

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU PRODI S1 KEPERAWATAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI DI LINGKUNGAN KAMPUS

SKRIPSI

KARTIKA PUTRI AULIA

2214201074

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN

STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO

JAKARTA

2025



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU PRODI S1 KEPERAWATAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI DI LINGKUNGAN KAMPUS

SKRIPSI

KARTIKA PUTRI AULIA

2214201074

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEPERAWATAN

STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO

JAKARTA

2025

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama	: Kartika Putri Aulia
NIM	: 2214201074
Program Stud	: Sarjana Keperawatan
Angkatan	: 2 (Dua)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 09 Desember 2025

Yang Menyatakan,



Kartika Putri Aulia

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA BARU PRODI S1 KEPERAWATAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI DI LINGKUNGAN KAMPUS

SKRIPSI

KARTIKA PUTRI AULIA
2214201074

Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian sidang hasil skripsi

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Jakarta, 09 Desember 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Reni, S.Kep, M.Kep	Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J
NUPTK 5254761662230163	NUPTK 9243752653230083

HALAMAN PENGESAHAN

Disertasi ini diajukan oleh:

Nama	:	Kartika Putri Aulia
NPM	:	2214201074
Program Studi	:	S1 Keperawatan
Judul Skripsi	:	Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

1 Penguji I
Ns. Meulu Primananda, S.Kep., M.N.S (.....)

2 Penguji II
Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J (.....)
NUPTK 9243752653230083

3 Penguji III
Ns. Reni, S.Kep.,M.Kep (.....)
NUPTK 5254761662230163

Mengetahui
Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, S.Kp.,S.H.,MARS
NUPTK 4154744645130093

RIWAYAT HIDUP



Nama : Kartika Putri Aulia

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 09 November 2003

Agama : Islam

Alamat : Jl. KM. 11 Gang Merak,
Tanjung Pinang Timur

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 012 Lingga Lulus Tahun 2016
2. SMP Negeri 1 Lingga Lulus Tahun 2019
3. SMA Negeri 1 Lingga Lulus Tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus". Penelitian ini dilakukan untuk menyelesaikan mata kuliah skripsi Program Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tercapainya dengan baik penyusunan skripsi ini berkat bimbingan, bantuan dan kerjasama serta dorongan dari berbagai pihak sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Pada kesempatan ini dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Didin Syaefudin, S.Kp., S.H., MARS selaku Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Ns. Ita, S.Kep, M.Kep selaku Wakil Ketua Satu STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
3. Ns. Ira, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Ns. Reni, S.Kep, M.Kep dan Ns. Septirina Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dengan sabar dan

mengarahkan serta memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.

5. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Peltu Nurazan dan Ibu Tri Wahyuni. Terimakasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tiada henti. Bapak, terimakasih telah menjadi panutan sekaligus motivator yang selalu mendorong peneliti untuk menempuh pendidikan setinggi mungkin. Ibu, terimakasih atas kasih sayang dan doa tulus yang senantiasa mengiringi setiap langkah peneliti. Meskipun Ibu tidak merasakan bangku pendidikan sarjana, namun perjuangan Ibu menjadi jalan bagi peneliti untuk mewujudkan cita-cita ini. Doa, ketulusan, dan kasih sayang Bapak dan Ibu adalah cahaya sekaligus kekuatan terbesar hingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
6. Kepada mas - mas tercinta, M. Nur Yudha Tamtomo, M. Agung Prabowo, S.H, Pratu M. Iqbal, kakak ipar Zalina, Evanita, dan adik tersayang Kirana Wulandari, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, dan kasih sayang. Dukungan kalian semua menjadi kekuatan besar yang mengiringi langkah peneliti sehingga mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Untuk teman seperjuangan yang sudah peneliti anggap sebagai keluarga diperantauan Nisa, Dinda, Marini, terimakasih sudah support dan selalu ada selama peneliti menjalankan pendidikan diperantauan, sehingga peneliti bisa dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Dan untuk diri sendiri Kartika Putri Aulia, terimakasih sudah sekuat ini, yang berani dan rela jauh dari orang tua bahkan keluarga diperantauan demi mengejar impian dan senyum bahagia orang-orang tercinta dirumah.

Peneliti menyadari bahwa penelitian dan penyusunan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 09 Desember 2025

Kartika Putri Aulia

ABSTRAK

Nama : Kartika Putri Aulia
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus

Latar Belakang : Mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akibat proses transisi ke lingkungan perguruan tinggi yang menuntut penyesuaian diri dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Pada mahasiswa S1 Keperawatan, tuntutan belajar yang tinggi dan aktivitas praktik dapat meningkatkan kecemasan dan memengaruhi kemampuan mereka beradaptasi di kampus. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan penyesuaian diri guna mendukung upaya peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan studi mahasiswa baru. **Metode :** desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* sampel yang diambil dengan teknik random sampling sampel yang didapatkan berjumlah 68 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale)* dan SACQ *(Student Adaptation to College Questionnaire)* **Hasil :** mayoritas responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 38 orang (55,9%), Sedangkan responden dengan kategori adaptasi tinggi sebanyak 63 orang (92,6%). Hasil uji koralasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 dengan nilai signifikan (p) = 0,043 nilai ini menunjukan nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikan 0,05, yang menandakan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi pada responden. **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan ringan pada mahasiswa masih berkaitan dengan meningkatnya kemampuan adaptasi, meskipun hubungan tersebut tidak kuat.
Kata Kunci : Tingkat kecemasan, Adaptasi, Mahasiswa Baru

ABSTRACT

Name : Kartika Putri Aulia
Study Program : Bachelor of Nursing
Title : The Relationship Between Anxiety Levels in New College Student of the S1 Nursing Program and Adjustment in the Campus Environment

Background : New college students often experience anxiety due to the transition process to a university environment that demands adjustment in academic, social, and emotional aspects. For undergraduate nursing students, high academic demands and practical activities can increase anxiety and affect their ability to adapt on campus. Therefore, research is needed to determine the relationship between anxiety levels and self-adjustment in order to support efforts to improve the well-being and academic success of new students. **Method :** This research design uses a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample was selected using a random sampling technique, resulting in a total of 68 respondents. This study used the ZSAS (Zung Self-Rating Anxiety Scale) and SACQ (Student Adaptation to College Questionnaire). **Results :** The majority of respondents experienced mild anxiety, totaling 38 people (55.9%), while 63 respondents (92.6%) had high adaptation levels. The results of the Spearman's correlation test showed a correlation coefficient (r) value of 0.246 with a significance value (p) of 0.043. This indicates that the value is greater than the significance level of 0.05, signifying a weak but significant positive relationship between anxiety levels and adaptation levels in the respondents. **Conclusion :** This study shows a very weak but significant positive relationship between anxiety levels and adaptation levels. This indicates that mild anxiety in students is still associated with increased adaptability, although the relationship is not strong.

Keywords : Anxiety level, Adaptation, New college student

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS.....Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN .....Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP..... **iii**
KATA PENGANTAR..... **vi**
ABSTRAK ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR BAGAN ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I PENDAHULUAN..... **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian..... 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus..... 5
D. Manfaat Penelitian 6
BAB II LANDASAN TEORI **7**
A. Tinjauan Pustaka 7
1. Konsep Mahasiswa Baru..... 7
2. Konsep Kecemasan 9
3. Konsep Adaptasi 13
B. *State Of The Art*..... 17
C. Kerangka Teori..... 19
D. Kerangka Konsep..... 20
BAB III METODELOGI PENELITIAN..... **21**
A. Rancangan Penelitian..... 21
B. Tempat Waktu Dan Penelitian..... 21
C. Populasi dan Sampel 21
D. Variabel Penelitian 23
E. Hipotesis Penelitian..... 24
F. Definisi Konseptual dan Operasional..... 24
G. Pengumpulan Data 26
1. Instrumen Penelitian..... 26
2. Teknik Pengumpulan Data 27
3. Prosedur Penelitian..... 30
H. Etika Penelitian 30
I. Analisa Data..... 32
1. Analisis Univariat..... 32
2. Analisis Bivariat..... 32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... **34**
A. Hasil Penelitian 34
B. Pembahasan..... 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **46**
A. Kesimpulan 43

B. Saran..... 46
DAFTAR PUSTAKA..... 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan 13

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori 19

Bagan 2. 2 Kerangka Konsep 20

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional 25

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden 34

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan 35

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi tingkat adaptasi 35

Tabel 4. 4 Tabel *Correlations* 36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Layak Etik

Lampiran 6 Lembar Penjelasan Penelitian dan *Informed Consent*

Lampiran 7 Lembar Kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale*

Lampiran 8 Lembar Kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire*

Lampiran 9 Master Tabel Kecemasan dan Adaptasi

Lampiran 10 Spss Univariat dan Bivariat

Lampiran 11 Hasil Uji Plagiat

Lampiran 12 Dokumentasi

Lampiran 13 Manuskrip

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU Kesehatan Jiwa No. 17 Tahun 2023, kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan konstribusi untuk komunitasnya. Menurut Undang-Undang RI No. 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Febrianti, 2025).

Menurut Karl Menninger dalam (Stuart, G., et al, 2016) bahwa seseorang yang sehat secara mental adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Mereka juga dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain dengan baik, tepat, dan dengan perasaan bahagia. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai individu yang sedang dalam masa transisi menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Dengan memahami dan menjaga kesehatan mental, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan perkuliahan, membangun hubungan yang sehat, serta mencapai keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan dan calon pemimpin di masa depan. Namun, mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk tuntutan untuk lebih dewasa dan bertanggung jawab dibandingkan

saat masih menjadi pelajar. Tidak semua mahasiswa siap secara mental menghadapi tuntutan ini, sehingga beban pikiran, terutama pada mahasiswa baru, berisiko menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan (Khoirunnisa et al., 2022).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir berlebihan yang menimbulkan ketidaknyamanan, dianggap berbahaya, dan sulit diabaikan. Gangguan ini termasuk salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering muncul serta berpotensi memicu gangguan kesehatan lainnya. Gejala kecemasan dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu reaksi fisik (jantung berdebar, dada terasa tertekan, tangan berkeringat, sensasi panas atau dingin, ketegangan otot) dan reaksi mental (gelisah, khawatir, serta sulit berkonsentrasi) (Meliantini et al., 2024). Kecemasan bersifat universal, dapat muncul saat memikirkan masa depan maupun masa lalu. Faktor yang memicunya meliputi kesehatan, hubungan sosial, tekanan akademik atau pekerjaan, serta perkembangan karier (Hazlinda et al., 2023).

Tingkat kecemasan pada seseorang bervariasi antar negara, menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) di kawasan Amerika, diperkirakan lebih dari 58 juta orang menderita gangguan kecemasan, 7,7% di antaranya adalah perempuan, dan 3,6% di antaranya adalah laki-laki pada tahun 2015. Angka prevalensi gabungan kedua jenis kelamin bervariasi di setiap negara, dari yang terendah 3,6% di Meksiko hingga 9,3% di Brasil. Penelitian yang dilakukan oleh (Jeremi & Biromo, 2023) Di Indonesia terutama di Universitas Tarumanagara Fakultas Kedokteran Angkatan 2022, bahwa didapatkan 25,8%

mahasiswa mengalami cemas dengan penyesuaian diri tinggi dan 2,4% mahasiswa mengalami cemas dengan penyesuaian diri rendah.

Menurut Santrock (2013) dalam (Shandy & Khoirunnisa, 2021) penyesuaian diri adalah proses mental untuk mengelola tantangan hidup melalui reaksi yang realistis sesuai kemampuan individu. Bagi mahasiswa, penyesuaian diri tidak hanya terkait akademik tetapi juga masalah sosial, seperti tinggal jauh dari keluarga, kesulitan finansial, adaptasi tempat tinggal, perbedaan budaya, serta interaksi dengan teman baru maupun organisasi. Oleh karena itu, kesiapan mental dan sosial sangat penting, sebab tidak semua mahasiswa mampu menghadapi perubahan tersebut. Memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut menyesuaikan diri secara fisik dan emosional agar proses belajar berjalan dengan optimal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitriyana et al., 2020) penelitian ini membahas bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, namun penelitian ini hanya menekankan faktor psikologis internal *self-efficacy* tanpa melihat aspek eksternal lain seperti penyesuaian diri, dukungan sosial, atau lingkungan kampus. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak & Amir, 2024) penelitian ini membahas tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan dengan fokus pada gejala fisik (jantung berdebar, gangguan pencernaan, ekspresi wajah), namun penelitian ini hanya berfokus pada manifestasi fisik kecemasan dan tidak menilai faktor psikologis atau mekanisme penyesuaian diri mahasiswa secara komprehensif. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Aldino & Fitriani, 2020) penelitian ini

membahas mengenai ketidakmampuan mahasiswa perantau dalam penyesuaian diri dengan perbedaan latar belakang yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan proses adaptasi mahasiswa.

Studi pendahuluan di salah satu STIKes Swasta wilayah Jakarta Pusat melalui wawancara dengan kepala prodi dan mahasiswa tingkat dua menunjukkan adanya respon kecemasan pada mahasiswa dalam peroses penyesuaian diri dilingkungan kampus. Kepala prodi menyebutkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami perasaan cemas, khawatir, dan tegang yang muncul dalam diri mahasiswa saat mengikuti proses pembelajaran, memahami aturan akademik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Hal ini benar adanya dengan pengalaman mahasiswa yang mengatakan rasa cemas, takut tidak mampu beradaptasi ketika berinteraksi dengan teman baru, berada di lingkungan baru serta menghadapi tuntutan akademik. Dari 14 mahasiswa diperoleh hasil 3 mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 9 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 2 mahasiswa mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan gap yang didapatkan belum adanya penelitian yang secara spesifik meneliti Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri di Lingkungan Kampus. Dikarenakan mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik, praktik klinik, dan tuntutan sosial yang lebih kompleks dibandingkan jurusan lain, sehingga penelitian ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan relevan bagi upaya pendampingan serta peningkatan kualitas adaptasi mahasiswa baru.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan adaptasi merupakan faktor penting yang memengaruhi kecemasan mahasiswa baru. Namun, penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji hubungan keduanya secara spesifik. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara khusus "Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus fokus penelitian pada mahasiswa keperawatan penting karena mereka menghadapi tekanan akademik, praktik klinik, serta tuntutan adaptasi sosial yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Hasilnya diharapkan memberi gambaran empiris serta dasar pengembangan strategi dukungan akademik dan psikososial untuk meningkatkan adaptasi dan keberhasilan studi mahasiswa keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan penyesuaian diri, dan bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru Prodi S1 Keperawatan di lingkungan kampus.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru program studi S1 Keperawatan di lingkungan kampus

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa baru program studi S1 Keperawatan di lingkungan kampus

b. Mengidentifikasi tingkat penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa baru program studi S1 Keperawatan di lingkungan kampus.

c. Mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru program studi S1 Keperawatan di lingkungan kampus.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi diri bagi mahasiswa baru agar lebih memahami pentingnya pengelolaan tingkat kecemasan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini sebagai dasar untuk menyusun program orientasi, konseling atau layanan pendukung mahasiswa yang bertujuan meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesehatan mental mahasiswa baru.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengalaman dan keterampilan dalam melakukan penelitian ilmiah di bidang keperawatan jiwa, khususnya terkait tingkat kecemasan dan penyesuaian diri mahasiswa.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Mahasiswa Baru

a. Definisi Mahasiswa Baru

Menurut (PPRI, 1999) peraturan pemerintah RI No. 60 Tahun 1999 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Pendidikan tinggi adalah pendidikan pada jalur pendidikan sekolah pada jenjang yang lebih tinggi dari pada pendidikan menengah di jalur pendidikan sekolah. Pendidikan tinggi diselenggarakan melalui proses pembelajaran yang mengembangkan kemampuan belajar mandiri. Mahasiswa juga bisa dianggap sebagai calon intelektual atau pemikir muda dikalangan masyarakat yang sering mendapatkan berbagai penghargaan (Gafur, 2015).

b. Ciri – Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (2016) dalam (Carsel, 2018), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :

1) Memiliki kemampuan dan peluang untuk belajar di universitas, sehingga bisa dianggap sebagai kelompok orang cerdas.
2) Karena peluang tersebut, mereka diharapkan akan menjadi pemimpin yang mampu dan terampil, baik dalam masyarakat maupun dalam pekerjaan
3) Diharapkan bisa menjadi kekuatan yang aktif dalam proses permodernan.
4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga kerja yang berkualitas dan profesional.

c. Peran dan Tanggung Jawab Mahasiswa

Menurut (Mirzan 2012;Yulia, 2020) mahasiswa merupakan sekelompok yang istimewa, mereka memiliki kemampuan dan kelebihan yang memebuat mereka memiliki posisi sedikit lebih baik dibandingkan orang biasa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menyadari peran serta tanggung jawab mereka agar dapat membantu masyarakat menjadi lebih baik. Beberapa peran dan fungsi mahasiswa, antara lain :

1) Mahasiswa sebagai aset masa depan

   Mahasiswa bisa dianggap sebagai aset yang berharga, karena mereka diharapkan menjadi orang-orang yang kuat dan memiliki karakter baik. Di masa depan, mereka diharapkan bisa menggantikan generasi yang lebih tua. Intinya, mahasiswa adalah harapan dan masa depan bangsa.

