

Pengaruh Mewarnai Mandala Terhadap Menurunnya Kecemasan Pada Mahasiswa

Nida Shabirah¹, Rika Rahmandani², Fatimah Azzahroh³, Afifah Azzahro⁴
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Islam Negeri Syarif
Hidayatullah⁴

Corresponding email: nidashbrh57@gmail.com, rika22azy@gmail.com
fatimahazzahroh1204@gmail.com, afifah.azzahro13@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Students
Music Therapy
Stress

Kata kunci

Mahasiswa
Terapi Musik
Stres

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether coloring mandalas can reduce anxiety in students. The research method used in this study was Quasi Experimental and used a pre-test post-test control group design. Before conducting the study, the researcher conducted a screening first so that the participants of this study amounted to 16 students who met the criteria of having anxiety from mild to severe levels. The analysis method of this study used the Wilcoxon signed rank test where it was found that there was a difference in the level of anxiety in the experimental group before and after being given the mandala coloring treatment with a Z value = -2.383 with a significance value of 0.017 ($p < 0.05$). The results of the analysis showed that there was a difference in the results of reducing anxiety levels in the experimental group and the control group. The experimental group had a more significant decrease in anxiety levels than the control group.

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan pada Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi Experimental dan menggunakan pre-test post-test control group design. Partisipan ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Metode analisis dari penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon signed rank test dimana ditemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan mewarnai mandala dengan nilai $Z = -2.383$ dengan nilai signifikansi 0.017 ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan di banding kelompok kontrol.

Introduction

Perguruan tinggi sebagai titik tertinggi dari tingkat pendidikan formal dimana mahasiswa akan mempersiapkan kemampuannya sebelum masuk dalam kehidupan nyata. (Puspitasari, 2013). Berdasarkan penelitian *Indonesia Career Center Network (ICCN)* tahun 2017, diketahui sebanyak 87 % mahasiswa Indonesia mengakui bahwa jurusan yang diambil tidak sesuai dengan minatnya. Dan 71,7 % pekerja, memiliki profesi yang tidak sesuai dengan pendidikannya. Saat menjalankan kegiatan perkuliahan tak banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat beberapa faktor, dari tekanan eksternal dan internal, tugas menumpuk, bahkan salah jurusan (Wulandari, et al 2022).

Ada pula mahasiswa yang merasa kesulitan dalam mempelajari beberapa mata kuliah. Hal ini pula yang mendasari peserta didik mengalami kecemasan dalam berkuliah. Selain itu, banyaknya pekerjaan rumah untuk peserta didik dapat menjadi salah satu faktor yang membuat peserta didik semakin merasa cemas dalam belajar sehingga tidak mengherankan apabila beberapa mata kuliah bagi peserta didik pada umumnya dianggap sebagai mata kuliah yang rumit (Widodo, et al 2017).

Wihastuti, et al (2014) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang di tandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Syamsu Yusuf dalam (Annisa&Ifdil, 2016) kecemasan (*anxiety*) adalah ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang dan ketidakmampuan dalam menghadapi kenyataan (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Ditambahi pula oleh Setiawati dalam (Widodo, et al 2017) bahwa kecemasan peserta didik dapat terjadi kapan saja, misalnya saja peserta didik mengalami kecemasan bila disuruh maju ke depan kelas, kecemasan berbicara di muka umum, dan sebagainya.

Ayub (dalam Muarifah, 2005) mengatakan penderita gangguan kecemasan mengalami kesulitan berkonsentrasi dan bersosialisasi, sehingga dapat menghambat fungsi sosial, pekerjaan, dan kinerja peran mereka. Hal ini juga dinyatakan oleh Jannah (2013), bahwa orang yang mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang tampak berada diluar kendali mereka, perasaan tidak berdaya dan tidak mampu mengendalikan apa yang terjadi merupakan pokok dari sebagian besar teori kecemasan, karena perasaan cemas merupakan emosi yang sangat tidak menyenangkan, maka kecemasan dapat diatasi dengan kemampuan emosi untuk mengendalikan situasi yang sedang dihadapi.

