

## Efektivitas Pelatihan “*The Power of Positive Thinking*” dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru

*Sabirina Hajarani*<sup>1</sup>, *Rifdah Az Zahra*<sup>2</sup>, *Rezina Vingkan Camelia*<sup>3</sup>, *Mona Silvia*<sup>4</sup>, *Nisrina Huwaida Zahira*<sup>5</sup>, *Farhan Zakariyya*<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: [sabirina@upi.edu](mailto:sabirina@upi.edu)

### Abstract

*Academic anxiety that can be in the form of feelings of restlessness or distress with psychological, cognitive, somatic, and motor manifestations is a common problem for new students. Positive thinking is considered to be able to reduce the level of academic anxiety. Therefore, this study is an experimental study that aims to determine the effectiveness of positive thinking training to reduce academic anxiety in new students. The experimental method uses a quasi-design that only involves one treatment group, namely one-group pretest-posttest. The research participants consisted of 11 participants who were undergoing first semester lectures in the Psychology Study Program Universitas Pendidikan Indonesia. Data analysis used a non-parametric statistical test technique, namely the Wilcoxon Signed-Ranked Test. The analysis produced a z score of 2.845 with a p value of less than 0.05, which means that there is a significant effect of positive thinking training on academic anxiety. This shows that positive thinking training can significantly reduce academic anxiety in participants.*

**Keywords:** *Academic Anxiety, New Students, Positive Thinking Training*

### Informasi Artikel

Diterima: 23-02-2024

Direvisi: 01-04-2024

Diterbitkan: 01-10-2024



### Abstrak

Kecemasan akademik yang dapat berupa perasaan gelisah atau distress dengan manifestasi psikologis, kognitif, somatik, dan motorik menjadi masalah yang umum bagi mahasiswa baru. Berpikir positif dinilai dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Oleh karena itu penelitian ini merupakan studi eksperimental yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru. Metode eksperimental menggunakan *quasi design* yang hanya melibatkan satu kelompok perlakuan, yaitu *one-group pretest-posttest*. Partisipan penelitian terdiri dari 11 partisipan yang sedang menjalani perkuliahan semester satu di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Analisis data menggunakan teknik *non-parametric statistic test* yaitu *Wilcoxon Signed-Ranked Test*. Analisis tersebut menghasilkan z score sebesar 2,845 dengan *p value* kurang dari 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan berpikir positif terhadap kecemasan akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat menurunkan kecemasan akademik pada partisipan.

**Kata kunci:** Kecemasan Akademik, Mahasiswa Baru, Pelatihan Berpikir Positif

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran sentral dalam kehidupan, dengan kontribusi yang sangat signifikan dalam mempersiapkan dan memajukan Sumber Daya Manusia (SDM) yang kompeten, mampu berinteraksi dengan masyarakat dengan positif, dan mengembangkan rasa persaudaraan. Melalui pendidikan, manusia memperoleh pemahaman yang sangat berharga tentang dunia di sekitarnya dan mampu memperluas perspektif mereka terhadap kehidupan (Alpian et al., 2019). Tingkatan pendidikan pada setting formal dimulai dari Taman Kanak-kanan (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah pertama (SMP), sekolah Menengah Atas (SMA) / Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan selanjutnya masuk ke dalam Perguruan Tinggi (Wistarini & Marheni, 2018). Kurikulum dalam perguruan tinggi berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya, hal itu karena di jenjang sebelumnya pendidikan berorientasi pada pembangunan aspek kemanusiaan, sedangkan di Perguruan Tinggi berorientasi pada pengembangan keilmuan dan dunia kerja (Simatupang & Yuhertiana, 2021). Perbedaan orientasi ini menyebabkan individu mengalami masa krisis dan menyebabkan kecemasan akademik (Agestia et al., 2024)

Mahasiswa baru mempunyai beban yang berbeda dengan kebiasaan pada sekolah tingkat atas sebelum masuk pada perguruan tinggi. Mahasiswa baru dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru (Ramadhan et al., 2019) dan sistem pembelajaran yang baru. Dengan banyaknya perbedaan yang dihadapi oleh mahasiswa baru di perguruan tinggi, hal ini yang menyebabkan mereka rentan mengalami stres (Fahrianti & Nurmina, 2021).