2) Mahasiswa sebagai penjaga nilai-nilai kebenaran

   Mahasiswa dikenal sebagai penjaga nilai-nilai yang penting, artinya mereka bertugas untuk menjaga prinsip-prinsip kebenaran di dalam masyarakat. Nilai yang dimaksud di sini adalah nilai kejujuran dan kebenaran. Sebagai orang yang belajar di bidang akademis, mahasiswa selalu berpikir dengan cara yang ilmiah saat mencari kebenaran.

3) Mahasiswa sebagai *Agent Of Change*

   Mahasiswa sebagai *Agent of Change* berarti mahasiswa adalah agen perubahan yang berperan membawa kondisi dari kurang baik menjadi lebih baik. Sebagai kelompok istimewa, hanya sekitar 5% pemuda yang berkesempatan menjadi mahasiswa, dan dari jumlah

tersebut hanya sebagian kecil yang benar-benar memahami serta menjalankan peran pentingnya bagi bangsa dan negara.

2. Konsep Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Menurut (Kaplan dan Sadock, 2010;Mardjan, 2016) kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan atau memperingantkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Kecemasan merupakan perasaan yang membuat seseorang merasa takut, khawatir, dan tidak nyaman saat menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Merasa cemas ketika harus menghadapi ujian atau merasa tegang saat dosen memanggil karena ada masalah tertentu (Wahyudi, 2023).

b. Faktor Kecemasan

Adapun faktor yang berpengaruh tehadap tingkat kecemasan (Nyumirah, 2025;158), terbagi menjadi beberapa bagian :

1) Faktor Prediposisi

Merupakan faktor resiko yang menjadi sumber terjadinya kecemasan. Faktor ini terbagi menjadi tiga bagian, antara lain :

a) Faktor biologis

Faktor yang terkait dengan kondisi fisiologis individu yang berpengaruh terhadap kecemasan. Faktor biologis yaitu genetik dan penyakit kronis yang dialami.

b) Faktor psikologis

Kecemasan terjadi akibat individu tidak mampu menyelesaikan masalah, konflik yang tidak disadari,

pengalaman kegagalan atau frustasi, dan rasa takut yang berlebihan.

c) Faktor sosial budaya

Sebagai penyebab ketakutan akan penolakan interpersonal, adanya pengalaman individu sulit adaptasi.

2) Faktor Presipitasi

Faktor kecemasan dengan adanya ancaman terhadap integritas fisik, ancaman terhadap system diri, hubungan interpersonal dan budaya.

Adapun beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa (Nugraha, 2021), antara lain :

1) Tekanan dari keluarga
2) Harapan sosial
3) Keadaan ekonomi
4) Serta tuntutan akademik yang tinggi

c. Aspek – Aspek Kecemasan

Berdasarkan fisik, perilaku dan kognitif terdapat aspek kecemasan meliputi dalam (Sarfika, 2021) :

1) Aspek Kognitif

Kecemasan memengaruhi cara berpikir individu. Gejala yang muncul meliputi gangguan memori, kesulitan untuk fokus atau berkonsentrasi, munculnya kekhawatiran atau ketakutan akan ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, serta ketidakteraturan dalam berpikir. Individu juga dapat merasa bingung sehingga sulit mengambil keputusan secara tepat.

2) Aspek Fisik

Individu yang mengalami kecemasan sering menunjukkan gejala seperti pusing, sakit kepala, tangan berkeringat, mual, mulut kering, serta rasa grogi atau gemetaran. Gejala ini merupakan respon tubuh akibat aktivasi sistem saraf simpatis ketika menghadapi stres atau ancaman.

3) Aspek Perilaku

Kecemasan tampak melalui respons perilaku seperti rasa takut dan panik, perilaku menghindar, gugup, serta kekhawatiran berlebihan. Individu juga dapat menjadi lebih bergantung, mudah tidak sabar, dan ragu dalam bertindak, yang menunjukkan terganggunya interaksi sosial dan kontrol diri.

d. Tahap Kecemasan

Adapun tahap kecemasan berdasarkan tingkat keparahannya dibagi menjadi empat yaitu terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan kecemasan panik (Rachman, 2024).

1) Kecemasan ringan

Terhubung dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kondisi ini menyebabkan individu menjadi lebih waspada dan meningkatkan ruang presepsi mereka. Kecemasan ini dapat menjadi pendorong untuk belajar serta menghasilkan perkembangan dan kreativitas.

2) Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk memfokuskan perhatian pada hal-hal yang penting dan mengabaikan yang lainnya, sehingga terjadi perhatian yang selektif, namun individu dapat melakukan tindakan yang lebih terarah.

3) Kecemasan berat

Jenis kecemasan ini secara signifikan mengurangi ruang presepsi seseorang. Inividu cenderung hanya memperhatikan hal-hal kecil dan mengabaikan hal-hal lainnya. Mereka tiak mampu untuk berpikir secara mendalam dan memerlukan banyak arahan atau tuntutan.

4) Panik

Terkait dengan perasaan terperangah, ketakutan dan teror. Ruang presepsi telah terganggu sehingga inividu tidak dapat lagi mengendalikan diri dan tidak mampu untuk bertindak meskipun telah diberikan arahan atau tuntutan.

e. Rentang Respon Kecemasan

Rentang respon kecemasan menurut Stuart (2016) dalam (Tukatman, 2022), antara lain :

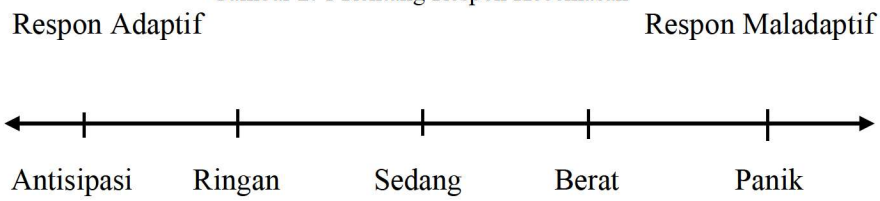
1) Respon Adaptif

Respon yang baik ketika seseorang bisa mengatasi dan menerima rasa cemas yang mereka rasakan, maka mereka akan mendapat hasil yang baik. Rasa cemas ini bisa menjadi pendorong bagi seseorang untuk menyelesaikan masalah dan menjadi cara untuk mencapai hasil yang lebih baik.

2) Respon Maladaptif

Respon yang tidak baik jika seseorang tidak bisa mengelola kecemasan yang mereka alami, maka akan menggunakan cara yang tidak efektif untuk menghadapinya. Cara ini memiliki berbagai macam seperti berbicara aneh, dan bertindak agresif.

Gambar 2. 1 Rentang Respon Kecemasan



(Tukatman, 2022)

Mahasiswa yang merasa cemas biasanya akan menjauh dari teman-teman atau orang disekitar dan mengalamai masalah tidur. Masalah-masalah ini dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari mahasiswa serta prestasi akademik yang bisa mereka capai. Selain itu, hal ini juga dapat memberikan efek buruk pada lingkungan sosial dengan beradaptasi dilingkungan kampus.

3. Konsep Adaptasi

a. Definisi Adaptasi

Adaptasi adalah proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Setiap individu memiliki kemampuan adaptasi berbeda, ada yang cepat menyesuaikan diri dan ada yang membutuhkan waktu lebih lama sesuai kematangan mentalnya (Kurniati et al., 2015).

Penyesuaian sosial merupakan mahasiswa ikut serta dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang. Penyesuaian emosional adalah seberapa baik seseorang dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan perasaan. Penyesuaian intitusi menunjukkan seberapa kepuasan mahasiswa dengan pengalaman didunia kampus (Lestarina & Purwantini, 2023).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi

Adanya beberapa faktor adaptasi yang mempengaruhi mahasiswa dalam (Indrayeni, 2025;51) meliputi :

1) Dukungan sosial (*Social Support*)

   Dukungan dari teman, keluarga dan staf dikampus sangat penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan dilingkungan perguruan tinggi.

2) Motivasi Intrinsik (*Instrinsic Motivation*)

   Dorongan dari dalam diri untuk belajar dan meraih keberhasilan akademik mempunyai hubungan yang baik dengan cara mahasiswa beradaptasi.

3) Keterampilan Manajemen Diri (*Self- Management Skills*)

   Kemampuan mengatur diri sendiri seperti mengelola waktu, merencnakan dan mengontrol diri sangat penting untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial.

4) Pengalaman sebelumnya (*Previous Experience*)

   Pengalaman sebelumnya disituasi sekolah yang sama dapat mempengaruhi seberapa baik mahasiswa bisa beradaptasi di

perguruan tinggi. Tinto (1993) mengatakan bahwa mahasiswa yang sudah berpengalaman dalam menghadapi tantangan belajar biasanya lebih siap untuk menjalani kehidupan dikampus.

5) Keterlibatam Dalam Kegiatan Kampus (*Campus Involvement*)

   Ikut serta dalam kegiatan dikampus, seperti organisasi mahasiswa dan acara kampus, bisa membantu mahasiswa beradaptasi secara sosial dan akademik. Tinto (1993) mengatakan bahwa keterlibatan dalam komunitas dikampus dapat membuat mahasiswa merasa lebih terhubung dan memiliki tempat dilingkungan kampus.

6) Keterampilan Komunikasi (*Communication Skills*)

   Kemampuan berkomunikasi dengan baik sangat penting untuk membantu mahasiswa berinteraksi dengan teman sekelas, dosen, dan staf dikampus. Menurut Schlossberg (1981) hal ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk menjalin pertemanan yang baik.

7) Resiliensi (*Resilience*)

   Kemampuan untuk bangkit kembali dari kegagalan dan menghadapi tantangan dengan sikap positif sangat penting dalam proses penyesuaian. Menurut Pascarella dan Terenzini (2005) menekankan pentingnya reseliensi dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan dan mencapai kesuksesan belajar.

8) Kesehatan Mental (*Mental Health*)

   Kesehatan mental yang baik sangat diperlukan agar mahasiswa bisa menyesuaikan diri dengan baik di perguruan tinggi. Tinto

(1993) mengatakan bahwa dukungan untuk kesehatan mental, seperti konseling dan layanan kesehatan mental dikampus sangat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan tekanan akademik.

9) Lingkungan Fisik (*Physical Environment*)

Lingkungan fisik dikampus, termasuk gedung, tempat tinggal dan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri. Baker dan Siryk (1984) mengatakan bahwa lingkungan fisik yang nyaman dan mendukung bisa membantu mahasiswa lebih baik dan lebih mudah beradaptasi.

c. Karakteristik Adaptasi

Adaptasi yang dikutip oleh (Garcia et al., 2023) merupakan kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan perubahan atau lingkungan baru. Tidak semua orang bisa langsung menyesuaikan diri, karena sering ada hambatan baik dari dalam diri seperti perasaan takut, cemas, kurang percaya diri maupun dari lingkungan sekitar tuntutan akademik, pergaulan, atau aturan baru. Ada orang yang mampu beradaptasi dengan baik, namun ada juga yang justru mengalami kesulitan.

1) Adaptasi secara positif

Adaptasi positif dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang menghadapi perubahan tanpa menimbulkan masalah emosional yang berarti, serta mampu mencari solusi dengan cara yang sehat, antara lain :

a) Individu tidak mudah panik atau tertekan secara emosional

b) Tidak melampiaskan masalah dengan cara yang merugikan diri sendiri atau orang lain

c) Tidak mudah putus asa atau merasa gagal berkepanjangan

2) Adaptasi secara negatif

Adaptasi negatif terjadi ketika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, sehingga cara yang digunakan justru tidak menyelesaikan masalah, bahkan bisa memperburuk keadaan, antara lain :

a) Menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami

b) Mencari pembenaran diri

c) Meremehkan sesuatu yang diinginkan tetapi tidak berhasil tercapai

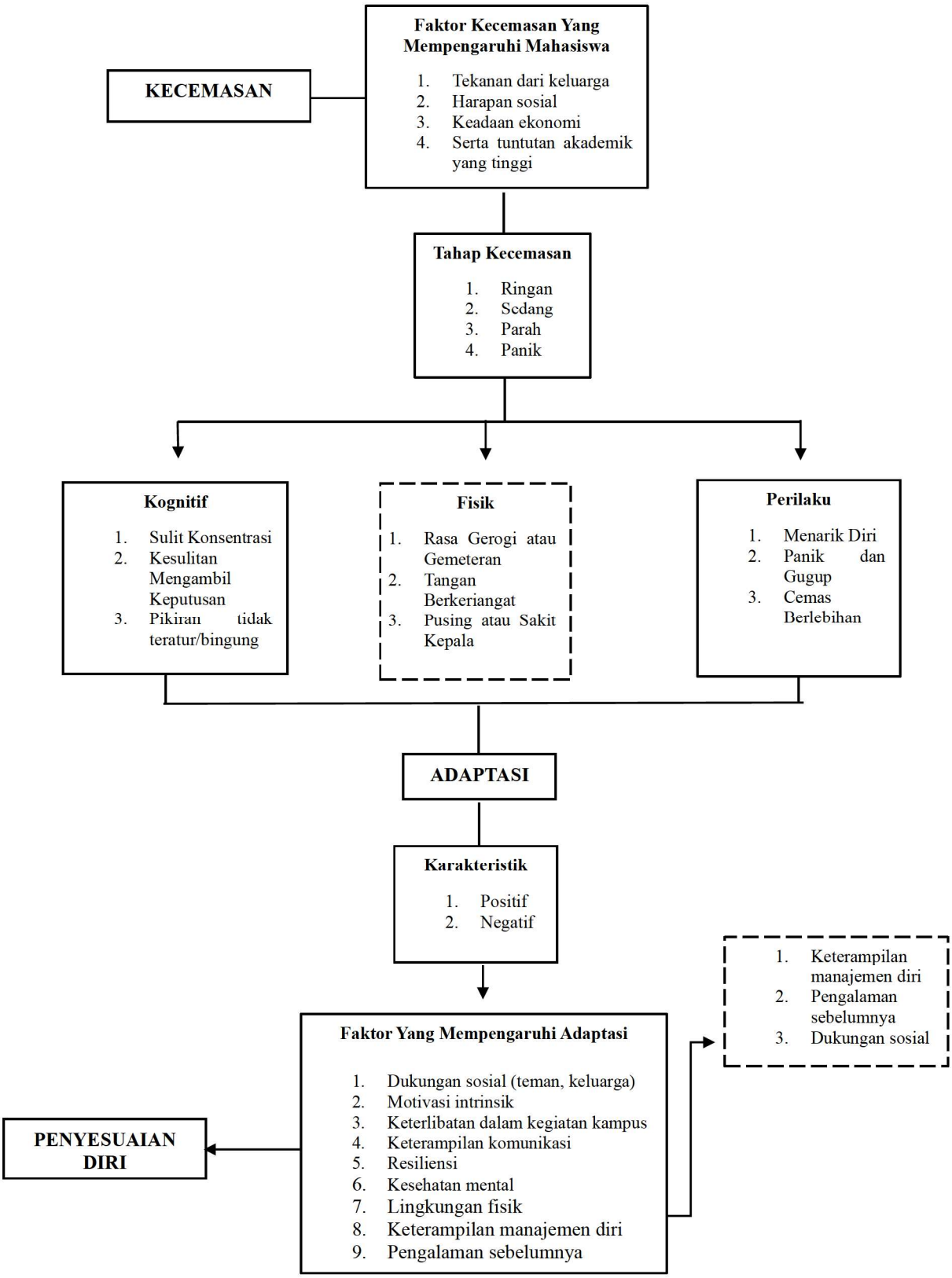
B. *State Of The Art*

1. Penelitian oleh (Novita, 2022) berjudul "Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Pertanian". Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen Skala General *Self-Efficacy* (10 item) dan Skala Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi (24 item). Subjek penelitian berjumlah 89 mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi 0,467 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan dengan kekuatan sedang: semakin tinggi *self-efficacy*, semakin baik penyesuaian diri mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini berbeda karena menggunakan desain *cross-sectional* dan teknik random sampling, yang dipadukan dengan instrumen kuesioner SACQ dan ZSAS sebagai alat ukur.

