**EFEKTIFITAS TEKNIK PELATIHAN MBSR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

*Puti Mourra D¹, Kondang Budiyani²*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Putimourra@gmail.com

**ABSTRAK**

Pada umumnya mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, serta kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidak nyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu seberapa besar pengaruh Meditasi MBSR dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan sampel penelitian 5 responden. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi 0,010 < 0,05 Nilai signifikansi (2-tailed) 0,010 < 0,05 menunjukan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini juga menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah di beri metode MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang bersekripsi.

***Kata Kunci: Kecemasan, Mahasiswa, Teknik MBSR***

**THE EFFECTIVENESS OF THE MBSR TRAINING TECHNIQUE IN REDUCE THE LEVEL OF ANXIETY IN STUDENTS WHO ARE PREPARING THESIS**

*Puti Mourra D¹, Kondang Budiyani²*

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Putimourra@gmail.com

**ABSTRACT**

*In general, students experience difficulties in writing, inadequate academic abilities, lack of student interest in research, and failure to find thesis titles, difficulty finding literature and reading materials, and difficulty meeting supervisors. Anxiety during the process of working on the thesis certainly makes the condition uncomfortable. This discomfort results in disruption of the ability to concentrate and the ability to deal with problems during the work process. Excessive anxiety will have a negative effect because students experience psychological pressure, decreased attention and concentration so they get poor learning outcomes. The purpose of this study was to find out how much influence MBSR Meditation had on reducing anxiety levels in students who were doing their thesis. The method used in this study is an experimental method with a sample of 5 respondents. Based on the hypothesis testing conducted, it is known that the significance value is 0.010 <0.05. This also indicates that there is a significant difference between the results before and after being given the MBSR method on the anxiety level of students who are doing their thesis.*

*Keywords: Anxiety, Students, MBSR Engineering*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa pada tingkat akhir kebanyakan mahasiswa masalah ketika mengerjakan TA (tugas akhir) atau yang disebut skripsi, penyusunan skripsi merupakan syarat kelulusan bagi mahasiswa dan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni (Asmawan, 2016). Skripsi adalah suatu bentuk karya ilmiah yang disusun oleh setiap mahasiswa atas dasar suatu penelitian dalam rangka menyelesaikan studi program strata satu S1 (Mastuti, 2010). Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul kemudian diteliti dengan menggunakan teori teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut (Widigna, 2018).

Banyak sekali kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Misalnya sulit dalam menentukan judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, banyaknya godaangodaan untuk menunda skripsi, takut bertatap muka dengan dosen pembimbing. Hal ini pula yang dapat membuat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkat yang membuat mahasiswa tidak yakin, apakah bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu (Bukit, 2022). Mahasiswa yang biasa menghadapi masalah dengan menghindarinya merupakan bentuk tidak bisanya mahasiswa tersebut melakukan sebuah penyesuaian yang tepat. Apabila berlangsung secara terus menerus dapat menimbulkan kecemasan (Anggraeni dkk, 2008).

Kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, (Herdiani, 2012). Kecemasan dapat muncul ketika menghadapi hal yang baru atau belum pernah dilakukan. Berkaitan dengan hal tersebut, skripsi sering dipandang sebagai hal yang baru bagi mahasiswa yang belum memiliki banyak pengalaman (Rahmat, 2009).

Kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Permata & Widiasavitri, 2019). Penanganan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dirasa perlu untuk membantu mahasiswa menuntaskan skripsi, sehingga mahasiswa dapat menjalani proses bimbingan dengan maksimal. Jika tidak ditangani sejak awal, gejala-gejala kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat berkembang menjadi lebih parah (Sari, 2021).

Pemusatan perhatian (mindfulness) merupakan suatu pendekatan yang menggunakan berbagai metode yang dapat mengembangkan kapasitas empati individu (Block dkk., 2007). Metode pemusatan perhatian (mindfulness) merupakan salah satu cara untuk menyadari perilaku, kebiasaan dan reaksi sendiri serta sangat bermanfaat bagi pemberi pelayanan kesehatan untuk lebih memahami pasien dan bermanfaat dalam memudahkan hubungan dan komunikasi dalam situasi medis yang serba kompleks dan sulit (Connely, 2005). Mindfulness bertujuan untuk membantu individu untuk mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan dalam mengontrol pikiran dan membantu dalam upaya menerima kenyataan yang ada (Ervianti, 2021).