Kecemasan yang umumnya dialami oleh mahasiswa baru disebabkan adanya perubahan kebiasaan tidur, kebiasaan makan, cara belajar, tingkat tanggung jawab yang lebih tinggi, peran dan tugas yang berbeda dari sebelumnya, serta harapan pencapaian nilai (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Kecemasan akademik juga turut terjadi pada mahasiswa yang disebabkan adanya perasaan takut dan khawatir akan situasi tertentu (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Situasi tertentu ini seperti lingkungan kelas yang kurang nyaman, takut terhadap mata kuliah yang dianggap sulit, takut terhadap ujian yang akan datang, pemberian tugas yang banyak, kuis yang mendadak, dan lain-lain. Perasaan tertekan, takut atau stress yang diakibatkan adanya tuntutan yang harus dilaksanakan di sekolah atau instansi pendidikan disebut dengan kecemasan akademik (Norrahman et al., 2023).

Kecemasan akademik merupakan perasaan gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif (Attri & Neelam, 2013). Aspek dari kecemasan akademik yaitu, (1) psikologis (*mood*) yakni berupa rasa khawatir, tegang, panik, ketakutan dan rasa tidak aman; (2) kognitif, yakni mahasiswa yang cemas akan sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, bingung, dan mengalami kesulitan dalam mengingat kembali; (3) somatik, gangguan kecemasan dapat menyebabkan gejala langsung yang terdiri dari mudah berkeringat, sesak nafas, meningkatnya detak jantung, dan tekanan darah meningkat; (4) motorik, kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru (Holmes, 1991).

Suarti et al. (2020) menjelaskan bahwa kecemasan pada umumnya dapat memberi dampak kepada kondisi emosional dan aspek kognitif seseorang. Kondisi emosional yang terjadi adalah adanya ketakutan yang amat sangat secara sadar. Sedangkan pada aspek kognitif kecemasan berdampak pada kemampuan berfikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan (Gamayanti et al., 2018; Insasni et al., 2021). Selain itu, kecemasan yang berlebihan bisa mengakibatkan dampak negatif, seperti gangguan dalam interaksi sosial pribadi, yang dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai kemampuan maksimal mereka dan berintegrasi dengan lingkungan sekitar (Kartika, 2020).

Banyak metode yang sudah digunakan untuk menurunkan kecemasan di antaranya adalah relaksasi, metode pencitraan, dan perilaku (Greenberger, 2004), teknik nafas dalam (Ghofur & Purwoko, 2007), dan lain-lain. Salah satu metode dalam menurunkan kecemasan dapat dilakukan dengan pelatihan berpikir positif. Berpikir positif yaitu upaya individu untuk memandang segala sesuatu secara positif dan selalu berpikir optimis terhadap lingkungan juga dirinya sendiri (Adriansyah et al., 2015). Machmudati dan Diana (2017) menemukan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pelatihan berpikir positif terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Namun, peneliti belum menemukan penelitian yang mengkaji mengenai efektivitas pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru. Maka dari itu, berdasarkan *research gap* tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru”.

## 2. METODE

### 2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 11 orang yang merupakan mahasiswa baru semester 1 di Universitas Pendidikan Indonesia. Seluruh partisipan berjenis kelamin perempuan.

### 2.2 Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental dengan metode *quasi design* yaitu metode eksperimen yang memiliki upaya memahami hubungan sebab-akibat antara variabel berpikir positif dan kecemasan pada mahasiswa baru. Metode eksperimental menggunakan *quasi design* yang hanya melibatkan satu kelompok perlakuan, yaitu *one-group pretest-posttest*.