2. Penelitian (Bidjuni, 2020) berjudul "Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Sam Ratulangi Manado". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional,* penelitian dengan 30 sampel mahasiswa menggunakan kuesioner skala Likert dan analisis *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan penyesuaian diri ($\rho = 0{,}027 < \alpha = 0{,}05$). dengan mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki peluang 8 kali lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan baik dibandingkan yang memiliki kepercayaan diri rendah menggunakan kuesioner kepercayaan diri dan penyesuaian diri yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Dengan demikian, penelitian ini sama – sama menggunakan metode desain *cross-sectional*, berbeda diteknik random sampling dengan uji *sperman-person.*
3. Penelitian (Shandy & Khoirunnisa, 2021) berjudul "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dengan jumlah sampel 160 orang, menggunakan skala kecemasan akademik dan skala penyesuaian diri dengan uji korelasi pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0{,}74$ dengan nilai signifikansi $p = 0{,}003$ ($p < 0{,}05$). Dengan demikian, penelitian ini berbeda karena menggunakan uji pearson.

C. Kerangka Teori

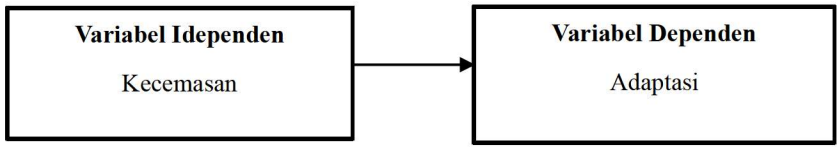
Bagan 2. 1 Kerangka Teori



D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah gambaran dari suatu kenyataan supaya bisa disampaikan dan membuat teori yang menjelaskan hubungan antara variabel yang sedang diteliti (Firmansyah, 2020).

Bagan 2. 2 Kerangka Konsep



BAB III
METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional.* Pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengukur variabel indenpenden dan variabel dependen pada saat bersamaan atau dalam satu periode waktu tertentu yang dilakukan hanya sekali (Meliantini et al., 2024).

Desain penelitian *cross-sectional*, atau *one-shot study*, banyak digunakan dalam penelitian sosial. Desain ini cocok untuk mengkaji suatu fenomena, situasi, masalah, perilaku, atau isu pada satu waktu tertentu dengan mengambil sampel yang representatif dari populasi (Pasaribu et al., 2022).

B. Tempat Waktu Dan Penelitian

Pengambilan data penelitian ini telah dilakukan di Stikes Swasta di Wilayah Jakarta Pusat, waktu penelitian dimulai pada bulan November 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2012) yang dikutip oleh (Pasaribu et al., 2022) populasi adalah suatu wilayah yang mencakup objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk diambil kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa baru prodi S1 Keperawatan di Stikes Swasta di Wilayah Jakarta Pusat tahun 2025 yang berjumlah 209 orang mahasiswa yang terdiri dari 4 kelas, kelas A berjumlah 53 orang, kelas B berjumlah 54 orang, kelas C berjumlah 50 orang, dan kelas D berjumlah 52 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian kecil dari keseluruhan populasi yang dipilih dengan sengaja oleh penelitian untuk diamati, dimana jumlah sampel lebih sedikit dibandingkan populasi dan berfungsi sebagai wakil dari seluruh populasi (Rasyid, 2015). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik probability sampling dengan menggunakan metode simple random sampling. Untuk mengetahui jumlah sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Besar Sample Minimal

N = Jumlah Populasi

e^2 = Derajat ketepatan yang digunakan (0,1)

Berdasarkan jumlah populasi diatas sebanyak 209 orang mahasiswa dengan *margin of error* 10% atau 0,1

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{209}{1 + 209(0{,}1)^2}$$

$$n = \frac{209}{1 + 209(0{,}01)}$$

$$n = 67{,}6$$

$$n = 68 \text{ (dibulatkan)}$$

Sampel yang diperoleh adalah 68 responden.

Adapun untuk memperjelas batasan sampel penelitian, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan agar subjek penelitian yang terpilih sesuai dengan tujuan penelitian serta dapat memberikan data yang relavan dan valid, antara lain :

a. Kriteria Inklusi
   1) Mahasiswa baru prodi S1 Keperawatan aktif di Stikes Swasta di Wilayah Jakarta Pusat
   2) Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*
   3) Hadir mengikuti perkuliahan dan beradaptasi dikampus kurang lebih satu bulan

b. Kriteria Eksklusi
   1) Mahasiswa yang sedang sakit saat pengisian kuesioner sehingga tidak dapat fokus
   2) Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
   3) Mahasiswa yang tidak hadir saat pengisian kuesioner

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian (Syafrida, 2022).

1. Variabel Independen

   Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau munculnya variabel dependen (terikat). Variabel independen dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kecemasan”.

2. Variabel Dependen

   Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah "Penyesuaian Diri".

E. Hipotesis Penelitian

Menurut (Moh. Nazir : Rasyid, 2015), hipotesis adalah pernyataan tentang masalah penelitian yang harus dievaluasi menggunakan bukti empiris. Hipotesis adalah hipotesis valid yang relavan dengan fenomena yang dibahas dan dipahami. Proses penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data yang releven, jika hasil analisis data mendukung hipotesis tersebut dapat dibuktikan kebenarannya dan berkembang menjadi subuah teori. Demikian untuk menguji kebenaran hubungan antara kedua variabel tersebut secara ilmiah, peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri di lingkungan kampus pada mahasiswa baru prodi S1 Keperawatan tahun 2025.
2. Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri di lingkungan kampus pada mahasiswa baru prodi S1 Keperawatan tahun 2025.

F. Definisi Konseptual dan Operasional

1. Definisi Konseptual
   a. Definisi Tingkat Kecemasan

      Menurut Struart (2012) dalam (Tukatman, 2022) kecemasan sebagai sebuah gejala yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, merasa

gelisah, tidak jelas karena rasa takut atau perasaan tidak nyaman serta merasa tidak pasti dan tidak memiliki kekuatan.

b. Defisini Penyesuaian Diri

Adaptasi kehidupan kampus adalah cara mahasiswa menyesuaikan diri saat mereka mulai kuliah di universitas (Lestarina & Purwantini, 2023).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel itu merupakan penjelasan khusus yang dibuat oleh peneliti. Ini berbeda dengan definisi konseptual yang diambil dari teori tertentu (Ratna Ekasari, 2023).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Variabel Independen Tingkat Kecemasan	Merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan sebagai sinyal peringatan terhadap suatu ancaman atau peristiwa yang tidak diketahui, samar, internal, maupun konfliktual disertai oleh komponen somatik, fisiologik, otonomik, biokimiawi, hormonal dan perilaku.	Kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS).	Ordinal	Kecemasan Ringan : 20 - 44 Kecemasan Sedang : 45 - 59 Kecemasan Berat : 60 - 74 Kecemasan Panik : 75 - 80
Variabel Dependen Penyesuaian Diri	Adaptasi adalah proses dari pikiran dan emosi manusia, baik secara individu maupun	Kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ)	Ordinal	Rendah : 40 Sedang : 41 - 60 Tinggi : 61 >

	kolektif, penggunaan kesadaran dan kehendak bebas untuk mewujudkan suatu kondisi integrasi antara manusia dan lingkungannya.			

G. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pengumpulan data, data yang dikumpulkan peneliti menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), yaitu instrumen *self-report* yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor ZSAS mencakup empat aspek, yaitu cara berpikir, reaksi tubuh, gerakan, serta tanda-tanda dari sistem saraf pusat. Alat ini disusun oleh William WK Zung berdasarkan gejala kecemasan yang tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM II)*. Dari 20 item, 15 menggambarkan kondisi negatif dan 5 kondisi positif. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,829, sehingga kuesioner dinyatakan reliabel. Sedangkan uji validitas memiliki nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918, yang berarti semua item valid dan layak digunakan dalam penelitian (Mandani, 2017).

Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) adalah instrumen yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1986) untuk menilai tingkat penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Awalnya terdiri dari 59 item, kemudian dimodifikasi menjadi 36 item, dan telah diadaptasi

ke dalam bahasa Indonesia, kemudian dimodifikasi menjadi 20 item dengan reliabilitas sebesar 0,845. Skala ini mencakup empat aspek, yaitu *academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment,* dan *goal commitment*. Pengukuran menggunakan skala *Likert* 4 poin, dengan kategori Sangat Setuju 4, Setuju 3, Tidak Setuju 2, dan Sangat Tidak Setuju 1 (Handwika, 2020).

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah bagian yang sangat penting dalam proses penelitian, pengambilan data tidak hanya dari peneliti melainkan bisa dari teman atau orang lain sebagai pengumpul informasi (Karimuddin et al., 2022).

a. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari responden atau objek penelitian untuk tujuan penelitian yang sedang dilakukan. Sumber data yang didapatkan oleh peneliti dari survey dengan membagikan kuesioner kepada responden untuk mengukur tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri dilingkungan kampus.

3. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini untuk memperoleh dan mengumpulkan data dilakukan melalui beberapa tahap, antara lain :

a. Tahap persiapan

1) Setelah judul penelitian disetujui oleh pembimbing, peneliti mengajukan surat permohonan izin kebagian prodi untuk memperoleh data studi pendahuluan ke Stikes Swasta Di Wilayah Jakarta Pusat.

2) Setelah proposal tersusun dan revisi, peneliti mengajukan proposal skripsi untuk melakukan seminar hasil.
3) Peneliti melakukan uji etik dan mengajukan surat permohonan kebagian prodi untuk memperoleh surat izin penelitian dan disetujui oleh pihak Stikes Swasta Di Wilayah Jakarta Pusat.

b. Tahap pelaksanaan
1) Pemimpin Stikes Swasta Di Wilayah Jakarta Pusat memberikan izin penelitian.
2) Peneliti kemudian menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi dan ekslusi yang telah ditetapkan
3) Peneliti memberikan informasi kepada responden serta membagikan kuesioner kepada responden mengenai tingkat kecemasan dan penyesuaian diri di lingkungan kampus kepada responden untuk diisi
4) Melakukan pendokumentasian
5) Peneliti mengolah data yang sudah dikumpulkan

c. Tahap laporan
1) Peneliti menyusun hasil analisis data dalam bentuk tabel dan narasi.
2) Peneliti membahas temuan penelitian dengan mengaitkan hasil dengan kategori dan penelitian terdahulu
3) Peneliti menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian
4) Peneliti memberikan saran yang relavan berdasarkan hasil penelitian

5) Peneliti menyusun laporan secara sistematis sesuai dengan pedoman penulisan institusi

d. Pengolahan data

1) *Editing*

a) Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner

b) Peneliti mengecek konsisten data yang diisi oleh responden

c) Peneliti menandai kuesioner yang tidak lengkap atau tidak dapat digunakan

2) *Coding*

a) Peneliti memeberikan kode angka pada setiap jawaban responden sesuai dengan kategori variable penelitian

b) Peneliti membuat daftar kode (*coding sheet*) untuk memudahkan input data

3) *Processing*

a) Peneliti memasukan hasil data *coding* ke dalam (SPSS, Excel)

b) Peneliti memastikan tidak ada kesalahan input

4) *Tabulating*

a) Peneliti mengelompokkan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi

b) Peneliti menyajikan hasil penelitian analisis deskriptif maupun inferensial sesuai tujuan

5) *Cleaning*

a) Peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang telah di *entri*

b) Peneliti mengidentifikasi dan memperbaiki data yang tidak logis, ganda, atau hilang

H. Etika Penelitian

Etika penelitian membantu menyusun aturan-aturan etis yang lebih jelas dan norma-norma baru yang diperlukan karena ada perubahan yang cepat dalam kehidupan masyarakat. Etika penelitian terkait dengan nilai-nilai etis yang digunakan dalam proses penelitian. Saat melakukan semua aktivitas penelitian, seorang peneliti harus tetap berpegang pada sikap ilmiah dan mengikuti prinsip-prinsip etika penelitian (Widodo et al., 2023).

1. *Beneficence* (bersifat menguntungkan dan tidak merugikan)
   a. Bebas dari bahaya : berarti para peneliti perlu berusaha menjaga agar orang yang mereka teliti aman dari risiko atau rasa tidak nyaman, baik fisik maupun mental.
   b. Bebas dari eksploitasi : orang-orang yang ikut serta dalam sebuah penelitian tidak boleh dirugikan atau dibiarkan berada dalam keadaan yang tidak mereka siapkan.
   c. Manfaat dari penelitian : Manfaat utama dari penelitian adalah bertambahnya pengetahuan yang akan berpengaruh pada individu. Namun, yang lebih penting adalah jika pengetahuan itu bisa langsung memengaruhi seseorang atau kelompok dalam masyarakat.
   d. Rasio antara risiko dan keuntungan : Seorang peneliti perlu memikirkan seimbangnya antara keuntungan dan risiko dalam suatu penelitian.

2. Menghormati dan menghargai harkat dan martabat manusia
   a. Hak untuk *self determination* (menetapkan sendiri)

      Prinsip menentukan nasib sendiri berarti bahwa individu memiliki hak untuk memilih secara bebas apakah mereka ingin ikut serta dalam sebuah penelitian, tanpa takut mendapat hukuman, tekanan, atau perlakuan yang tidak adil.

   b. Hak untuk mendapatkan penjelasan lengkap (*full disclosure)*

      Penjelasan yang menyeluruh artinya peneliti telah memberikan penjelasan yang jelas tentang karakteristik penelitian, hak partisipan untuk menolak ikut serta, tanggung jawab yang dimiliki peneliti, serta risiko dan keuntungan yang mungkin terjadi.

   c. Responden perlu mendapatkan penjelasan yang jelas dan terbuka tentang bagaimana penelitian dijalankan.

   d. Responden harus bisa memilih sendiri dan tidak merasa terpaksa untuk ikut dalam sebuah penelitian.

   e. Tidak ada tekanan dari peneliti pada orang-orang yang ikut dalam penelitian untuk berpartisipasi atau setuju melakukan aktivitas penelitian. Karena itu, seorang peneliti harus menyiapkan formulir yang menyatakan persetujuan dari responden (*informed consent)*.