Terdapat beberapa teknik mindfulness, antara lain cognitive behavioral therapy (CBT) yang berfokus untuk memperkuat resiliensi fisik dan psikologis, stress inoculation therapy (SIT), mindfulness yang melatih kesadaran dan atensi here and now, dan pendekatan secara organisasional (Leiter & Maslach, 2014). Dari berbagai teknik tersebut, pendekatan mindfulness dengan Mindfulness Based Stress Reduction dari Jon Kabat-Zinn paling banyak dipakai untuk populasi tenaga kesehatan dan berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketika teknik ini diberikan pada tenaga kesehatan dan pekerja sosial, maka dapat menurunkan tingkat burnout. Terutama pada dimensi emotional exhaustion dengan latihan relaksasi, dan dimensi depersonalisasi melalui latihan memberi jarak dan tidak memberikan judgement (Leiter & Maslach, 2014).

MBSR ini merupakan intervensi yang disusun secara sistematis berdasarkan meditasi mindfulness yang fokus pada pikiran dan perasaan negatif pada diri, untuk mengurangi stress dan keluhan fisik (Grossman dkk, 2004). MBSR menawarkan kedamaian dan kesejahteraan pada diri (well being), membantu menghadapi dan menerima realitas kehidupan dengan lebih rileks dan menganalisis lebih jauh pikiran individu. Selain itu, pelatihan mindfulness mampu menurunkan agresivitas, kontrol diri, regulasi emosi dan hubungan interpersonal (Novia, 2020). Teknik MBSR berfungsi untuk melihat jelas pola sehat dan berbahaya dari fikiran tersebut. Dengan cara ini kita akan lepas dari pola fikiran yang negatif serta mendorong individu mencapai kesejahteraan diri (Ahern, 2017).

Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada mahasiwa yangs edang Menyusun skripsi dengan melakukan wawancara diperoleh hasil 18 dari 20 mahasiswa 88% yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan yang dirasakan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa bahwa kecemasan yang semakin meningkat menghambat komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Minimum | Maksimum | Mean | SD |
| Pretest DASS | 5 | 17 | 29 | 23,4 | 5,12 |
| Postest DASS | 5 | 7 | 14 | 10 | 2,91 |
| Pretest MBSR | 5 | 27 | 36 | 31,8 | 3,49 |
| Postest MBSR | 5 | 49 | 66 | 56,6 | 8,38 |

Kini meditasi mindfulness mulai dikembangkan untuk menjadi salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. penderita kecemasan umumnya mengaku bahwa apa yang mereka khawatirkan adalah hal yang irasional sperti yang dikemukakan partisipan pada wawancara awal peneliti, namun pengakuan tidak cukup untuk mengubah perilaku menghindar atau melarikan diri saat terjadinya peningkatan stimulus . (Gerner,Siegel & Fulton, 2005).

**METODE**

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kecemasan sebagai variabel terikat dan MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengambil skripsi usia 18 - 24 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2017). Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretes-Postest Design yang terdiri dari 1 kelompok ekperimen (KE) yang tidak menggunakan kelompok kontrol dan sampel dipilih tidak secara random. Rancangan Pretest-Posttest design digunakan demi menguji efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen sehingga dapat diketahui hasil antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen.

Manipulasi pada penelitian ini berupa pemberian Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) pada kelompok eksperimen ( KE ). Kelompok eksperimen yang akan mendapatkan perlakuan adalah 5 mahasiswa/i berusia 18 hingga 24 tahun yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga sangat berat serta belum pernah melaksanakan pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) sebelumnya. Dari data – data yang kemudian diperoleh, kemudian akan di uji menggunakan uji – t atau disebut juga dengan t – test. T- test pada dasarnya menunjukan seberapa jauh pengaruh suatu variabel penyebab secara individual dalam menerangkan variabel terikat Dalam hal ini, peneliti dibantu oleh program SPSS 25 for Windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data empiris Skala Kecemasan DASS yang digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian pelatihan MBSR yang disebarkan kepada kelompok eksperimen sejumlah 5 orang , Berdasarkan tabel deskriptif statistik, diperoleh hasil skor pretest terendah sebesar 17, Skor tertinggi sebesar 29, Skor rata - rata sebesar 23,4, dengan standar deviasi sebesar 5.12. Sedangkan hasil skor posttest terendah sebesar 7, skor tertinggi sebesar 14, skor rata - rata sebesar 10, dengan standar deviasi sebesar 2.91. Hal ini menunjukan skor kecemasan menurun setelah perlakuan pelatihan MBSR . Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 1.Hasil Data Deskriptif**

Berdasarkan acuan skoring skala DASS terdapat kategori yang menunjukan tinggi rendah nya atau tingkatan, kategori kecemasan pada individu berdasarkan atribut yang di ukur (Widyana, Sumiharso, & Safitri, 2020).