**Tabel 1.** Rancangan Eksperimen

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	Pelatihan Berpikir Positif	O <sub>2</sub>

### 2.3 Instrumen

Untuk mengukur tingkat kecemasan partisipan digunakan instrumen kecemasan akademik yang disusun oleh Ishtifa (2011) berdasarkan teori Holmes (1991). Komponen kecemasan akademik yang diukur dalam instrumen ini meliputi komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif, dan komponen somatik. Instrumen ini memiliki empat skala, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam instrumen ini terdapat dua kategori item pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Untuk *favorable*, skor subjek dimulai dari 4,3,2,1. Sementara untuk item *unfavorable*, skor subjek dimulai dari 1,2,3,4. Pada instrumen kecemasan terdapat 30 item yang valid dengan nilai reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha sebesar* 0,888 yang dinyatakan layak untuk digunakan.

### 2.4 Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan dengan melalui tahapan sebagai berikut:

- 2.4.1 Peneliti menjaring para subjek melalui *pamflet* yang berisi kuesioner *online* yang terdiri dari, *informed consent*, serta alat ukur kecemasan sebagai *pre-test* pelatihan. Didapatkan 15 responden yang mengisi kuesioner online. Namun, terdapat empat responden dari lima belas peserta yang dianggap mortal karena tidak mengikuti pelatihan sampai selesai.
- 2.4.2 Peneliti memberikan *treatment* kepada partisipan penelitian. *Treatment* tersebut berupa pelatihan berpikir positif. Pelaksanaan pelatihan mengikuti desain yang telah dikembangkan oleh Machmudati dan Diana (2017) berdasarkan aspek-aspek dari Albercht (1980). Aspek-aspek tersebut meliputi:
  - 1) Harapan positif (*positive expectation*). Untuk mengurangi kecemasan, partisipan menerima materi tentang pentingnya memiliki impian dan lembar kerja untuk mengurutkan impian saat ini. Tujuannya adalah membantu partisipan mengenali dan memahami impian mereka agar dapat beraktivitas dengan terarah pada impian tersebut secara positif.
  - 2) Afirmasi diri (*self-affirmation*). Melalui lembar kerja self-report, partisipan diminta mengungkapkan kelebihan atau potensi mereka dan meneguhkannya melalui teknik afirmasi diri. Ini bertujuan untuk meningkatkan keyakinan diri, mengurangi kecemasan, dan membuat partisipan lebih percaya diri serta optimis.
  - 3) Pernyataan tanpa penilaian (*non-judgement talking*). Partisipan diberikan pelatihan pemikiran alternatif untuk menghentikan penilaian negatif terhadap situasi, khususnya sebagai mahasiswa baru yang sering dianggap berat. Ini bertujuan agar partisipan dapat menghadapi perubahan dengan lebih positif.
  - 4) Penyesuaian diri terhadap kenyataan (*Reality adaptation*). Partisipan diminta mengisi lembar kerja untuk mengevaluasi sikap mereka dalam menghadapi masalah, sehingga dapat diketahui pemikiran otomatis partisipan dan gaya penjelasan yang digunakan.

Dalam pelaksanaannya, pelatihan berpikir positif dilakukan dalam satu pertemuan dengan total 6 sesi, berlangsung sekitar 120 menit.

- 2.4.3 Setelah selesai pelatihan, partisipan diminta untuk mengisi kuesioner evaluasi pelatihan dan *post-test* dengan tujuan menilai tingkat kecemasan akademik pada partisipan setelah diberikan *treatment*.

Data yang diperoleh selama penelitian dianalisis menggunakan analisis *non-parametric statistical test* atau *Wilcoxon Signed-Ranked*. Adapun semua analisis numerik dilakukan dengan menggunakan *software* statistik *Jeffreys’s Amazing Statistics Program (JASP)*.