3. Mendapatkan keadialan (*Justice*)
   a. Proses seleksi yang adil : Proses pemilihan responden harus adil dan tidak memihak.

   b. Perlakuan yang tidak menghukum : Bagi responden yang menolak atau mengundurkan diri dari kesertaannya dalam penelitian, walaupun responden pernah menyetujui untuk berpartisipasi.

c. Penghargaan terhadap persetujuan : Persetujuan yang telah disepakati antara peneliti dan reponden, termasuk prosedur dan pembayaran atau tunjangan yang telah dijanjikan.

4. Menghormati keadilan dan inklusivitas

   Prinsip keadilan berarti terbuka dan adil. Penelitian perlu dilakukan dengan cara yang jujur, hati-hati, profesional, berperikemanusiaan, dan harus memperhatikan berbagai hal seperti ketepatan, keseksamaan, kecermatan, kedekatan, aspek psikologis, dan juga perasaan religius dari orang yang menjadi responden.

5. Memperhitungkan manfaat dan kerugian

   Peneliti perlu melakukan studi sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditentukan agar hasilnya bermanfaat sebaik mungkin bagi responden yang memberikan informasi dan bisa diterapkan secara luas. Peneliti juga harus mengurangi efek negatif yang mungkin dirasakan oleh responden.

I. Analisa Data

Terdapat analisa univariat dan analisa bivariat (Karimuddin et al., 2022), antara lain :

1. Analisis Univariat

   Analisis univariat dilakukan hanya fokus pada satu tipe variabel tanpa ada variabel lain yang berpengaruh. Analisis univariat meenggunakan uji statistik deskriptif untuk menunjukkan berbagai informasi tentang setiap variabel. Informasi tersebut termasuk rata-rata (mean, median, mode) dan penyebaran data (varians, deviasi standar, jangkauan).

2. Analisis Bivariat

   Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel, biasanya disajikan dalam tabel silang. Pemilihan teknik statistik

disesuaikan dengan jenis data dan skala pengukuran. Dalam penelitian ini, digunakan korelasi spearman, uji non-parametrik untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan pada data ordinal atau data yang tidak berdistribusi normal. Nilai koefisien (r) berkisar -1 hingga +1, dengan nilai mendekati ±1 menunjukkan hubungan kuat, dan mendekati 0 menunjukkan hubungan lemah (Vikaliana et al., 2022).

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini didapatkan setelah melakukan penelitian di kampus Stikes Swasta Di Wilayah Jakarta Pusat, terdapat 68 responden yang menjadi subjek dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, kelas, dengan variabel yang diteliti tingkat kecemasan, dan tingkat adaptasi dengan tujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden sebagai gambaran umum mengenai latar belakang subjek dalam penelitian ini. Hasil penelitian yang ditampilkan adalah hasil analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil analasis univariat ditampilkan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan untuk hasil analisis bivariat yang digunakan adalah uji korelasi *spearman.*

1. Analisa Univariat

a. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	*Frequency*	*Perscent (%)*
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	17,6%
Perempuan	56	82,4%
Usia		
17	4	5,9%%
18	44	64,7%
19	15	22,1%
20	3	4,4%
21	2	2,9%
Kelas		
A	16	23,5%
B	17	25,0%
C	19	27,9%
D	16	23,5%
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 68 responden yang telah berpartisipasi dan diteliti mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (82,4%), dengan usia mayoritas responden berusia 18 yaitu sebanyak 44 orang (64,7%). Serta berasal dari empat kelas yang berbeda dengan jumlah responden terbanyak yaitu kelas C sebanyak 19 orang (27,9%).

b. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	***Frequency (f)***	***Percent (p)***
Ringan	38	55,9
Sedang	27	39,7
Tinggi	3	4,4
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel diatas dari 68 responden, mayoritas terdapat pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 38 orang (55,9%).

c. Distribusi frekuensi tingkat adaptasi

Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi tingkat adaptasi

Tingkat Adaptasi	***Frequency (f)***	***Percent (p)***
Sedang	5	7,4
Tinggi	63	92,6
Total	68	100,0

Berdasarkan tabel diatas dari 68 responden, mayoritas terdapat pada kategori adaptasi tinggi yaitu sebanyak 63 orang (92,6%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. 4 Tabel *Correlations*

Correlations				
			Tingkat Kecemasan	Tingkat Adaptasi
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1,000	,246*
		Sig. (2-tailed)		,043
		N	68	68
	Tingkat Adaptasi	Correlation Coefficient	,246*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,043	
		N	68	68

*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)

Berdasarkan hasil uji koralasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 dengan nilai signifikan (p) = 0,043. Nilai ini menunjukkan nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikan 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat adaptasi pada responden. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin meningkat proses penyesuaian diri, meskipun peningkatannya tidak terlalu kuat. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Pembahasan

1. Identifikasi tingkat kecemasan mahasiswa baru STIKes di wilayah Jakarta Pusat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 38 orang (55,9%). Kecemasan ringan ini pada dasarnya merupakan respons adaptif yang masih berada pada batas normal, sehingga tidak sampai mengganggu fungsi akademik maupun sosial mahasiswa. Pada tingkat ini, kecemasan justru dapat meningkatkan kewaspadaan, motivasi belajar, serta

kemampuan mahasiswa dalam mengatur strategi menghadapi tuntutan akademik.

Meskipun kondisi lingkungan kampus dinilai cukup kondusif dan tidak memberikan tekanan yang berarti, beberapa mahasiswa tetap menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor eksternal di luar kampus, seperti masalah keluarga, tekanan ekonomi, konflik personal, maupun kondisi tempat tinggal yang kurang mendukung. Faktor eksternal tersebut dapat memicu munculnya kecemasan, sehingga meskipun lingkungan akademik aman, mahasiswa tetap bisa berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Menurut Stuart G.W dan Sundeen (2016) bahwa kecemasan ringan adalah bentuk kecemasan normal yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, individu menjadi lebih fokus dan waspada, namun tetap mampu menyelesaikan masalah secara mandiri. Kecemasan ringan juga dapat mendorong motivasi, kreativitas, dan perkembangan diri. Kondisi ini ditandai dengan sikap tenang dan percaya diri, kewaspadaan meningkat, sedikit gelisah, serta adanya ketegangan otot ringan namun tetap sadar terhadap lingkungan (Ningrum, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wulandari, 2025) mengatakan bahwa faktor lingkungan tempat tinggal yang nyaman dapat memberi rasa aman bagi mahasiswa sehingga membantu menurunkan kecemasan. Selain itu, dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun orang terdekat memberikan rasa tenang dan membantu mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional membuat

mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan karena tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan atau berbagi beban.

Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas responden memberikan nilai tertinggi pada item pernyataan nomer 13 “Saya dapat bernapas dengan nyaman dan mudah”, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak mengalami gangguan pernapasan yang berhubungan dengan kecemasan dan umumnya berada pada kondisi kecemasan ringan. Hal ini menguatkan bahwa kecemasan yang dialami lebih bersifat kognitif dan tidak menimbulkan dampak fisik yang signifikan.

2. Identifikasi tingkat adaptasi mahasiswa baru STIKes di wilayah Jakarta Pusat

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kategori adaptasi tinggi mayoritas sebanyak 63 orang (92,6%). Tingginya kemampuan adaptasi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, baik dari aspek akademik, sosial, maupun personal-emosional. Mereka dapat menghadapi perubahan pola belajar, tuntutan perkuliahan, dinamika pertemanan, serta peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa. Tingkat adaptasi yang tinggi juga menggambarkan kemampuan mereka untuk mengelola tekanan sehingga tidak menghambat aktivitas akademik.

Penelitian lain yang dilakukan (Nainggolan et al., 2025) yang mengatakan bahwa mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan secara bersamaan, seperti sistem pembelajaran yang berbeda, budaya lingkungan yang baru, serta keterbatasan dukungan dari

keluarga. Tantangan tersebut dapat menimbulkan hambatan dalam proses adaptasi, terutama pada mahasiswa yang belum memiliki kepercayaan diri, ketakutan gagal, atau kecemasan dalam berinteraksi. Namun, berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar mahasiswa justru mampu melewati proses tersebut dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian pada item pernyataan nomor 20, "Saya ingin mencapai gelar sarjana," mahasiswa memberikan nilai tertinggi. Hal ini menunjukkan adanya motivasi akademik yang kuat serta tujuan pendidikan yang jelas. Motivasi ini menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan adaptasi, karena mahasiswa dengan tujuan yang jelas lebih siap menghadapi tekanan dan tantangan dalam perkuliahan.

Adapatasi di perguruan tinggi menurut (Arkoff : Panggabean et al., 2023) adalah istilah *college adjustment*. Istilah ini menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, mencapai prestasi akademik, dan mengalami perkembangan pribadi sebagai bentuk keberhasilan. Karena bersifat multifaset, keberhasilan adaptasi tidak dapat dilihat dari satu aspek saja. Melainkan mencakup empat dimensi, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi-emosional, serta keterikatan terhadap institusi.

3. Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat adaptasi mahasiswa baru STIKes di wilayah Jakarta Pusat

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru berada pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 38 orang (55,9%), Sedangkan responden dengan kategori adaptasi tinggi sebanyak 63 orang (92,6%). Maka mayoritas yang didapatkan mahasiswa dengan kecemasan ringan dan adaptasi tinggi.

Berdasarkan hasil uji koralasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi. dengan nilai signifikan (p) = 0,043 nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikan 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori lemah, namun bermakna secara statistik. Dengan demikian, hubungan yang terjadi memiliki arah positif yang sangat lemah, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin meningkat proses penyesuaian diri, meskipun peningkatannya tidak terlalu kuat. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ringan tidak mengganggu kemampuan responden untuk beradaptasi. Pada tingkat rendah, mahasiswa masih dapat berpikir jernih, menghadapi tuntutan akademik, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Dengan demikian, kecemasan yang ringan cenderung mendukung kemampuan adaptasi karena mahasiswa tetap mampu menggunakan strategi coping secara efektif.

Menurut Muchlas dalam (Sinta et al., 2023) mengatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang muncul saat menghadapi

tekanan atau situasi mengancam. Tinggi rendahnya kecemasan dipengaruhi kemampuan menyesuaikan diri, penyesuaian yang baik cenderung menurunkan kecemasan, sedangkan penyesuaian yang kurang efektif meningkatkannya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu kemampuan adaptasi yang baik untuk mengelola kecemasan secara optimal.

Menurut (Kaplan dan Benjamin : Nur, 2024) mengatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor psikososial, terutama ketika berada pada lingkungan baru yang menuntut proses adaptasi. Perbedaan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang baik cenderung mampu mengelola kecemasan, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi berpotensi menyebabkan rendahnya penyesuaian diri.

Penelitian lain yang dilakukan (Jeremi & Biromo, 2023) didapatkan 25,8% responden mengalami kecemasan dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi, sedangkan 2,4% responden mengalami kecemasan dengan penyesuaian diri rendah. Hasil penelitian ini disebabkan oleh kemampuan responden dalam menyesuaikan diri serta belum tingginya tuntutan akademik pada semester awal. Selain itu, keterbatasan pemahaman responden mengenai kecemasan dapat memengaruhi pengenalan gejala yang dialami. Meskipun demikian, kecemasan yang muncul sebagian besar tergolong ringan dan masih berada dalam batas normal pada individu dengan penyesuaian diri yang tinggi.

4. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini dapat terlaksana dengan baik tanpa hambatan berarti selama proses pengumpulan dan pengolahan data. Seluruh prosedur berjalan sesuai perencanaan sehingga data diperoleh secara lengkap. Meski demikian, hasil penelitian tetap perlu ditafsirkan dengan hati-hati karena setiap proses ilmiah memiliki ruang untuk pengembangan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas variabel, menggunakan metode yang lebih beragam, dan menerapkan analisis yang lebih mendalam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif yang sangat lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi, nilai koefisien r = 0,246 p = 0,043. Artinya, meskipun kecemasan mahasiswa berada pada kategori ringan, peningkatan kecemasan tetap berkaitan dengan peningkatan kemampuan adaptasi, meski hubungannya tidak kuat. Secara umum, kecemasan ringan dapat membantu mahasiswa lebih waspada dan mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan perguruan tinggi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa mampu mempertahankan keterampilan adaptasi yang telah dimiliki, serta terus mengembangkan strategi coping positif seperti manajemen waktu, pengelolaan stres, dan peningkatan *self-efficacy*. Upaya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis juga penting agar kecemasan tidak meningkat dan adaptasi tetap optimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi perlu memperkuat layanan pendukung seperti konseling, program orientasi, dan kegiatan pengembangan diri yang membantu mahasiswa baru memahami lingkungan kampus dan mengelola tantangan awal perkuliahan. Intervensi ini dapat memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa sekaligus mencegah peningkatan kecemasan di kemudian hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, atau strategi coping spesifik. Penggunaan metode lebih beragam agar hasil yang di dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kecemasan dan adaptasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *8*(2), 88–96. https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267

Bidjuni, H. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, *4*(2), 1–7.

Carsel, H. S. (2018). *Budaya dan Akademik Kemahasiswaan*. Reativ Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Budaya_Akademik_dan_Kemahasiswaan/8THKDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Febrianti, D. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Kesehatan_Jiwa_dan/jpXEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uu+kesehatan+jiwa+terbaru&pg=PA2&printsec=frontcover

Firmansyah, Q. D. (2020). *Program Studi S1 Keperawatan Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*. 1–47.

Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widiantoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi INterpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(1), 109–124. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294

Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook. https://www.google.co.id/books/edition/Mahasiswa_Dinamika_Dunia_Kampus/6jPwDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Garcia, A. R., Filipe, S. B., Fernandes, C., Estevão, C., & Ramos, G. (2023). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Vevy Liansari.

Handwika, J. (2020). *HUBUNGAN ANTARA PERCEIVED SOCIAL SUPPORT TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU Disusun*. *2*, 1–9.

Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, *3*(3), 265–273. https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1244

Indrayeni, S. E. R. N. P. W. (2025). *Teori Psikologi Komprehensif: Edisi 1-Psikologi Pendidikan & Psikologi Organisasi/Industri*. Suluah Kato Khatulistiwa. https://books.google.co.id/books?id=ZHI9EQAAQBAJ

Jeremi, M. F., & Biromo, A. R. (2023). *UNIVERSITAS SWASTA DI JAKARTA BARAT tinggi . Mereka akan dihadapkan dengan lingkungan baru , belajar kembali menghadapi masalah mahasiswa baru . Penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara hybrid . Berbagai kondisi yang te*. *03*(01), 7–14.

Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. http://penerbitzaini.com

Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *8*(1), 01–09. https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799

Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*.

Lestarina, N. N. W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(3), 761–769. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9971

Mandani, M. L. (2017). *Fakultas kesehatan dan kedokteran program studi kedokteran universitas muhammadiyah jakarta 2017*.

Mardjan, H. (2016). *Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja*. Abrori. https://www.google.co.id/books/edition/Pengaruh_kecemasan_pada_kehamilan_primip/y4poDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Meliantini, N. P. D., Krisnawati, K. M. S., Sulistiowati, N. M. D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan Penyesuaian Diri, Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *12*(3), 779. https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.779-792

Nainggolan, V. V., Lumapow, H. R., & Hartati, M. E. (2025). *Studi Tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau di Universitas Negeri Manado*. *3*, 850–856.

