

Kecemasan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Merdeka Belajar Kampus Merdeka: Bagaimana peranan penyesuaian diri?

Farhan Erwino Habibillah^{1*}, Andik Matulesy², Nindia Pratitis³.

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: andikmatulesy@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

This study aim for knowing connection negative among self-adjustment with anxiety in students who carry out MBKM activities. Participant study that is moderate student program MBKM at the University of 17 August 1945 Surabaya totaling 134 students. Retrieval of research data obtained with method spread scale study to students who program MBKM. Analysis technique use Spearman's Rho correlation with the help of the Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 25 for Windows. The results of this study indicate that there is a very significant negative relationship between self-adjustment and anxiety in students who carry out MBKM activities, with score coefficient correlation of $p = -0.600$ and score significance of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). MBKM students are advised to improve their self-adjustment so they can control their anxiety well.

Keywords: Self-Adjustment, Anxiety, MBKM.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Partisipan penelitian yaitu mahasiswa yang sedang memprogram MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berjumlah 134 mahasiswa. Pengambilan data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan skala penelitian kepada mahasiswa yang memprogram MBKM. Teknik analisis menggunakan korelasi Spearman's Rho dengan bantuan program Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 25 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $p = -0,600$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Mahasiswa MBKM disarankan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri supaya dapat mengendalikan kecemasan yang dialami dengan baik.

Kata kunci: Penyesuaian Diri, Kecemasan, MBKM.

Copyright © 2023. Farhan Erwino Habibillah, Andik Matulesy, Nindia Pratitis

Pendahuluan

Di awal tahun 2020 kebijakan yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan terkait program Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) yang merupakan suatu gagasan ide bertujuan untuk mendorong mahasiswa dalam menguasai berbagai macam ilmu pengetahuan sebagai bekal mempersiapkan diri pada dunia kerja nantinya. Dasar dari adanya program MBKM ini sejatinya untuk mewujudkan sikap kemandirian dan kemerdekaan bagi berbagai macam lembaga pendidikan khususnya di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta. Definisi dari kemerdekaan itu sendiri dalam program MBKM di perguruan tinggi adalah pada proses perkuliahan mahasiswa dibebaskan untuk memilih program-program merdeka belajar yang ditawarkan oleh pemerintah, yang dimana mahasiswa akan diberikan keleluasaan untuk mengikuti perkuliahan di luar program studi dalam perguruan tinggi selama satu semester atau setara dengan 20 sks.

Proses pembelajaran dalam Kampus Merdeka merupakan salah satu manifestasi dari pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa itu sendiri (*student centered learning*). Pembelajaran yang ada pada Kampus Merdeka memberikan banyak tantangan dan kesempatan untuk bisa berinovasi, kreativitas, kepribadian, kapasitas, dan kebutuhan-kebutuhan mahasiswa, serta juga dapat mengembangkan adanya sikap kemandirian pada mahasiswa dalam mencari pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika lapangan seperti problematika yang nyata, interaksi sosial, kerja sama atau kolaborasi, manajemen diri, tuntutan kinerja, target dan pencapaian. Mengikuti kegiatan program Merdeka Belajar yang dirancang dan diimplementasikan dengan baik, maka *hard skill* dan *soft skill* mahasiswa akan terbentuk dengan kuat (Dirjen Dikti Kemendikbud, 2020).

Mahasiswa yang pertama kali mengikuti program MBKM, belum pernah merasakan kegiatan tersebut secara langsung dan juga belum mempunyai pengalaman secara pribadi akan seperti apa kegiatan yang akan dilakukan nantinya. Sehingga hal ini, dapat menimbulkan adanya gejala kecemasan pada mahasiswa tersebut dan tentu akan berdampak pada kegiatannya ketika diterjunkan langsung ke lapangan yang pastinya mahasiswa nanti akan berada di lingkungan yang baru serta bertemu dengan berbagai macam lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Berlandaskan pada situasi yang seperti ini, penting dilakukannya penelitian dan penanganan terkait gejala kecemasan. Upaya yang dilakukan untuk menangani adanya perasaan cemas atau kecemasan adalah dengan memiliki kemampuan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri, apabila mahasiswa kurang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan masyarakat yang baru maka akan menimbulkan kecemasan di dalam dirinya, sehingga ditakutkan akan berdampak pada kegiatannya selama mengikuti program MBKM. Akan tetapi, mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik maka akan dapat mengendalikan rasa keemasannya terhadap suatu hal, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugas dan tanggungjawabnya selama mengikuti program MBKM.