Menurut Stuart & Sundeen (dalam Maki et al, 2018) terdapat empat tingkat kecemasan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan sangat berat. Sigmund Freud (dalam Hayat, 2014) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi tegang yang mendorong kita untuk harus melakukan sesuatu. Ada tiga jenis kecemasan: kecemasan realita (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*).

- a. Kecemasan realita (*reality anxiety*), adalah kecemasan akan bahaya dari dunia luar, dan tingkat kecemasan terhadap hal-hal tersebut bergantung pada tingkat ancaman yang dirasakannya.
- b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) adalah rasa cemas akan naluri yang tidak terkendali dan seseorang akan melakukan sesuatu yang berakibat pada hukuman.
- c. Kecemasan moral (*moral anxiety*) adalah perasaan takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nurani yang berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah ketika mereka melakukan sesuatu yang bertentangan dengan kode moral mereka atau intuisi orang tua mereka.

Kecemasan bukan saja bergantung pada variabel manusianya, tapi juga rangsangan yang membangkitkan kecemasan. Salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan di sini adalah banyaknya tugas sekolah yang membebani siswa dalam pembelajaran Sehari-hari. Mahasiswa biasanya percaya bahwa tidak lulus mata kuliah adalah salah satu mimpi buruk yang sangat menakutkan Zulkarnain dan Novliadi (2009).

Berbagai intervensi yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan pada individu antara lain relaksasi, menulis ekspresif, mendengarkan musik klasik, dan mewarnai mandala. (Faradina et al., 2019) Penelitian ini menggunakan intervensi pewarnaan mandala untuk menurunkan kecemasan pada individu. Curry & Kasser dalam (Indah, et al 2021) mengemukakan bahwa mewarnai pada pola lebih efektif menurunkan kecemasan daripada lembar kosong. Vennet & Serice (2012) mengemukakan bahwa mewarnai pada pola mandala lebih efektif menurunkan kecemasan daripada plaid.

Mandala berasal dari bahasa Sansekerta yang artinya lingkaran. Mandala juga dapat diartikan sebagai lingkaran atau pola. Dalam bahasa Inggris, mandala dapat didefinisikan menggunakan tiga kamus berbeda: "*Circle*", "*Orbs*", dan "*Sphere*".Semuanya masih mengacu pada bentuk lingkaran (Ulinuha, 2021). Menurut Aisa (2021),Terapi seni dengan metode mewarnai dipilih karena ketika mewarnai, seseorang secara otomatis mengalihkan konsentrasinya dari sumber stres. Emosi yang dirasakan tercurahkan melalui guratan warna pada kertas, kanvas, atau media lainnya. Saat berhasil mengekspresikan emosi dengan lebih baik, intensitas negatif yang dirasakan akan berangsur-angsur berkurang. Segala kekhawatiran, ketakutan, dan kesedihan anda perlahan akan hilang dan anda akan bisa merasa lebih rileks. Ketika bebas memilih warna apa pun yang kita suka, tidak ada standar yang mengikat, justru yang dirasakan dapat lepas sepenuhnya jika memilih secara bebas.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Kasim, et. al (2021), melakukan penelitian yang melibatkan 10 mahasantri mahasiswa psikologi Universitas Negeri Makassar dimana mahasantri diberikan waktu selama 45 menit untuk mewarnai Mandala dengan menggunakan enam pensil warna (merah, kuning, ungu, biru, hijau dan orange), rautan dan kertas yang berisi pola mandala. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa metode mewarnai menggunakan mandala berperan dalam menurunkan kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa FPSI UNM . Kecemasan skripsi mahasiswa

menurun sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*). Penurunan kecemasan saat mengerjakan skripsi terus berlanjut bahkan setelah satu minggu diberikan perlakuan (*follow up*).