Ningrum, N. M. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan* (pp. viii–66). https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6812/1/Buku Self Healing_fullteks sudah terbit.pdf

Novita, E. (2022). Hubungan Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian. *Jurnal Penelitian Pendidika, Psikologi Dan Kesehatan*, *3*(2), 154–159. http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index

Nugraha, A. (2021). Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 123–135.

Nur, N. N. (2024). *Hubungan antara adaptasi budaya dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau*.

Nyumirah, S. (2025). *KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL*. Rizmedia Pustaka Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=sGg-EQAAQBAJ

Pasaribu, B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). METODOLOGI PENELITIAN Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*.https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf

PPRI. (1999). *No PP RI No 60 Tahun 1999 Pendidikan Tinggi*. *19*(11), 1649–1654.

Rachman. (2024). Konsep Keperawatan Jiwa Komunitas. In *Bookchapter Jiwa: Vol. Volume 1*. https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/jiwa/article/view/60

Rasyid, F. (2015). Metodologi Penelitian Sosial: Teori dan Praktik. In *STAIN Kediri Press: Jawa Timur*.

Ratna Ekasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. AE Publishing. https://books.google.co.id/books?id=BUrrEAAAQBAJ

Sarfika, R. (2021). *Pendidikan Kesehatan Jiwa Berbasis Machine Learning Remaja Smart dan Care Karakter Germas (Generasi Emas) 2024 - Rajawali Pers*. :PT. RajaGrafindo Persada.https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Kesehatan_Jiwa_Berbasis_Machi/wPx0EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka. *Character:Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(2), 264–272.

Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 1330–1339. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP

sinta, Ndruru, M. (2023). *PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI OLEH : PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psik*.

Stuart, G., Keliat, A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa (edisi Indonesia). In *Singapura : Elsever*.

Syafrida Hafni Sahir. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.

Tukatman. (2022). *Buku Ajar Keperawatan jiwa Definisi Isolasi sosial, Tanda dan gejala*. https://repository.ubr.ac.id/medias/journal/E-Book_Keperawatan_Jiwa-1.pdf

Vikaliana, R., Pujianto, A., Mulyati, A., Fika, R., Ronaldo, R., Reza, H. K., Ngii, E., Dwikotjo, F., Suharni, & Ulfa, L. (2022). Ragam Penelitian dengan SPSS. In *Tahta Media Group*.

Wahyudi, H. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_JIWA/XHfXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

WHO. (2023). *Anxiaty Disorder*. (Accessed: 27 September 2023).

Widodo, S., Festy, L., & Ode, A. La. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.

Wulandari, D. (2025). *View of FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KECEMASAN PADA MAHASISWA.pdf*.

Yulia, R. (2020). Pengertian Mahasiswa. *Jurnal Universitas Medan Area*, *July*, 29–30.

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Kartika Putri Aulia

NIM : 2214201071

Tahun Masuk : 2022

Alamat : Jl. Ir Haji Juanda 1B

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan kampus

Pembimbing : Ns. Reni., M.Kep

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	27-11-2025	Bab 4 hasil		Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
2.	07-12-2025	Bab 4 Revisi hasil Pembahasan		Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
3.	08-12-2025	Bab 4 & 5		
4.	09-12-2025	Revisi lampiran		Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
5.	10-12-2025	Cleaning Bab 1-4		Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
6.	11-12-2025	lengkapi Lampiran		
7.	12-12-2025	Revisi hasil ujian		Ns.Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapan tanggal ujian.

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Karlika Putri Aulia
Nim : 22.1.92010.79
Tahun Masuk : 2022
Alamat :

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru S1 Kep Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan kampus
Pembimbing : Ns. Septirina Rahayu, M.Kep. Sp.Kep.J

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	21/10 2025	Konsul Bab 1-3 Diskusi ke 2	Perbaiki sesuai arahan	
2.	03/09 2025	Konsul Bab 1-3	perbaiki sesuai saran	
3.	12/09 2025	Konsul Bab 1-3	acc	
4.	02/12 2025	Konsul Bab 4 hasil	acc	
5.	05/12 2025	Bab 4 & hasil (Bab 5)	acc	
6.	09/12 2025	Bab 1-5	acc	

CATATAN :

- Dibawa setiap konsultasi
- Akhir konsultasi harap serahkan kartu ini kepada Bidang Akademik sebagai persyaratan penetapan tanggal ujian.

Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan

SURAT STUDI PENDAHULUAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id

YWBKH

Nomor : 385/STIKes/KET/VIII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Surat Persetujuan Melaksanakan Studi Pendahuluan

Jakarta, 14 Agustus 2025

Kepada

Yth. 1. Dinda Aryanti
2. Kartika Putri Aulia
3. Inez Devia Radya

di
Jakarta

1. Berdasarkan Surat dari Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto Nomor : 336/STIKes/KET/VIII/2025 tanggal 30 Juli 2025, tentang Permohonan Studi Pendahuluan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini disampaikan bahwa STIKes RSPAD Gatot Soebroto mengijinkan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan a.n. Dinda Aryanti, NIM. 2214201064 dkk 2 orang, untuk melaksanakan Pengambilan bahan Studi Pendahuluan, dengan lampiran sebagai berikut :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Judul
1	Dinda Aryanti	2214201064	Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Audiovisual Tentang PCOS Terhadap Pengetahuan Mahasiswi Tingkat I Prodi S1 Keperawatan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2	Kartika Putri Aulia	2214201074	Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri di Lingkungan Kampus
3	Inez Devia Radya	2214201072	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Kronik Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi S1 Keperawatan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto

3. Demikian untuk dimaklumi.

a.n. Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto
Wakil Ketua II,

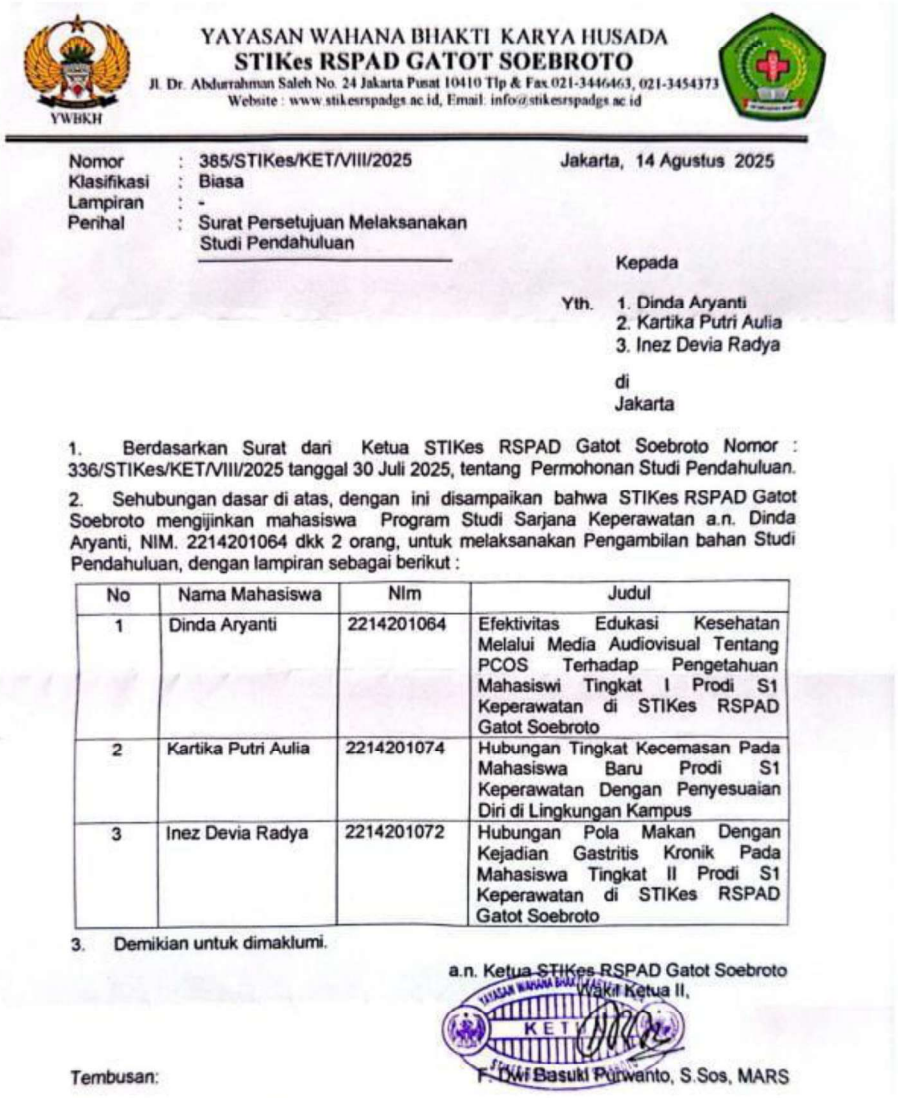
F. Dwi Basuki Purwanto, S.Sos, MARS

Tembusan:

1. Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ketua LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Studi Pendahuluan

SURAT BALASAN



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id

YWBKH

Nomor : 385/STIKes/KET/VIII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Surat Persetujuan Melaksanakan Studi Pendahuluan

Jakarta, 14 Agustus 2025

Kepada

Yth. 1. Dinda Aryanti
2. Kartika Putri Aulia
3. Inez Devia Radya

di
Jakarta

1. Berdasarkan Surat dari Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto Nomor : 336/STIKes/KET/VIII/2025 tanggal 30 Juli 2025, tentang Permohonan Studi Pendahuluan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini disampaikan bahwa STIKes RSPAD Gatot Soebroto mengijinkan mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan a.n. Dinda Aryanti, NIM. 2214201064 dkk 2 orang, untuk melaksanakan Pengambilan bahan Studi Pendahuluan, dengan lampiran sebagai berikut :

No	Nama Mahasiswa	Nim	Judul
1	Dinda Aryanti	2214201064	Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Audiovisual Tentang PCOS Terhadap Pengetahuan Mahasiswi Tingkat I Prodi S1 Keperawatan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2	Kartika Putri Aulia	2214201074	Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri di Lingkungan Kampus
3	Inez Devia Radya	2214201072	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Kronik Pada Mahasiswa Tingkat II Prodi S1 Keperawatan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto

3. Demikian untuk dimaklumi.

a.n. Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto
Wakil Ketua II,

F. Dwi Basuki Purwanto, S.Sos, MARS

Tembusan:

1. Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ketua LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id

Nomor : ???/STIKes/KET/X/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Jakarta, 15 Oktober 2025

Kepada

Yth. Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Skripsi semester 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ketua berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Dinda Aryanti dkk 2 orang Program Studi S1 keperawatan T.A. 2025 – 2026 untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan Oktober 2025. adapun penelitian di laksanakan di RSPAD Gatot Soebroto, daftar nama terlampir:

No	Nama	Nim	Judul Penelitian
1	Dinda Aryanti	2214201064	Pengaruh Edukasi Kesehatan Tentang Pcos Dengan media Video Terhadap Pengetahuan Mahasiswi Tingkat I Prodi S1 Keperawatan Di STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2	Inez Devia Radya	2214201072	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Tingkat Ii Prodi S1 Keperawatan Di STIKes RSPAD Gatot Soebroto
3	Kartika Putri Aulia	2214201074	Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didik Syafrudin, Sksp, SH, MARS

Tembusan:

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan
3. Ka LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Lampiran 5 Surat Layak Etik

Komite Etik Penelitian
Research Ethics Commitee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval

No:005185/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Peneliti Utama *Principal Investigator*	: Kartika Putri Aulia
Peneliti Anggota *Member Investigator*	: -
Nama Lembaga *Name of The Institution*	: STIKES RSPAD Gatot Subroto
Judul *Title*	: Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus *The Relationship Between Anxiety Levels in New Undergraduate Nursing Students and Their Adjustment to the Campus Environment*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

03 November 2025
Chair Person

Masa berlaku:
03 November 2025 - 03 November 2026

Christin Jayanti, S.ST., M.Kes

generated by digiTEPP at 2025-11-03

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBJEK

Saya, Kartika Putri Aulia dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto akan melakukan penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus. Saya akan memberikan informasi kepada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan mengenai penelitian ini dan mengundang Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan untuk menjadi bagian dari penelitian ini.

Mahasiswa dapat berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara menandatangani formulir ini. Jika Mahasiswa setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Mahasiswa kapan saja boleh menghentikan penelitian ini. Jika Mahasiswa menolak untuk berpartisipasi atau menghentikan penelitian ini, Keputusan tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan Mahasiswa dengan saya dan tidak akan berdampak pada pelayanan yang diberikan dikampus.

Jika Mahasiswa tidak mengerti tiap pernyataan dalam formulir ini, Mahasiswa dapat menanyakan kepada saya.

1. **Tujuan penelitian**

   Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa baru Prodi S1 Keperawatan dengan kemampuan dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi untuk memberikan dukungan yang tepat dalam proses adaptasi mahasiswa.

2. **Partisipasi dalam penelitian**

   Penelitian ini akan melibatkan mahasiswa baru dalam mengisi kuesioner yang diberikan sekitar 20 menit

3. **Alasan memilih Mahasiswa Baru**

   Mahasiswa baru dipilih karena pada masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, mereka rentan mengalami kecemasan serta menghadapi tantangan penyesuaian diri baik secara akademik, sosial, maupun emosional.

4. **Prosedur penelitian**

   Penelitian ini akan dilakukan dengan membagikan kuesioner tentang tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri dilingkungan kampus. Penyebaran kuesioner dibagikan melalui *Whatsapp.* Partisipan kemudian mengisi kuesioner tentang tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri sesuai dengan kondisi diri masing-masing dengan jujur. Data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

5. **Risiko, efek samping tatalaksananya**

   Risiko dari penelitian ini sangat menimal. Kemungkinan yang muncul adalah perasaan tidak nyaman saat menjawab pertanyaan. Jika terjadi, peneliti akan menghentikan pengisian kuesioner, memberikan kesempatan berdiskusi bila partisipan merasa terganggu.

6. **Manfaat**

   Manfaat yang dapat mahasiswa baru dapatkan yaitu lebih memahami tingkat kecemasan dan kemampuan adaptasi diri.

7. **Kewajiban subyek penelitian**

   Mahasiswa baru memiliki kewajiban sebagai partisipan, mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi yang sebenarnya, mengikuti prosedur penelitian hingga selesai dengan sungguh-sungguh.

8. **Hak untuk menolak dan mengundurkan diri**

   Partisipan memiliki hak penuh untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun terhadap status akademik atau hubungan dengan pihak kampus.

9. **Kerahasiaan**

   Semua data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, dan tidak akan mencantumkan identitas pribadi partisipan.

10. **Informasi tambahan**

    Mahasiswa baru diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, dapat menghubungi saya pada no. Hp 081275463884

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada Kartika Putri Aulia.