**Tabel 2. Kategorisasi Data Subjek Berdasarkan Skor Pretest**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Subjek | *Pretest* | Kategori |
| 1. | AA | 26 | Sangat Berat |
| 2. | IK | 19 | Berat |
| 3. | RH | 17 | Berat |
| 4. | BD | 26 | Sangat Berat |
| 5. | SB | 29 | Sangat Berat |

**Tabel 3. Kategorisasi Data Subjek Berdasarkan Skor Postest**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Posttest*** | **Kategori** | **Selisih** | **Ket.** |
| 8 | Ringan | 18 | Naik |
| 12 | Sedang | 7 | Naik |
| 9 | Ringan | 8 | Naik |
| 14 | Sedang | 12 | Naik |
| 7 | Normal | 22 | Naik |

Terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan *Mindfulness Based Stress Reduction* ( MBSR ) . Berdasarkan kategori tingkat kecemasan diketahui bahwa seluruh subjek Kelompok Kontrol mengalami penurunan Kecemasan dari Kategori Sangat Berat , Berat ke kategori Normal hingga sedang.

Diketahui hasil uji normalitas untuk pre-test DASS diperoleh nilai signifikansi 0,182 > 0,05. Pada post-test DASS diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Untuk pre-test MASS diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05 dan post-test diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji Homogenitas diketahui nilai sig. 0,222 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang sama dan bersifat homogen.

Hasil uji t (paired sample t test) menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi pelatihan MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang bersekripsi. Nilai signifikansi (2-tailed) 0,010 < 0,05 menunjukan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi.

**Pembahasan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 5 responden diketahui hasil uji normalitas untuk pre-test DASS diperoleh nilai signifikansi 0,182 > 0,05. Pada post-test DASS diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Untuk pre-test MASS diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05 dan post-test diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji homogenitas nilai sig. 0,222 > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang sama dan bersifat homogen.

Uji hipotesis uji t (paired sample t test) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi metode MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang bersekripsi. Nilai signifikansi (2-tailed) 0,010 < 0,05 menunjukan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini sesuai dengan apa yang peneliti sampaikan di awal pembahasan bahwa mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi memiliki hambatan-hambatan baik dalam diri mahasiswa itu sendiri maupun dari luar yang hambatan-hambatan tersebut berbeda dengan mahasiswa lainnya.

Mahasiswa juga sulit untuk menuangkan ide mereka kedalam bahasa ilmiah yang sesuai dengan standar penulisan karya ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi serta kurangnya manajemen waktu yang baik dari mahasiswa itu sendiri (Hastuti et al., 2016). Mahasiswa bingung ketika dosen pembimbing susah untuk ditemui dan gugup bahkan sulit untuk berkonsentrasi ketika sudah melakukan bimbingan dan dosen pembimbing bertanya tentang skripsinya. Hal ini ditunjukan mahasiswa melalui fisik berupa nafas yang tidak teratur, jantung berdegup lebih kencang, telapak tangan basah, keringat yang keluar, sering salah saat menjawab pertanyaan dosen secara lisan (Susilo, 2021).

Dari hasil penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa kecemasan sering kali muncul dan memenuhi benak mahasiswa, akan tetapi mahasiswa tidak mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut kemudian mengubah perasaan dan perilaku menjadi negative. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat menyusun skripsi untuk dapat mengendalikan diri serta bersikap lebih tenang. Selalu berpikir positif karena pikiran negatif tidak baik untuk perasaan dan perilaku. Untuk mengurangi cemas pada saat menyusun skripsi, usahakan untuk benar-benar menguasai bahan skripsinya.