**Tabel 2. Prosedur Eksperimen**

	Waktu	Pelatihan	Kegiatan Pelatihan
Sesi 1	30 menit	Penyesuaian Diri terhadap Kenyataan ( <i>Life is Never Flat</i> )	Pemaparan video dan materi; pengerjaan LKS
Sesi 2	30 menit	Harapan yang Positif ( <i>My Dreams Come True</i> )	Pemaparan video dan materi; pengerjaan LKS
Sesi 3	30 menit	Pernyataan yang Tidak Menilai ( <i>Stop Over-Generalization</i> )	Pemaparan video dan materi; pengerjaan LKS
Sesi 2	30 menit	Afirmasi Diri ( <i>Yes, I can!</i> )	Pemaparan video dan materi; pengerjaan LKS

**Tabel 3. Distribusi Partisipan Penelitian**

No. Subjek	Jenis Kelamin	Pre-test	Post-test	Gain score
1	Perempuan	81	75	-6
2	Perempuan	85	80	-5
3	Perempuan	79	66	-13
4	Perempuan	91	45	-46
5	Perempuan	74	60	-14
6	Perempuan	83	72	-11
7	Perempuan	78	67	-11
8	Perempuan	104	92	-12
9	Perempuan	73	77	4
10	Perempuan	78	67	-11
11	Perempuan	88	68	-20

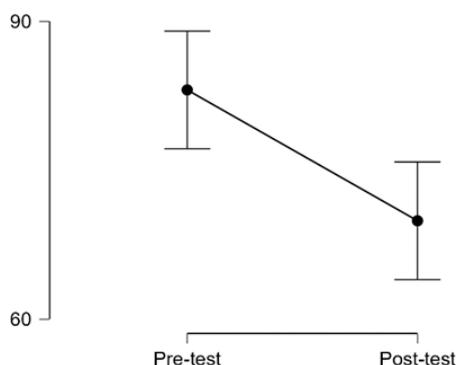
### 3. HASIL

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa sebelum melakukan pelatihan berpikir positif memiliki rata-rata nilai kecemasan akademik yang lebih tinggi, yakni 83,091, dibandingkan dengan sesudah melakukan pelatihan dengan rata-rata nilai kecemasan akademik 69,909. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik setelah mahasiswa diberikan pelatihan berpikir positif.

**Tabel 4.** Hasil Pelatihan *The Power of Positive Thinking* Pada Mahasiswa Baru

	N	Mean	SD	SE
Pre-test	11	83.091	8.860	2.671
Post-test	11	69.909	11.937	3.599

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa terjadinya penurunan yang signifikan pada kecemasan akademik setelah mahasiswa baru diberikan pelatihan berpikir positif. Hal tersebut juga dibuktikan dengan diperolehnya nilai *z score* sebesar 2.845 dengan nilai  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ ). Sehingga hipotesis pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa baru Program Studi Psikologi diterima.



**Gambar 1.** Hasil Pelatihan *The Power of Positive Thinking* Pada Mahasiswa Baru

**Tabel 5.** Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Ranked Test*

Measure 1	Measure 2	Z	P	Rank-Biserial Correlation
Pre-test	- Post-test	2.845	0.005	0.970

#### 4. DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan “*The Power of Positive Thinking*” dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru yang sedang menjalani masa perkuliahan semester satu secara signifikan. Pelatihan merujuk pada variabel berpikir positif yang dikembangkan oleh Albrecht (2009) yang terbagi ke dalam empat sesi, yaitu; (1) *life is never flat*, (2) *yes i can*, (3) *stop over-generalization*, dan (4) *my dreams come true*.

Aspek pertama, yaitu penyesuaian diri terhadap kenyataan yang diadaptasi melalui sesi “*life is never flat*”. Penyesuaian diri terhadap kenyataan adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya (Albrecht, 1992). Individu yang dapat menyesuaikan diri terhadap kenyataan tidak akan memaksakan bahwa sesuatu harus sesuai dengan keinginannya. Kemampuan penyesuaian diri pada kenyataan yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari gaya penjelasan (*explanatory style*) yang dimiliki. Gaya penjelasan yang optimis menghentikan ketidakberdayaan, sedangkan gaya penjelasan yang pesimis