Lembar Persetujuan (*Consent*)	
Saya telah membaca semua penjelasan tentang penelitian ini. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan semua pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas. Saya bersedia untuk berpartisipasi pada studi penelitian ini dengan sukarela. _____ Nama subjek/wali _____ Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan Tanggal_____ Hari/bulan/tahun	Saya mengkonfirmasi bahwa peserta telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini, dan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar. Saya mengkonfirmasi bahwa persetujuan telah diberikan dengan sukarela. Kartika Putri Aulia Nama peneliti/peminta persetujuan Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan Tanggal 4 November 2025

Informasi Peneliti :

Peneliti : [Kartika Putri Aulia]
[Jl. KM. 11 Gang Merak, Tanjung Pinang Timur]
[No. Hp 081275463884]

Lampiran 7 Lembar Kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale*

KUESIONER PENELITIAN

A. Lengkapi Identitas Diri

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin :

B. Kuesioner Kecemasan (*Zung-Self Rating Anxiety Scale*)

1. Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat skala pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala likert 1-4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban terdiri dari

Favourable :

5,9,13,17,19

a. Sangat Tidak Setuju : 4
b. Tidak Setuju : 3
c. Setuju : 2
d. Sangat Setuju : 1

Unfavourable :

1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,14,15,16,18,20

e. Sangat Tidak Setuju : 1
f. Tidak Setuju : 2
g. Setuju : 3
h. Sangat Setuju : 4

2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Jawablah peratanyaan dengan jujur apa adanya sesuai keadaan diri anda
4. Kerahasiaan data pengisian kuesioner ini terjamin kerahasiaannya
5. Pilihlah salah satu jawaban yang telah disediakan dan berilah tanda checklist (√) pada kotak yang telah disedikan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

NO	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya.				
2	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur				
4	Saya mudah marah, tersinggung atau panik.				
5	Saya selalu merasa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk yang akan terjadi.				
6	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot.				
8	Saya merasa badan saya lemah dan mudah lelah.				
9	Saya dapat istirahat atau duduk dengan tenang				
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat.				
11	Saya sering mengalami pusing.				
12	Saya sering pingsan atau merasa ingin pingsan.				
13	Saya dapat bernafas dengan nyaman dan mudah.				
14	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya.				
15	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16	Saya sering kencing dari pada biasanya.				
17	Tangan saya biasanya kering dan hangat atau tidak dingin				
18	Wajah saya terasa panas dan kemerahan.				
19	Saya dapat tidur dengan mudah dan dapat istirahat malam dengan baik.				
20	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk.				

Lampiran 8 Lembar Kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire*

A. Kuesioner Adaptasi (*Student Adaptation to College Questionnaire)*

1. Petunjuk pengisian

   Pilihan jawaban terdiri dari

   a. STS : Sangat Tidak Setuju

   b. TS : Tidak Setuju

   c. S : Setuju

   d. SS : Sangat Setuju

2. Semua pertanyaan harus dijawab
3. Jawablah peratanyaan dengan jujur apa adanya sesuai keadaan diri anda
4. Kerahasiaan data pengisian kuesioner ini terjamin kerahasiaannya
5. Pilihlah salah satu jawaban yang telah disediakan dan berilah tanda checklist (√) pada kotak yang telah disedikan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan.

NO	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya menghadiri kuliah secara teratur				
2	Saya tahu apa yang saya inginkan dari kampus dan alasan saya kuliah di sana				
3	Saya berusaha mencapai target saya dengan menampilkan kinerja yang tinggi di kampus				
4	Saya memiliki target dan harapan yang jelas				
5	Mendapatkan nilai yang baik adalah hal terpenting bagi saya				
6	Saya menikmati kegiatan mencatat saat kuliah berlangsung				
7	Saya rutin mengunjungi perpustakaan kampus				
8	Saya berpartisipasi dalam konferensi dan seminar di universitas				

9	Saya mencoba membuat diri saya memenuhi syarat dalam bekerja setelah saya lulus kuliah nanti				
10	Saya mengikuti instruksi dosen saya				
11	Saya bertemu banyak rekan belajar pria dan wanita dan saya berusaha berteman dengan mereka				
12	Saya mempunyai ide dan pola pikir yang berbeda dengan rekan kuliah				
13	Saya memiliki hubungan baik dengan beberapa civitas fakultas (dosen, staf, mahasiswa)				
14	Saya merasa nyaman saat saya berada di kampus				
15	Saya menulis catatan harian saya sendiri tentang kehidupan kampus				
16	Saya menyesuaikan diri saya dengan kehidupan kampus				
17	Saya merasa yakin dengan jurusan yang saya ambil				
18	Saya merasa puas dengan perkuliahan di universitas				
19	Saya menyukai kuliah-kuliah yang dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari				
20	Saya ingin mencapai gelar sarjana				

Lampiran 9 Master Tabel Kecemasan dan Adaptasi

MASTER TABEL ZSAS *(Zung Self-Rating Anxiety Scale)*

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total	Kategori
1	AA	P	18	B	1	1	1	2	4	1	2	1	4	1	2	1	4	1	1	1	1	1	4	2	36	Ringan
2	FNS	P	17	B	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	53	Sedang
3	NNS	P	18	C	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1	4	1	1	1	2	3	4	2	40	Ringan
4	ZD	P	18	B	1	1	3	2	3	1	4	2	4	1	3	1	4	1	1	1	3	1	2	1	40	Ringan
5	SA	P	19	B	1	3	3	4	1	1	4	4	3	3	4	1	3	1	4	1	1	1	3	3	49	Sedang
6	PHS	P	18	A	2	1	1	1	2	1	3	3	3	1	2	4	4	2	3	1	2	1	4	1	42	Ringan
7	RF	L	18	C	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	43	Ringan
8	APP	P	20	D	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	32	Ringan
9	DAAW	P	18	A	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	32	Ringan
10	RSPS	P	20	C	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	43	Ringan
11	CDZM	P	18	A	2	2	1	1	4	1	1	1	4	1	2	1	4	1	1	1	1	1	3	1	34	Ringan
12	NLFD	P	19	D	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	3	1	41	Ringan
13	A	P	18	A	1	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	4	36	Ringan
14	NLZ	P	18	B	3	1	1	2	3	1	3	4	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	36	Ringan
15	QBT	P	18	D	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	3	4	3	1	1	2	3	4	1	47	Sedang
16	RH	L	21	B	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	32	Ringan
17	MA	P	19	A	2	2	2	3	2	1	1	2	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	36	Ringan
18	PR	P	19	B	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	61	Berat
19	HT	P	18	C	3	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	2	1	1	1	1	4	1	34	Ringan
20	ARF	P	18	C	3	3	3	3	3	1	1	3	4	2	3	1	4	3	2	2	1	1	3	1	47	Sedang
21	RNA	L	18	D	3	1	1	3	2	1	1	2	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	36	Ringan
22	MRS	P	19	C	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	31	Ringan
23	MDR	P	18	C	4	4	3	4	2	2	4	2	4	4	2	1	3	4	1	1	4	4	4	2	59	Sedang
24	AFH	P	18	C	3	4	2	4	1	3	4	4	3	3	3	1	2	3	1	1	1	1	1	1	46	Sedang
25	UH	P	19	B	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	4	1	46	Sedang
26	LS	P	18	B	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	1	3	3	3	1	60	Berat
27	AEV	P	18	B	4	3	1	1	4	3	4	2	2	4	4	1	4	1	2	3	1	1	3	1	49	Sedang
28	SR	P	18	A	3	1	1	3	2	2	2	3	4	1	3	1	4	1	1	1	1	1	3	1	39	Ringan
29	YP	L	18	A	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	35	Ringan
30	HSE	P	19	A	1	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	1	4	2	2	1	1	2	4	1	36	Ringan
31	AC	P	17	D	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	3	2	1	2	1	51	Sedang
32	L	P	18	C	1	2	1	3	2	1	1	2	3	3	3	1	4	1	1	3	1	1	2	1	37	Ringan
33	ADP	P	18	C	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	2	3	3	3	4	3	50	Sedang
34	BKFF	P	17	D	3	3	2	1	2	2	1	3	4	3	2	1	4	1	1	1	1	1	4	1	41	Ringan
35	PRT	P	19	D	4	3	4	4	2	2	4	2	3	2	4	1	2	2	2	1	1	3	4	1	51	Sedang

36	TNH	P	19	C	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	3	1	2	50	Sedang
37	ZDA	P	18	D	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	44	Ringan
38	LK	P	18	D	3	3	2	2	1	2	2	3	4	2	3	1	4	2	2	1	3	1	4	1	46	Sedang
39	NZS	P	19	D	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	4	1	1	1	2	2	3	1	31	Ringan
40	DF	L	21	C	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	32	Ringan
41	DAFW	L	18	B	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	49	Sedang
42	ACHS	P	18	B	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	4	4	3	1	50	Sedang
43	APS	L	18	C	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	2	29	Ringan
44	NNP	P	18	A	4	3	1	3	2	3	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	48	Sedang
45	DA	P	18	C	2	2	1	2	3	2	2	3	4	1	2	1	4	1	2	2	3	1	4	1	43	Ringan
46	BZA	P	17	D	3	2	1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	1	44	Ringan
47	AWP	L	19	D	1	1	4	1	1	1	3	2	4	1	1	2	2	2	3	3	2	1	3	4	42	Ringan
48	NJA	P	19	C	1	1	1	2	2	2	3	3	4	2	3	1	4	3	2	1	3	3	4	2	47	Sedang
49	INA	P	18	C	2	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	1	4	4	2	2	2	2	3	1	45	Sedang
50	AFO	P	18	B	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	45	Sedang
51	RA	P	19	A	3	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	1	1	2	2	4	1	43	Ringan
52	BAAF	P	18	D	4	2	2	1	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	3	2	2	2	2	1	53	Sedang
53	AAR	P	19	D	1	1	2	2	3	2	1	1	4	2	1	1	4	2	1	2	1	2	4	1	38	Ringan
54	NCKD	P	18	D	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	35	Ringan
55	AM	P	19	A	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	1	1	4	3	4	1	4	3	3	1	60	Berat
56	NRA	P	19	A	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	34	Ringan
57	AVDDT	P	18	A	4	4	2	4	1	4	3	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	3	44	Ringan
58	NM	P	18	B	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	46	Sedang
59	ADI	P	19	A	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1	4	2	49	Sedang
60	ALPM	P	18	C	3	2	1	2	2	2	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	2	1	3	2	44	Ringan
61	NA	P	18	B	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	1	45	Sedang
62	NGA	P	18	C	1	3	1	1	4	3	4	4	4	1	4	1	4	4	1	3	1	1	2	4	51	Sedang
63	PZC	P	18	C	4	3	1	2	4	2	2	1	2	3	4	1	2	2	1	1	1	1	2	3	42	Ringan
64	RSKP	P	18	A	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	1	1	2	4	2	47	Srdang
65	FES	L	18	B	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	1	1	4	1	3	4	1	3	3	3	50	Sedang
66	ABIND	L	18	A	1	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	2	4	2	1	2	4	1	3	1	37	Ringan
67	FS	L	18	B	3	3	2	2	1	2	3	1	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	2	54	Sedang
68	MFA	L	20	D	1	1	1	1	4	1	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	33	Ringan

MASTER TABEL SACQ (*Student Adaptation to College Questionnaire)*

NO	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Total	Kategori
1	AA	P	18	B	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	71	Tinggi
2	FNS	P	17	B	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	69	Tinggi
3	NNS	P	18	C	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	69	Tinggi
4	ZD	P	18	B	1	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	1	4	3	2	3	4	58	Sedang
5	SA	P	19	B	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	70	Tinggi
6	PHS	P	18	A	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	72	Tinggi
7	RF	L	18	C	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	73	Tinggi
8	APP	P	20	D	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	76	Tinggi
9	DAAW	P	18	A	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	69	Tinggi
10	RSPS	P	20	C	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	62	Tinggi
11	CDZM	P	18	A	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	75	Tinggi
12	NLFD	P	19	D	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	75	Tinggi
13	A	P	18	A	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	72	Tinggi
14	NLZ	P	18	B	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	73	Tinggi
15	QBT	P	18	D	4	3	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	3	1	4	3	3	4	4	65	Tinggi
16	RH	L	21	B	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	Tinggi
17	MA	P	19	A	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	72	Tinggi
18	PR	P	19	B	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	62	Tinggi
19	HT	P	18	C	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	60	Sedang
20	ARF	P	18	C	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	70	Tinggi
21	RNA	L	18	D	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	73	Tinggi
22	MRS	P	19	C	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	71	Tinggi
23	MDR	P	18	C	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	73	Tinggi
24	AFH	P	18	C	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	65	Tinggi
25	UH	P	19	B	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	64	Tinggi
26	LS	P	18	B	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	72	Tinggi
27	AEV	P	18	B	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	3	4	68	Tinggi
28	SR	P	18	A	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	69	Tinggi
29	YP	L	18	A	4	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	68	Tinggi
30	HSE	P	19	A	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	76	Tinggi
31	AC	P	17	D	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	69	Tinggi
32	L	P	18	C	3	4	3	4	3	4	1	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	4	3	4	58	Sedang
33	ADP	P	18	C	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	66	Tinggi
34	BKFF	P	17	D	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	69	Tinggi
35	PRT	P	19	D	4	4	2	4	3	2	1	3	4	4	2	2	3	3	1	4	4	3	4	4	61	Tinggi
36	TNH	P	19	C	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	3	2	3	2	2	4	4	2	3	4	61	Tinggi

37	ZDA	P	18	D	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	63	Tinggi
38	LK	P	18	D	4	3	3	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	2	1	4	3	3	3	4	66	Tinggi
39	NZS	P	19	D	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	2	3	4	4	3	4	62	Tinggi
40	DF	L	21	C	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65	Tinggi
41	DAFW	L	18	B	4	2	4	4	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	80	Tinggi
42	ACHS	P	18	B	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	1	4	4	3	4	4	70	Tinggi
43	APS	L	18	C	3	3	2	4	4	2	2	2	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	64	Tinggi
44	NNP	P	18	A	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	70	Tinggi
45	DA	P	18	C	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	4	68	Tinggi
46	BZA	P	17	D	3	4	3	4	4	3	1	2	4	4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	67	Tinggi
47	AWP	L	19	D	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	57	Sedang
48	NJA	P	19	C	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	70	Tinggi
49	INA	P	18	C	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	2	4	4	1	3	4	4	4	4	68	Tinggi
50	AFO	P	18	B	4	4	3	4	4	3	2	2	4	4	3	2	3	4	1	4	4	4	4	4	67	Tinggi
51	RA	P	19	A	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	67	Tinggi
52	BAAF	P	18	D	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	68	Tinggi
53	AAR	P	19	D	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	73	Tinggi
54	NCKD	P	18	D	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	75	Tinggi
55	AM	P	19	A	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	1	3	3	3	4	4	3	4	4	67	Tinggi
56	NRA	P	19	A	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	74	Tinggi
57	AVDDT	P	18	A	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	4	2	3	2	3	4	1	2	3	4	59	Sedang
58	NM	P	18	B	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77	Tinggi
59	ADI	P	19	A	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	72	Tinggi
60	ALPM	P	18	C	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	69	Tinggi
61	NA	P	18	B	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	63	Tinggi
62	NGA	P	18	C	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	1	3	3	4	4	4	66	Tinggi
63	PZC	P	18	C	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	73	Tinggi
64	RSKP	P	18	A	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	62	Tinggi
65	FES	L	18	B	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	73	Tinggi
66	ABIND	L	18	A	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	66	Tinggi
67	FS	L	18	B	4	4	3	4	3	2	2	3	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	69	Tinggi
68	MFA	L	20	D	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80	Tinggi

Lampiran 10 Spss Univariat dan Bivariat

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	12	17,6	17,6	17,6
	Perempuan	56	82,4	82,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	4	5,9	5,9	5,9
	18	44	64,7	64,7	70,6
	19	15	22,1	22,1	92,6
	20	3	4,4	4,4	97,1
	21	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A	16	23,5	23,5	23,5
	B	17	25,0	25,0	48,5
	C	19	27,9	27,9	76,5
	D	16	23,5	23,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	38	55,9	55,9	55,9
	Sedang	27	39,7	39,7	95,6
	Berat	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Adaptasi