Penelitian serupa, dilakukan oleh Kristina (2017) dimana penelitian tersebut melibatkan 32 orang responden yang berusia 18-21 tahun dan merupakan mahasiswa Akper Dirgahayu semester 4, mahasiswa Akper Digrahayu semester 4, mahasiswa yang akan memasuki praktek klinik keperawatan gawat darurat, komunitas dan gerontik. Hasil yang didapat yaitu mewarnai menggunakan pola mandala dapat dijadikan aktivitas yang sesuai untuk mengurangi kecemasan, karena menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah selesai melakukan kegiatan mewarnai menggunakan pola mandala.

Peneliti juga melakukan wawancara yang pada 18 Maret 2024 kepada mahasiswa yang memiliki kecemasan yang berinisial R, ia mengatakan bahwa ia sering mengalami kecemasan dimana kecemasan ini berasal dari beberapa faktor, dan dampaknya hingga ke kepernafasan..

“ Udah 3 tahun ngerasain dan untuk kecemasan terjadi bisa karna lihat sesuatu yang bikin kita ingat sama trauma bisa juga karena denger sesuatu yang bikin kita down gitu bisa dari mulut orang lain atau dari musik dari hal hal yang kita dengar. Kadang juga tiba-tiba keinget trauma dan tanpa sebab dan itu terjadi tiba tiba langsung muncul kecemasan yang berlebihan sampai nafas detak jantung makin naik”

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat ditarik rumusan masalah. Apakah terdapat pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada Mahasantri Mahad Al jami'ah UIN Raden Fatah. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peranan metode mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa

Method

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experiment* dengan *Pre-test post-test control group design*. *Quasi experiment* merupakan penelitian yang terdapat kelompok kontrol, tidak bisa melakukan randomisasi, menggunakan waktu tertentu dalam penelitiannya. Kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan, sedangkan kelompok eksperimen mendapat perlakuan (Pramudyani, 2018).

Tabel 1

Pre test Post test Control Group Desain

K.E	O ₁	X	O ₂
K.K	O ₁		O ₂

Keterangan :

K.E = Kelompok Eksperimen

K.K = Kelompok Kontrol

- O1 = Pengukuran sebekum dan sesudah diberi perlakuan
- O2 = Pengukuran sesudah diberi perlakuan
- X = Perlakuan

Penelitian eksperimen ini mengambil karakteristik sampel mahasiswa (Mahasantri), berusia antara 17-20 tahun. Selain itu, mahasiswa tersebut sedang mengalami kecemasan dengan kategori tingkat kecemasan ringan sampai berat. Prosedur eksperimen dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah persiapan dan pelaksanaan yang diawali dengan mempersiapkan alat *pre-test* penelitian dengan menggunakan skala. Penelitian yang dilakukan mengukur kecemasan dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* versi Indonesia. Akan tetapi skor yang dilihat dalam penelitian ini hanyalah skor pada *anxiety* atau kecemasannya saja. Hal ini disesuaikan dengan apa yang ingin dilihat oleh peneliti adalah kemampuan mandala untuk menurunkan kecemasan.

Tabel 2

Kategori DASS (Kecemasan)

Kategori	Skor Kecemasan
Normal	0-7
Ringan	8-9
Sedang	10-14
Parah	15-19
Sangat Parah	>20

Populasi pada penelitian ini berjumlah 600 mahasantri. Sebelum melakukan penelitian, melakukan *screening* terhadap 18 mahasantri dan didapatkan 16 mahasantri yang mengalami tingkat kecemasan dengan tingkat kecemasan ringan hingga sangat parah. Setelah sampel didapat, peneliti menjelaskan *informed consent* dan prosedur penelitian. Pelaksanaan Kelompok kontrol dan Kelompok eksperimen berada diruangan yang sama. Perlakuan mewarnai mandala dikertas A5 menggunakan cat air hanya diberikan kepada kelompok eksperimen saja. Pada kelompok kontrol diberikan kertas kosong berukuran A5 dan cat air saja. Kelompok kontrol diberikan intruksi untuk menggambar bebas sesuai dengan keinginan sampel, dan kelompok eksperimen diinstruksikan mewarnai sesuai pola mandala yang ada. Waktu yang diberikan selama 30 menit. Setelah mereka selesai masing masing kelompok diminta untuk mengisi skala DASS kembali untuk melihat kecemasannya. Skor yang dilihat pada item yang termasuk pada skor kecemasan saja yaitu, 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan statistik non parametrik. Pengujian analisis *wilcoxon signed rank test*, untuk mengetahui perbedaan pemberian perlakuan mewarnai mandara pada tingkat kecemasan mahasantri sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan

antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, digunakan analisis uji *mann-whitney* menggunakan SPSS 25 for windows.

