengikuti ujian keterampilan di laboratorium. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 97-103.
- Wielyanida, L. (2016). *Kecemasan dapat mengganggu kesehatan fisik*. Diambil kembali dari Binus University Faculty of Humanities: <https://psychology.binus.ac.id/2016/10/21/kecemasan-dapat-mengganggu-kesehatan-fisik/>
- Zahra, K. (2020). *Dampak gangguan kecemasan terhadap kesehatan fisik*. YesDok: <https://www.yesdok.com/id/article/dampak-gangguan-kecemasan-terhadap-kesehatan-fisik/>