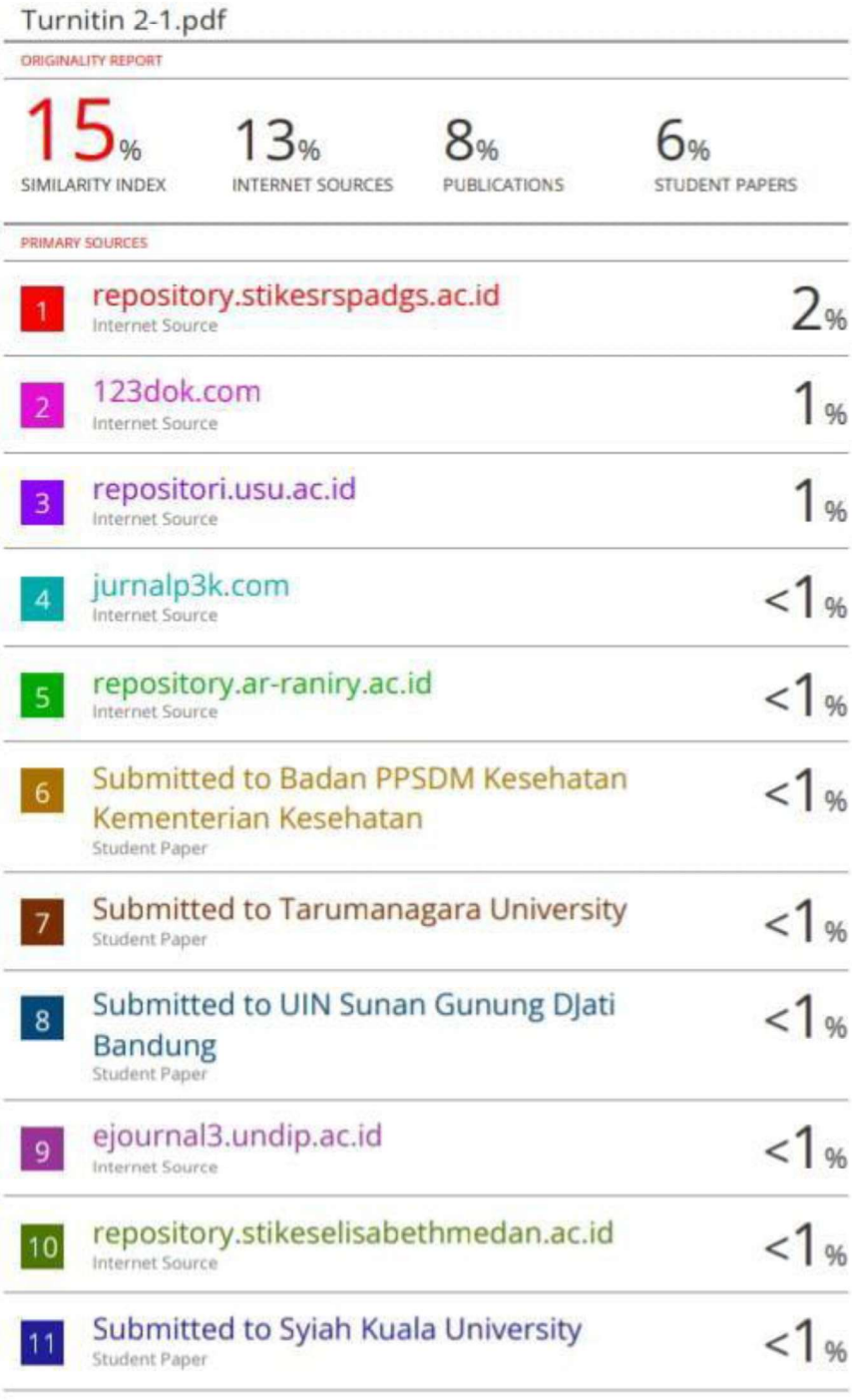
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	5	7,4	7,4	7,4
	Tinggi	63	92,6	92,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Correlations

			Kecemasan	Adaptasi
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1,000	,246*
		Sig. (2-tailed)	.	,043
		N	68	68
	Adaptasi	Correlation Coefficient	,246*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,043	.
		N	68	68

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 11 Hasil Uji Plagiat



Turnitin 2-1.pdf

ORIGINALITY REPORT

15%	13%	8%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	2%
2	123dok.com Internet Source	1%
3	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
4	jurnalp3k.com Internet Source	<1%
5	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
7	Submitted to Tarumanagara University Student Paper	<1%
8	Submitted to UIN Sunan Gunung DJati Bandung Student Paper	<1%
9	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1%
10	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1%
11	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	<1%

Lampiran 12 Dokumentasi









Lampiran 13 Manuskrip

Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus

Kartika Putri Aulia, Reni, Septirina Rahayu
Gatot Subroto Army Hospital (RSPAD) College of Health
E-mail: k50219739@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akibat proses transisi ke lingkungan perguruan tinggi yang menuntut penyesuaian diri dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Pada mahasiswa S1 Keperawatan, tuntutan belajar yang tinggi dan aktivitas praktik dapat meningkatkan kecemasan dan memengaruhi kemampuan mereka beradaptasi di kampus. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan penyesuaian diri guna mendukung upaya peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan studi mahasiswa baru. **Metode :** desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* sampel yang diambil dengan teknik random sampling sampel yang didapatkan berjumlah 68 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale)* dan SACQ *(Student Adaptation to College Questionnaire)*. **Hasil :** mayoritas responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 38 orang (55,9%), Sedangkan responden dengan kategori adaptasi tinggi sebanyak 63 orang (92,6%). Hasil uji koralasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 dengan nilai signifikan (p) = 0,043 nilai ini menunjukan nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikan 0,05, yang menandakan adanya hubungan positif yang lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi pada responden. **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan ringan pada mahasiswa masih berkaitan dengan meningkatnya kemampuan adaptasi, meskipun hubungan tersebut tidak kuat.

Kata Kunci : Tingkat kecemasan, Adaptasi, Mahasiswa baru

PENDAHULUAN

Menurut UU Kesehatan Jiwa No. 17 Tahun 2023, kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan konstribusi untuk komunitasnya. Menurut Undang-Undang RI No. 18 Tahun 2014 tentang kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Febrianti, 2025).

Menurut Karl Menninger dalam (Stuart, G., et al 2016) bahwa seseorang yang sehat secara mental adalah orang yang bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Mereka juga dapat bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain dengan baik, tepat, dan dengan perasaan bahagia. Oleh karena itu, mahasiswa sebagai individu

yang sedang dalam masa transisi menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Dengan memahami dan menjaga kesehatan mental, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan perkuliahan, membangun hubungan yang sehat, serta mencapai keberhasilan dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan dan calon pemimpin di masa depan. Namun, mereka menghadapi berbagai tantangan, termasuk tuntutan untuk lebih dewasa dan bertanggung jawab dibandingkan saat masih menjadi pelajar. Tidak semua mahasiswa siap secara mental menghadapi tuntutan ini, sehingga beban pikiran, terutama pada mahasiswa baru, berisiko menimbulkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir berlebihan yang menimbulkan ketidaknyamanan, dianggap berbahaya, dan sulit diabaikan. Gangguan ini termasuk salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering muncul serta berpotensi memicu gangguan kesehatan lainnya. Gejala kecemasan dapat muncul dalam dua bentuk, yaitu reaksi fisik (jantung berdebar, dada terasa tertekan, tangan berkeringat, sensasi panas atau dingin, ketegangan otot) dan reaksi mental (gelisah, khawatir, serta sulit berkonsentrasi) (Meliantini et al., 2024). Kecemasan bersifat universal, dapat muncul saat memikirkan masa depan maupun masa lalu. Faktor yang memicunya meliputi kesehatan, hubungan sosial, tekanan akademik atau pekerjaan, serta perkembangan karier (Hazlinda & Salim, 2023).

Tingkat kecemasan pada seseorang bervariasi antar negara, menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) di kawasan Amerika, diperkirakan lebih dari 58 juta orang menderita gangguan kecemasan, 7,7% di antaranya adalah perempuan, dan 3,6% di antaranya adalah laki-laki pada tahun 2015. Angka prevelensi gabungan kedua jenis kelamin bervariasi di setiap negara, dari yang terendah 3,6% di Meksiko hingga 9,3% di Brasil. Penelitian yang dilakukan oleh (Jeremi & Biromo, 2023). Di Indonesia terutama di Universitas Tarumanagara Fakultas Kedokteran Angkatan 2022, bahwa didapatkan 25,8% mahasiswa mengalami cemas dengan penyesuaian diri tinggi dan 2,4% mahasiswa mengalami cemas dengan penyesuaian diri rendah.

Menurut Santrock (2013) dalam (Shandy & Khoirunnisa, 2021) penyesuaian diri adalah proses mental untuk mengelola tantangan hidup melalui reaksi yang realistis sesuai kemampuan individu. Bagi mahasiswa, penyesuaian diri tidak hanya terkait akademik tetapi juga masalah sosial, seperti tinggal jauh dari keluarga, kesulitan finansial, adaptasi tempat tinggal, perbedaan budaya, serta interaksi dengan teman baru maupun organisasi. Oleh karena itu, kesiapan mental dan sosial sangat penting, sebab tidak semua mahasiswa mampu menghadapi perubahan tersebut. Memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut menyesuaikan diri secara fisik dan emosional agar proses belajar berjalan dengan optimal.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitriyana et al., 2020) penelitian ini membahas bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, namun penelitian ini hanya menekankan faktor psiokologis internal *self-efficacy* tanpa melihat aspek

eksternal lain seperti penyesuaian diri, dukungan sosial, atau lingkungan kampus. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Simanjuntak & Amir, 2024) penelitian ini membahas tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan dengan fokus pada gejala fisik (jantung berdebar, gangguan pencernaan, ekspresi wajah), namun penelitian ini hanya berfokus pada menifestasi fisik kecemasan dan tidak menilai faktor psikologis atau mekanisme penyesuaian diri mahasiswa secara komprehensif. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Aldino & Fitriani, 2020) penelitian ini membahas mengenai ketidakmampuan mahasiswa perantau dalam penyesuaian diri dengan perbedaan latar belakang yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan proses adaptasi mahasiswa.

Studi pendahuluan di salah satu STIKes Swasta wilayah Jakarta Pusat melalui wawancara dengan kepala prodi dan mahasiswa tingkat dua menunjukkan adanya respon kecemasan pada mahasiswa dalam peroses penyesuaian diri dilingkungan kampus. Kepala prodi menyebutkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami perasaan cemas, khawatir, dan tegang yang muncul dalam diri mahasiswa saat mengikuti proses pembelajaran, memahami aturan akademik, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Hal ini benar adanya dengan pengalaman mahasiswa yang mengatakan rasa cemas, takut tidak mampu beradaptasi ketika berinteraksi dengan teman baru, berada di lingkungan baru serta menghadapi tuntutan akademik. Dari 14 mahasiswa diperoleh hasil 3 mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 9 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, dan 2 mahasiswa mengalami kecemasan sedang.

Berdasarkan gap yang didapatkan belum adanya penelitian yang secara spesifik meneliti Hubungan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri di Lingkungan Kampus. Dikarenakan mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik, praktik klinik, dan tuntutan sosial yang lebih kompleks dibandingkan jurusan lain, sehingga penelitian ini penting untuk memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan relevan bagi upaya pendampingan serta peningkatan kualitas adaptasi mahasiswa baru.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan adaptasi merupakan faktor penting yang memengaruhi kecemasan mahasiswa baru. Namun, penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji hubungan keduanya secara spesifik. Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji secara khusus “Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Prodi S1 Keperawatan Dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus fokus penelitian pada mahasiswa keperawatan penting karena mereka menghadapi tekanan akademik, praktik klinik, serta tuntutan adaptasi sosial yang berbeda dibandingkan mahasiswa dari program studi lain. Hasilnya diharapkan memberi gambaran empiris serta dasar pengembangan strategi dukungan akademik dan psikososial untuk meningkatkan adaptasi dan keberhasilan studi mahasiswa keperawatan.

Menurut (PPRI, 1999) peraturan pemerintah RI No. 60 Tahun 1999 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Pendidikan tinggi adalah

pendidikan pada jalur pendidikan sekolah pada jenjang yang lebih tinggi dari pada pendidikan menengah di jalur pendidikan sekolah. Pendidikan tinggi diselenggarakan melalui proses pembelajaran yang mengembangkan kemampuan belajar mandiri. Mahasiswa juga bisa dianggap sebagai calon intelektual atau pemikir muda dikalangan masyarakat yang sering mendapatkan berbagai penghargaan (Gafur, 2015).

Menurut (Kaplan dan Sadock, 2010;Mardjan, 2016) kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan atau memperingantkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman.

Kecemasan merupakan perasaan yang membuat seseorang merasa takut, khawatir, dan tidak nyaman saat menghadapi situasi yang dianggap berbahaya. Merasa cemas ketika harus menghadapi ujian atau merasa tegang saat dosen memanggil karena ada masalah tertentu (Wahyudi, 2023).

Adapun beberapa faktor yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa (Nugraha, 2021), antara lain : tekanan dari keluarga, keadaan ekonomi, harapan social, dan tuntutan akademik. Adapun tahap kecemasan berdasarkan tingkat keparahannyadibagi menjadi empat yaitu terdiri dari kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat hingga panik (Rachman, 2024).

Adaptasi adalah proses penyesuaian diri terhadap perubahan yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Setiap individu memiliki kemampuan adaptasi berbeda, ada yang cepat menyesuaikan diri dan ada yang membutuhkan waktu lebih lama sesuai kematangan mentalnya (Kurniati et al., 2015).

Penyesuaian sosial merupakan mahasiswa ikut serta dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang. Penyesuaian emosional adalah seberapa baik seseorang dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan perasaan. Penyesuaian intitusi menunjukkan seberapa kepuasan mahasiswa dengan pengalaman didunia kampus (Lestarina & Purwantini, 2023).

Adanya beberapa faktor adaptasi yang mempengaruhi mahasiswa dalam (Indrayeni, 2025;51) meliputi :dukungan social, motivasi intrinsic, keterampilan manajemen diri, pengalaman sebelumnya, keterlibatan dalam kegiatan kampus, keterampilan komunikasi, resiliensi, kesehatan mental, lingkungan fisik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional.* Pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengukur variabel indenpenden dan variabel dependen pada saat bersamaan atau dalam satu periode waktu tertentu yang dilakukan hanya sekali (Meliantini et al., 2024).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Prodi S1 Keperwatan di Stikes Swasta di Wilayah Jakarta Pusat berjumlah 209 orang. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik random sampling dengan menggunakan rumus slovin margin of error 10%, sampel yang didapatkan berjumlah 68 orang.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen tingkat kecemasan dan variabel

dependen adaptasi. Penelitian ini membagi hipotesis menjadi dua yaitu Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri dilingkungan kampus dan Ho : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, yaitu untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), yaitu instrumen *self-report* yang terdiri dari 20 pertanyaan. Skor ZSAS mencakup empat aspek, yaitu cara berpikir, reaksi tubuh, gerakan, serta tanda-tanda dari sistem saraf pusat. Alat ini disusun oleh William WK Zung berdasarkan gejala kecemasan yang tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM II)*. Dari 20 item, 15 menggambarkan kondisi negatif dan 5 kondisi positif. Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,829, sehingga kuesioner dinyatakan reliabel. Sedangkan uji validitas memiliki nilai terendah 0,663 dan tertinggi 0,918, yang berarti semua item valid dan layak digunakan dalam penelitian (Mandani, 2017).

Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) adalah instrumen yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1986) untuk menilai tingkat penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Awalnya terdiri dari 59 item, kemudian dimodifikasi menjadi 36 item, dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, kemudian dimodifikasi menjadi 20 item dengan reliabilitas sebesar 0,845. Skala ini mencakup empat aspek, yaitu *academic adjustment, social adjustment, personal-emotional adjustment,* dan *goal commitment*. Pengukuran menggunakan skala *Likert* 4 poin, dengan kategori Sangat Setuju 4, Setuju 3, Tidak Setuju 2, dan Sangat Tidak Setuju 1 (Handwika, 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data dikumpulkan langsung oleh peneliti dari responden atau objek penelitian untuk tujuan penelitian yang sedang dilakukan. Sumber data yang didapatkan oleh peneliti dari survey dengan membagikan kuesioner kepada responden untuk mengukur tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri di lingkungan kampus.

Penelitian ini menerapkan etika yang dibagi menjadi lima yaitu bersifat menguntungkan dan tidak merugikan (*Beneficence*), menghormati dan menghargai harkat dan martabat manusia, mendapatkan keadilan (*Justice*), menghormati kedilan dan inklusivitas, memperhitungkan manfaat dan kerugian (Widodo et al., 2023).

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis digunakan untuk uji statistik deskriptif untuk menunjukkan berbagai rata-rata (mean, median, mode) dan penyebaran data (varians, deviasi standar, jangkauan) (Karimuddin et al., 2022).

Analisa bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel biasanya disajikan dalam tabel silang. Dilakukan menggunakan uji korelasi spearman untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan pada data ordinal atau data yang tidak berdistribusi normal (Vikaliana et al., 2022).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden di Stikes Swasta di Wilayah Jakarta Pusat

Karakteristik	*Frequency*	*Perscent (%)*
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	17,6%
Perempuan	56	82,4%
Usia		
17	4	5,9%%
18	44	64,7%
19	15	22,1%
20	3	4,4%
21	2	2,9%
Kelas		
A	16	23,5%
B	17	25,0%
C	19	27,9%
D	16	23,5%
Total	68	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa 68 responden yang telah berpartisipasi dan diteliti mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 56 orang (82,4%), dengan usia mayoritas responden berusia 18 yaitu sebanyak 44 orang (64,7%). Serta berasal dari empat kelas yang berbeda dengan jumlah responden terbanyak yaitu kelas C sebanyak 19 orang (27,9%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	*Frequency (f)*	*Percent (p)*
Ringan	38	55,9
Sedang	27	39,7
Tinggi	3	4,4
Total	68	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas dari 68 responden, mayoritas terdapat pada kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 38 orang (55,9%). Pada tingkat ini, kecemasan justru dapat meningkatkan kewaspadaan, motivasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam mengatur strategi menghadapi tuntutan akademik.

Meskipun kondisi lingkungan kampus dinilai cukup kondusif dan tidak memberikan tekanan yang berarti, beberapa mahasiswa tetap menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor eksternal di luar kampus, seperti masalah keluarga, tekanan ekonomi, konflik personal, maupun kondisi tempat tinggal yang kurang mendukung. Faktor eksternal tersebut dapat memicu munculnya kecemasan, sehingga meskipun lingkungan akademik aman, mahasiswa tetap bisa berada pada tingkat kecemasan sedang hingga berat.

Menurut Stuart G.W dan Sundeen (2016) bahwa kecemasan ringan adalah bentuk kecemasan normal yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini, individu menjadi lebih fokus dan waspada, namun tetap mampu menyelesaikan masalah secara mandiri. Kecemasan ringan juga dapat mendorong motivasi, kreativitas, dan perkembangan diri. Kondisi ini ditandai dengan sikap tenang dan percaya diri, kewaspadaan meningkat, sedikit gelisah, serta adanya ketegangan otot ringan namun tetap sadar terhadap lingkungan (Ningrum, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wulandari, 2025) mengatakan bahwa faktor lingkungan tempat tinggal yang nyaman dapat memberi rasa aman bagi mahasiswa sehingga membantu menurunkan kecemasan. Selain itu, dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun orang terdekat memberikan rasa tenang dan membantu mahasiswa lebih mampu mengelola tekanan. Sebaliknya, kurangnya dukungan emosional membuat mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan karena tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan atau berbagi beban.

Berdasarkan hasil penelitian ini mayoritas responden memberikan nilai tertinggi pada item pernyataan nomer 13 “Saya dapat bernapas dengan nyaman dan mudah”, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa tidak mengalami gangguan pernapasan yang

berhubungan dengan kecemasan dan umumnya berada pada kondisi kecemasan ringan. Hal ini menguatkan bahwa kecemasan yang dialami lebih bersifat kognitif dan tidak menimbulkan dampak fisik yang signifikan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat adaptasi

Tingkat Adaptasi	*Frequency (f)*	*Percent (p)*
Sedang	5	7,4
Tinggi	63	92,6
Total	68	100,0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel diatas dari 68 responden, mayoritas terdapat pada kategori adaptasi tinggi yaitu sebanyak 63 orang (92,6%). Tingginya kemampuan adaptasi menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, baik dari aspek akademik, sosial, maupun personal-emosional. Mereka dapat menghadapi perubahan pola belajar, tuntutan perkuliahan, dinamika pertemanan, serta peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa. Tingkat adaptasi yang tinggi juga menggambarkan kemampuan mereka untuk mengelola tekanan sehingga tidak menghambat aktivitas akademik.

Penelitian lain yang dilakukan (Nainggolan et al., 2025) yang mengatakan bahwa mahasiswa baru perlu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan secara bersamaan, seperti sistem pembelajaran yang berbeda, budaya lingkungan yang baru, serta keterbatasan dukungan dari keluarga. Tantangan tersebut dapat menimbulkan hambatan dalam proses adaptasi, terutama pada mahasiswa yang belum memiliki kepercayaan diri, ketakutan gagal, atau kecemasan dalam berinteraksi. Namun, berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar mahasiswa justru mampu melewati proses tersebut dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian pada item pernyataan nomor 20, "Saya ingin mencapai gelar sarjana," mahasiswa memberikan nilai tertinggi. Hal ini menunjukkan adanya motivasi akademik yang kuat serta tujuan pendidikan yang jelas. Motivasi ini menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan adaptasi, karena mahasiswa dengan tujuan yang jelas lebih siap menghadapi tekanan dan tantangan dalam perkuliahan.

Adapatasi di perguruan tinggi menurut (Arkoff : Panggabean et al., 2023) adalah istilah *college adjustment*. Istilah ini menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, mencapai prestasi akademik, dan mengalami perkembangan pribadi sebagai bentuk keberhasilan. Karena bersifat multifaset, keberhasilan adaptasi tidak dapat dilihat dari satu aspek saja. Melainkan mencakup empat dimensi, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi-emosional, serta keterikatan terhadap institusi.

Tabel 4. Uji Korelasi Spearman

Correlations				
			Tingkat Kecemasan	Tingkat Adaptasi
Spearman's rho	Tingkat Kecemasan	Correlation Coefficient	1,000	,246*
		Sig. (2-tailed)		,043
		N	68	68
	Tingkat Adaptasi	Correlation Coefficient	,246*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,043	
		N	68	68
*Correlation is significant at the 0,05 level (2-tailed)				

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil uji koralasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = 0,246 artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi. dengan nilai signifikan (p) = 0,043 nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikan 0,05 menunjukkan bahwa

hubungan tersebut berada pada kategori lemah, namun bermakna secara statistik. Dengan demikian, hubungan yang terjadi memiliki arah positif yang sangat lemah, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin meningkat proses penyesuaian diri, meskipun peningkatannya tidak terlalu kuat. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ringan tidak mengganggu kemampuan responden untuk beradaptasi. Pada tingkat rendah, mahasiswa masih dapat berpikir jernih, menghadapi tuntutan akademik, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Dengan demikian, kecemasan yang ringan cenderung mendukung kemampuan adaptasi karena mahasiswa tetap mampu menggunakan strategi coping secara efektif.

Menurut Muchlas dalam (Sinta et al., 2023) mengatakan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang muncul saat menghadapi tekanan atau situasi mengancam. Tinggi rendahnya kecemasan dipengaruhi kemampuan menyesuaikan diri, penyesuaian yang baik cenderung menurunkan kecemasan, sedangkan penyesuaian yang kurang efektif meningkatkannya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu kemampuan adaptasi yang baik untuk mengelola kecemasan secara optimal.

Menurut (Kaplan dan Benjamin : Nur, 2024) mengatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor psikososial, terutama ketika berada pada lingkungan baru yang menuntut proses adaptasi. Perbedaan tingkat kecemasan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang baik cenderung mampu mengelola kecemasan, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi berpotensi menyebabkan rendahnya penyesuaian diri.

Penelitian lain yang dilakukan (Jeremi & Biromo, 2023) didapatkan 25,8% responden mengalami kecemasan dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi, sedangkan 2,4% responden mengalami kecemasan dengan penyesuaian diri rendah. Hasil penelitian ini disebabkan oleh kemampuan responden dalam menyesuaikan diri serta belum tingginya tuntutan akademik pada semester awal. Selain itu, keterbatasan pemahaman responden mengenai kecemasan dapat memengaruhi pengenalan gejala yang dialami. Meskipun demikian, kecemasan yang muncul sebagian besar tergolong ringan dan masih berada dalam batas normal pada individu dengan penyesuaian diri yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan positif yang sangat lemah namun signifikan antara tingkat kecemasan dan tingkat adaptasi, nilai koefisien $r = 0,246$ $p = 0,043$. Artinya, meskipun kecemasan mahasiswa berada pada kategori ringan, peningkatan kecemasan tetap berkaitan dengan peningkatan kemampuan adaptasi, meski hubungannya tidak kuat. Secara umum, kecemasan ringan dapat membantu mahasiswa lebih waspada dan mendorong mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan perguruan tinggi.

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti ingin memberikan saran yaitu diharapkan kepada institusi pendidikan perlu memperkuat layanan pendukung seperti konseling, program orientasi, dan

kegiatan pengembangan diri yang membantu mahasiswa baru memahami lingkungan kampus dan mengelola tantangan awal perkuliahan. Intervensi ini dapat memperkuat kemampuan adaptasi mahasiswa sekaligus mencegah peningkatan kecemasan di kemudian hari.

REFERENSI

Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *8*(2), 88–96. https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267

Bidjuni, H. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, *4*(2), 1–7.

Carsel, H. S. (2018). *Budaya dan Akademik Kemahasiswaan*. Reativ Publisher. https://www.google.co.id/books/edition/Budaya_Akademik_dan_Kemahasiswaan/8THKDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Febrianti, D. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Kesehatan_Jiwa_dan/j-pXEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=uu+kesehatan+jiwa+terbaru&pg=PA2&printsec=frontcover

Firmansyah, Q. D. (2020). *Program Studi S1 Keperawatan Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika*. 1–47.

Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widiantoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi INterpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(1), 109–124. https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294

Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook. https://www.google.co.id/books/edition/Mahasiswa_Dinamika_Dunia_Kampus/6jPwDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Garcia, A. R., Filipe, S. B., Fernandes, C., Estevão, C., & Ramos, G. (2023). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik*. Vevy Liansari.

Handwika, J. (2020). *HUBUNGAN ANTARA PERCEIVED SOCIAL SUPPORT TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU Disusun*. *2*, 1–9.

Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, *3*(3), 265–273. https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1244

Indrayeni, S. E. R. N. P. W. (2025). *Teori Psikologi Komprehensif: Edisi 1-Psikologi Pendidikan & Psikologi Organisasi/Industri*. Suluah Kato Khatulistiwa. https://books.google.co.id/books?id=ZHI9EQAAQBAJ

Jeremi, M. F., & Biromo, A. R. (2023). *UNIVERSITAS SWASTA DI*

JAKARTA BARAT tinggi . Mereka akan dihadapkan dengan lingkungan baru , belajar kembali menghadapi masalah mahasiswa baru . Penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara hybrid . Berbagai kondisi yang te. *03*(01), 7–14.

Karimuddin, A., Jannah, M., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. http://penerbitzaini.com

Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *8*(1), 01–09. https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799

Kurniati, I. D., Setiawan, R., Rohmani, A., Lahdji, A., Tajally, A., Ratnaningrum, K., Basuki, R., Reviewer, S., & Wahab, Z. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1*.

Lestarina, N. N. W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, *3*(3), 761–769. https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9971

Mandani, M. L. (2017). *Fakultas kesehatan dan kedokteran program studi kedokteran universitas muhammadiyah jakarta 2017*.

Mardjan, H. (2016). *Pengaruh kecemasan pada kehamilan primipara remaja*. Abrori. https://www.google.co.id/books/edition/Pengaruh_kecemasan_pada_kehamilan_primip/y4poDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Meliantini, N. P. D., Krisnawati, K. M. S., Sulistiowati, N. M. D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan Penyesuaian Diri, Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *12*(3), 779. https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.779-792

Nainggolan, V. V., Lumapow, H. R., & Hartati, M. E. (2025). *Studi Tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau di Universitas Negeri Manado*. *3*, 850–856.

Ningrum, N. M. (2023). *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan* (pp. viii–66). https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6812/1/Buku Self Healing_fullteks sudah terbit.pdf

Novita, E. (2022). Hubungan Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian. *Jurnal Penelitian Pendidika, Psikologi Dan Kesehatan*, *3*(2), 154–159. http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index

Nugraha, A. (2021). Pengaruh Kecemasan terhadap Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 123–135.

Nur, N. N. (2024). *Hubungan antara adaptasi budaya dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau*.

Nyumirah, S. (2025). *KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL*. Rizmedia Pustaka Indonesia. https://books.google.co.id/books?i

d=sGg-EQAAQBAJ

Pasaribu, B., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). METODOLOGI PENELITIAN Untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/65013/1/Metodologi Penelitian.pdf

PPRI. (1999). *No PP RI No 60 Tahun 1999 Pendidikan Tinggi*. *19*(11), 1649–1654.

Rachman. (2024). Konsep Keperawatan Jiwa Komunitas. In *Bookchapter Jiwa: Vol. Volume 1*. https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/jiwa/article/view/60

Rasyid, F. (2015). Metodologi Penelitian Sosial: Teori dan Praktik. In *STAIN Kediri Press: Jawa Timur*.

Ratna Ekasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. AE Publishing. https://books.google.co.id/books?id=BUrrEAAAQBAJ

Sarfika, R. (2021). *Pendidikan Kesehatan Jiwa Berbasis Machine Learning Remaja Smart dan Care Karakter Germas (Generasi Emas) 2024 - Rajawali Pers*. :PT. RajaGrafindo Persada. https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Kesehatan_Jiwa_Berbasis_Machi/wPx0EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka. *Character:Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(2), 264–272.

Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru Dalam Penyesuaian Perkuliahan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 1330–1339. https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP

sinta, Ndruru, M. (2023). *PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA SKRIPSI OLEH : PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psik*.

Stuart, G., Keliat, A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa (edisi Indonesia). In *Singapura : Elsever*.

Syafrida Hafni Sahir. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.

Tukatman. (2022). *Buku Ajar Keperawatan jiwa Definisi Isolasi sosial, Tanda dan gejala*. https://repository.ubr.ac.id/medias/journal/E-Book_Keperawatan_Jiwa-1.pdf

Vikaliana, R., Pujianto, A., Mulyati, A., Fika, R., Ronaldo, R., Reza, H. K., Ngii, E., Dwikotjo, F., Suharni, & Ulfa, L. (2022). Ragam Penelitian dengan SPSS. In *Tahta Media Group*.

Wahyudi, H. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_JIWA/XHfXEAAAQBAJ?hl=

id&gbpv=0
WHO. (2023). *Anxiaty Disorder*. (Accessed: 27 September 2023).
Widodo, S., Festy, L., & Ode, A. La. (2023). Buku Ajar Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
Wulandari, D. (2025). *View of FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KECEMASAN PADA MAHASISWA.pdf*.
Yulia, R. (2020). Pengertian Mahasiswa. *Jurnal Universitas Medan Area*, *July*, 29–30.