Results and Discussion

Penelitian ini menggunakan 16 sampel mahasiswa (Mahasantri) yang sedang mengalami kecemasan ringan hingga sangat parah. Kemudian sampel tersebut dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang terdiri masing masing 8 per kelompok. Semua sampel penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Berikut hasil skoring yang didapat dari hasil *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 3

Pre-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok kontrol

No subyek	Skor	Kategori	No subyek	Skor	Kategori
1	11	Sedang	1	8	Ringan
2	9	Ringan	2	11	Sedang
3	13	Sedang	3	12	Sedang
4	10	Sedang	4	9	Ringan
5	22	Sangat Parah	5	15	Parah
6	14	Sedang	6	13	Sedang
7	8	Ringan	7	11	Sedang
8	13	sedang	8	21	Sangat Parah

Analisis pertama yang di lakukan adalah menguji skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menggunakan *wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan.

Tabel 4

Hasil analisis dengan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Test Statistics^a

	posttest - pretest
Z	-2.383 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Hasil analisis uji *wilcoxon* pada skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen diperoleh nilai $z = -2.383$ dan skor $\text{asyp.sig} = 0.017$ berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, diketahui bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Analisis selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap kedua kelompok yang berbeda, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan pada 2 kelompok setelah diberi perlakuan. Pengujian ini menggunakan uji *mann-whitney*.

Tabel 5

Hasil analisis dengan menggunakan uji *mann-whitney* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

	skor
Mann-Whitney U	2.500
Wilcoxon W	38.500
Z	-3.117
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001 ^b

a. Grouping Variable: kelompok
b. Not corrected for ties.

Hasil uji *mann-whitney* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0.002(<0.05). Berdasarkan hasil uji *mann-whitney* tersebut terdapat perbedaan hasil tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pemberian perlakuan terapi mewarnai mandala dilakukan satu kali dalam jangka waktu selama 30 menit dan dilakukan secara bersamaan antar dua kelompok. Mahasantri mewarnai menggunakan kuas dan cat air dalam posisi membuat lingkaran mengitari *palette* warna. Sebelum aktivitas terapi mewarnai dimulai seluruh mahasantri mengisi kuisisioner pretest untuk mengukur tingkat kecemasan mahasantri sebelum perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah skala DASS-A 42. Lalu setelah seluruh mahasantri telah melakukan terapi mewarnai mandala, mahasantri kembali diberikan kuisisioner *post-test* untuk mengukur kembali tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan hasil uji analisis skor *pre-test* dan *post-test* diatas menunjukkan nilai $Z = -2.383$ dengan nilai signifikansi 0.017 ($p < 0,05$) yang menyatakan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan eksperimen, kemudian setelah dilakukan uji analisis antara kelompok control dan kelompok eksperimen yang memperoleh nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$), dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok yang diberi terapi mewarnai menggunakan pola mandala lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan dengan kelompok control yang mewarnai tidak menggunakan pola apa pun.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk membantu mahasantri untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh mahasantri yaitu mewarnai mandala, yang mana

mahasantri memiliki kegiatan yang lebih padat dibandingkan dengan mahasiswa pada umumnya. Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradina, et al (2019) yang bertujuan untuk membantu mahasiswa banda aceh agar mampu menurunkan kecemasannya dengan menggunakan cara yang sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi mewarnai mandala yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap turunnya kecemasan mahasiswa. Hal ini dapat membuktikan bahwa terapi mewarnai mandala dapat menurunkan kecemasan.