Melakukan intervensi dengan teknik mindfulness pada mahasiswa dapat memberikan banyak manfaat, seperti kesadaran diri, penerimaan, tanggung jawab terhadap keputusan, ketelitian pikiran, perasaan, dan tindakan, tanpa membutuhkan banyak waktu dan dengan biaya yang efisien. Halhal tersebut dapat mengarahkan pada kemampuan koping yang lebih baik dan berujung pada penurunan kecemasan (Rinera, 2020). Mindfulness dapat memberikan individu kemampuan untuk sadar secara penuh atas apa yang ia alami saat ini serta memberikan penerimaan apa adanya atas pengalaman tersebut (Maharani, 2019).

*Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti mampu menaikkan regulasi emosi positif pada individu dengan gangguan kecemasan (Goldin dan Gross, 2010). Terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) bermanfaat untuk meningkatkan kepekaan secara emosional dan penerimaan diri terhadap berbagai ekspresi emosi pada individu dengan gangguan fisik (KabatZinn, 2003).

**KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai rata-rata pretest DASS diperoleh sebesar 23,4, nilai rata-rata pada postest DASS sebesar 10. Dan nilai rata-rata pretest MBSR seebsar 31,8, nilai rata-rata postest MBSR sebesar 56,5. Berdasarkan kategorisasi data terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) . Berdasarkan kategori tingkat kecemasan diketahui bahwa seluruh subjek Kelompok Kontrol mengalami penurunan Kecemasan dari Kategori Sangat Berat , Berat ke kategori Normal hingga sedang. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi 0,010 < 0,05 Nilai signifikansi (2-tailed) 0,010 < 0,05 menunjukan adanya pengaruh teknik MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang skripsi. Hal ini juga menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberi metode MBSR terhadap tingkat kecemasan Mahasiswa yang sedang bersekripsi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ahern, K., Rajagopal, I., Tan, T. (2017). Polymerase Chain Reaction (PCR). [Online]. Diakses dari https://bio.libretexts.org/TextMaps/Biochemistry/ Book3A\_Biochemistry\_Free\_For\_All

Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 2(3), 226-331.

Anggraeni, P. D. 2008. Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. Skripsi. Jakarta: Program Sarjana Universitas Gunadarma

Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan menyelesaikan skeipsi. Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 26(2), 51–57.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. Baddour, E. (2008). *Alternative Relaxation Therapy.*

Block-lerner, J., Adair, C , Plumb, J. C , Rhatigan, D.L., & Orsillo, S.M. 2007. The Case for Mindfulness-Based Approaches in The Cultivation of Empathy: Does Nonjudgemental, Present-Moment Awareness, Increase Capacity for PerspectiveTaking and Emphatic Concern. Journal of Marital and Family Therapy, 33,501-516.

Evelynta br. Bukit, Yohanes Heri Widodo. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. Jurnal of Counseling and Personal Development Website: https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49 p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Germer, C. K. (2005). What is mindfulness? In mindfulness and psychotherapy (eds C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton), pp. 1–27. Guilford Press.

Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2010). Effect of mindfulness-based stress reduction (mbsr) on emotion regulation in social anxiety disorder. Emotion, 10 (1), 83-91. doi: 10.1037/a0018441

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. Jurnal Motorik, 11(22), 9–21.

Herdiani, W., S. (2012). Pengaruh expressive pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa , 1(1), 19-22.

Inggri Ramadhani Widigda , Wahyu Setyaningrum. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains, VI (2), 2018, 190-199.

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2015). MBI: The Maslach burnout inventory: Press., Manual. Palo Alto: Consulting Psychologists, (June 2015).

Novia, A. Y. (2020). Pengembangan Media Video Tutorial mengenai MindfulnessBreathing Meditation untuk Mengurangi Stres Pada Peserta Didik di SMA Negeri 58 Jakarta. Insight BK UNJ.

Maharani, Ega Asnatasia. (2019). Eksplorasi Mindful Teaching Sebagai Strategi Inovatif dalam Pembelajaran Bagi Guru PAUD. Seminar Nasional Pendidikan 2015, 152– 158.

Permata, K, A, & Widiasavitri, P, N. (2019). “Hubungan Antara Kecemasan Akademik da Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama”. Jurnal Psikologi Udayana, 6(1), 1-220. doi: doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01

Rachmat, Harto Widiyas, 2009, Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Sari, N. (2021). Gambaran Kecemasan Perawat Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19, p. 4.

Siska Ayu Ervianti, B. P. (2020, September). Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Mindfulness Terhadap Masalah. Jurnal mahasiswa, 1-14.

Tri Endra Pramanda Susilo, Eldawaty. (2021) Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskes Fakultas Keilmu Olahragan Universitas Negeri Padang.