menyebarkan ketidakberdayaan pada diri, yaitu respon menyerah dan percaya bahwa apapun yang dilakukan tidak ada artinya atau menyalahkan diri sendiri (Machmudati & Diana, 2017). Dalam sesi penyesuaian diri terhadap kenyataan ini, subjek diberikan sebuah video pembelajaran mengenai apa itu penyesuaian diri terhadap kenyataan dan gaya penjelasan. Selanjutnya, subjek diminta untuk mengulas kembali isi dari video yang telah ditampilkan. Kemudian subjek diberikan sebuah lembar kerja yang di dalamnya berisikan petunjuk untuk menyebutkan masalah yang menjadi sumber kecemasannya. Setelah itu, subjek juga diminta untuk menjelaskan bagaimana masalah tersebut berdampak pada dirinya dan bagaimana sikap yang dilakukan subjek ketika menghadapi permasalahan tersebut.

Aspek kedua, yaitu Afirmasi Positif yang diadaptasi melalui sesi “*Yes, I Can!*”. *Self affirmation* adalah dimana seseorang memusatkan perhatiannya pada kelebihan dirinya dengan keyakinan bahwa setiap orang sama nilainya dengan orang lain (Albrecht, 1992). Seseorang dengan pola pikir yang positif memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan juga pada orang lain (Sari & Eva, 2021). Ketika pikiran hanya terpaku pada sisi negatif dalam diri, hal positif atau kelebihan dimiliki akan tampak tidak ada. Seseorang yang melihat dirinya secara negatif akan merasa pesimis dan kurang mampu dalam menghadapi lingkungan di sekitarnya, seperti kecemasan dalam menghadapi lingkungannya (Hasanah et al., 2022). Seorang mahasiswa baru seringkali mengalami kecemasan karena tidak yakin pada diri sendiri (Rohmadani, 2017). Oleh karena itu, mahasiswa baru perlu untuk merasa lebih percaya diri bahwa dalam dirinya terdapat potensi atau kemampuan yang dapat dikembangkan. Dalam sesi pelatihan *self affirmation*, subjek diarahkan untuk memahami dan menyadari betapa pentingnya percaya pada kelebihan atau potensi diri serta bagaimana keyakinan tersebut bisa memengaruhi tindakan dan perilaku, melalui video penerangan. Lalu, subjek akan diberikan lembar kerja yang berupa *self-report* sebagai sebuah *treatment*. Pada lembar kerja tersebut subjek diminta untuk mengungkapkan kelebihan atau potensi-potensi yang dimilikinya kemudian meneguhkannya melalui teknik afirmasi diri. Setelah itu, subjek diminta untuk membacakan atau menjelaskan apa saja yang subjek tulis di lembar kerja tersebut.

Aspek ketiga yaitu pernyataan yang tidak menilai yang diadaptasi melalui sesi “*Stop Over-Generalization*”. *Non-judgement talking* yaitu suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatik dalam berpendapat (Albrecht, 1992). Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal (Rohmadani, 2017). Menjadi mahasiswa baru menimbulkan kecemasan, hal tersebut disebabkan karena mahasiswa baru belum benar-benar memahami sistem perkuliahan dan cenderung menilai secara negatif apa yang akan dihadapinya. Oleh karena itu, peserta perlu menghentikan *judgment* tersebut dengan pemikiran alternatif, sehingga penilaian yang muncul lebih positif. Dalam sesi *pelatihan Stop Over-Generalization*, peserta dilatih untuk menghentikan penilaian negatif untuk menghindari distorsi kognitif dan kerugian bagi mereka. Pelatihan diawali dengan pengenalan *judgement talking* dengan penayangan video, lalu peserta diminta merefleksi apakah mereka sering melakukan hal tersebut. Setelah itu ditayangkan video materi *non-judgement talking* yang berisi pengertian, dampak dan cara menghentikannya. Terakhir peserta diberi instruksi untuk mengerjakan lembar kerja, yaitu mengisi pemikiran alternatif dari *judgement talking* yang biasa mereka lakukan.