Metode pewarnaan untuk menurunkan kecemasan akan lebih efektif ketika dibandingkan dengan media terstruktur. Harms (2011) mengemukakan bahwa mewarnai mandala adalah aktivitas memberi warna tertentu pada pola khas berbentuk garis dan lingkaran yaitu pola geometri. Mandala memiliki makna yang luas dan bentuk geometri memiliki makna psikologi yang tersirat. Geometri memiliki empat bagian dasar. Atas sebagai bagian kesadaran, bawah sebagai bagian ketidaksadaran, kiri merupakan bagian persepsi, dan sisi kanan adalah bagian apersepsi. Geometric pada mandala menjadi komunikasi simbolik untuk diri, memiliki makna yang mempengaruhi diri dari waktu ke waktu. Ketika individu menghadapi bentuk geometric mandala, bentuk geometri akan dipersepsikan sebagai bentuk alam. Bentuk geometric tidak hanya menjadi sumber kreatifitas tetap juga mencerminkan keadaan psikologis batin. Aktivitas mewarnai geometric mandala dengan garis lengkung dan horizontal yang melewati titik di tengah merupakan representasi diri, menghadirkan diri, membantu memusatkan perhatian kepada diri. Representasi dari diri yaitu bagaimana individu memandang dunia dan persepsi tentang diri individu dalamnya (Anderson, 2017).

Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan bahwa mewarnai mandala mempunyai pengaruh dalam menurunnya kecemasan mahasantri mahad al'jamiah. Teknik mewarnai mandala ini dapat dilakukan selama 30 menit sebagai upaya mengurangi kecemasan yang dialami mahasantri. Berdasarkan hasil analisis tersebut pula, didapatkan perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana kecemasan mahasantri yang mewarnai mandala mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan dengan mahasantri yang mewarnai dengan kertas kosong. Hal ini menunjukkan mewarnai mandala efektif untuk digunakan sebagai intervensi penurunan kecemasan.

Saran yang dapat diberikan pada penelitian selanjutnya adalah dapat menambah dan memperluas sampel penelitian. Selain itu, disarankan juga untuk membuat ruang yang kondusif sebagai tempat penelitian.

References

- Aisa, A. (2021). Terapi mewarnai solusi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa terhadap kuliah online. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 2(2).
- Annisa, D. F. & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia), 5(2), 93-99.
- Faozi, A., dkk. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar*, 3(1) .
- Faradina, S., Badal, S. S. A., Natasya, M., Kamilah, K., Oviyani, E., Belangi, M., ... & Sumarno, S. (2019). Pengaruh mewarnai mandala terhadap menurunnya kecemasan pada mahasiswa di Banda Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(2), 108-121.
- Hayat, A. (2014). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Kasim, I. L, et, al. (2021). Peranan Mewarnai Mandala dalam Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 5(2), 140-150.
- Kristina. (2017). Pengaruh Kegiatan Mewarnai Pola Mandala terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akademi Keperawatan Dirgahayu Samarinda (Effect Of Mandala Pattern Coloring Activity on the Anxiety Level of Students in Dirgahayu Samarinda). *Nurseline Journal*, 2(1), 11-16.
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *eBiomedik*, 6(2).
- Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102-112.
- Pramudyani, A., V., R. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Suryacahya.
- Puspitasari, RT. 2013. Adversity Quotient Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 1 (1).
- Ulinuha, M. K. (2021). Eksplorasi Mandala dalam Seni Drawing. *Journal of Contemporary Indonesian Art*, 7(2), 64-73.
- Widodo, SA, Et, Al. (2017). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia*, 1(1), 67-77.
- Wihastuti, T.A., Supriyati, L., dan Jahriah, A. 2014. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Appendectomy Di Ruang Flamboyan RSUD Tarakan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur. Skripsi. Stikes Kusuma Husada.
- Wulandari, PW, Et, Al. (2022). Hubungan Ketidaksiaraan Jurusan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menjalankan Kegiatan Perkuliahan: The Relationship Between

Department Of Disappointment And Student Stress In Carrying Out Lecture Activities. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(2), 88-94.

Zulkarnain dan Novliadi, F. 2009. Sense of Humor Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Di Kalangan Mahasiswa. *Majalah Kedokteran Nusantara*. 42 (1): 48 – 54