Aspek keempat yaitu harapan yang positif diadaptasi melalui sesi “*My Dreams Come True*”. Menurut Albrecht (2009) seseorang yang memiliki harapan positif akan melakukan suatu aktivitas dengan terpusat kepada kesuksesan, memiliki optimisme dalam menjalankannya, mudah untuk memecahkan masalah yang dihadapi, dan selalu menggunakan kata-kata yang mendukung pribadi seperti “saya bisa menghadapinya!”. Dengan memiliki harapan yang positif, diharapkan mahasiswa baru dapat melakukan segala aktivitas dengan terfokus pada dirinya sendiri dan proses yang sedang dijalani dengan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran positif (Edison et al, 2023). Dalam mengadaptasikan tujuan tersebut, sesi “*My Dreams Come True*” akan membantu peserta dalam mengenali dan memahami harapan yang ia punya. Metode yang dilakukan adalah pemberian materi melalui penayangan video pembelajaran. Setelah itu, pengetahuan yang didapatkan dari video pembelajaran disalurkan melalui lembar kerja bernama “*Passion Test*”. *Passion Test* ini akan membantu peserta untuk mengenali harapan-harapan yang dimilikinya, kemudian mengurutkan setiap harapannya berdasarkan prioritas, dan lalu menentukan syarat tercapainya harapan tersebut dan langkah yang perlu dilakukan dalam memenuhi syarat-syarat harapan itu sendiri.

Penelitian ini memiliki beberapa limitasi, oleh karena itu, peneliti merekomendasikan penelitian lanjutan, khususnya dalam mengevaluasi efektivitas jangka panjang dari pelatihan dengan melakukan *follow-up test*. Rekomendasi tambahan adalah diharapkan agar penelitian berikutnya dapat mengumpulkan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan representativitas dan memberikan manfaat yang lebih mendalam dengan memberikan definisi yang lebih terperinci terkait hasil pelatihan.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah pelatihan berpikir positif (*The Power of Positive Thinking*) dapat mengurangi tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pelatihan “*The Power of Positive Thinking*” efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia yang sedang menjalani masa perkuliahan semester satu dengan nilai signifikansi  $p = 0,005$ . Pelatihan dilaksanakan merujuk pada modul yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan variabel berpikir positif milik Albrecht (2009) yang terbagi ke dalam empat sesi. Sehingga dapat membantu mempengaruhi mahasiswa baru untuk berpikir lebih positif dan optimis dalam menjalankan kegiatan akademisnya.

## REFERENSI

- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 253-264.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Albrecht, K. (2009). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. Simon and Schuster.

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66-72.
- Attri, & Neelam. (2013). Academic anxiety and achievement of secondary school students-a study on gender different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 2(1). 27-31.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik restrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1297-1302.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Ghofur, A., & Purwoko, E. (2007). Pengaruh teknik nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu Persalinan Kala I di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikulan Kali Jember Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*, 1-16.
- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). Penanganan insecure pada anak usia dini. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77-90.
- Insani, M. F., Rusmana, A., & Hakim, Z. (2021). Kecemasan orangtua terhadap masa depan anak penyandang disabilitas intelektual di SLB C Bina Asih Cianjur. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial*, 3(1), 40-57.
- Ishtifa, H. (2020). Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Kartika, D. (2020). Faktor–faktor kecemasan akademik selama pembelajaran daring pada siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3544–3549.
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 107-127.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Norrahmah, R. N., Aulia, Y., & Aisyah, S. N. (2023). Memahami kecemasan mahasiswa dan solusi perspektif Psikologi Islam. *Islamic Education*, 1(3), 556-568.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan derajat kecemasan antara mahasiswa tahap akademik tingkat awal dengan tingkat akhir di fakultas kedokteran. *Medula*, 9(1), 78–82

- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode Future Pacing Hypnotherapy untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa baru. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 1(2), 125-129.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-17
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: Sebuah literature review. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 143-148.
- Simatupang, E., & Yuhertiana, I. (2021). Merdeka Belajar Kampus Merdeka terhadap perubahan paradigma pembelajaran pada pendidikan tinggi: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, 2(2), 30-38.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111-117.