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan peran serta terhadap pengembangan program MBKM dan dapat memberikan manfaat sebagai penambah wawasan mengenai penyesuaian diri dan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM serta menjadi referensi kepada peneliti mendatang yang ingin melakukan

penelitian lebih lanjut. Keaslian pada penelitian ini adalah pada fenomena yang saat ini sedang terjadi yaitu terkait program dari pemerintah Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) dan juga pada penggunaan subjek mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan program MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini terpantau sangat penting untuk dilakukan mengingat program MBKM ini terbilang masih baru dan terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat pemikiran yang takut terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi pada dirinya. Maka dengan ini peneliti merasa terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai Hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan program MBKM. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa MBKM.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang terstruktur dan dapat mengkuantifikasikan data untuk dapat digeneralisasikan. Jenis desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, yang dimana bertujuan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu satu variabel bebas penyesuaian diri (X) yang mempengaruhi atau menjadi sebab munculnya variabel terikat dan satu variabel terikat kecemasan (Y) sebagai variabel yang dipengaruhi.

Partisipan Penelitian

Partisipan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan program MBKM tahun 2022/2023 dengan jumlah sebanyak 400 mahasiswa. Pada penelitian ini menggunakan teknik sampling dengan pendekatan *probability sampling* yaitu *Simple Random Sampling* (SRS). Penelitian ini dalam menghitung ukuran sampel menggunakan rumus Slovin sehingga mendapatkan jumlah sampel minimal penelitian sebanyak 80 mahasiswa MBKM dan yang didapatkan oleh peneliti sejumlah 134 mahasiswa.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori skala penyesuaian diri dan skala kecemasan. Pada penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat responden melalui kuesioner yang diberikan, sehingga responden akan diharuskan untuk memilih salah satu pernyataan sesuai dengan situasi dan kondisi saat ini. Penggunaan skala *Likert* pada penelitian ini terdiri dari 4 alternatif jawaban. Pelaksanaan pengumpulan data menggunakan menggunakan aitem-aitem yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya, dimana aitem-aitem valid yang digunakan dalam penelitian

Skala penyesuaian diri berdasarkan teori dari Schneider (dalam Sharen, dkk 2015) mengemukakan bahwa penyesuaian diri sebagai suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang dilaksanakan seseorang agar dapat berhasil menghadapi

keinginan-keinginan internal, ketegangan, frustrasi, permasalahan, serta mewujudkan kualitas keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri seseorang dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat sekitarnya. Aitem yang valid sebanyak 15 aitem dan hasil uji reliabilitas dengan nilai koefisien $\alpha = 0,970$

Skala kecemasan berdasarkan pada teori dari Gail Stuart (2006) menjelaskan anxietas atau kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang tidak jelas serta menyebar, dan berkaitan dengan perasaan tidak pasti atau tidak berdaya. Aitem yang valid sebanyak 50 aitem dan hasil uji reliabilitas dengan nilai koefisien $\alpha = 0,755$

Teknik Analisis Data

Penelitian ini dalam jenis pengambilan data akan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) for windows versi 25 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kecemasan, serta mengetahui arah hubungan antar variabel.

Hasil

Analisis Deskriptif

Pada tabel 1 di bawah, dapat kita ketahui nilai data penyesuaian diri sebagai berikut: Skor minimum sebesar 73; Skor maximum sebesar 126; Mean penyesuaian diri sebesar 89,40 dan Standard Deviasi sebesar 10,889. Pada data kecemasan mendapatkan Skor minimum sebesar 51; Skor maximum sebesar 181; Mean kecemasan sebesar 154,09 dan Standard Deviasi sebesar 154,09.

Berdasarkan pada data-data di atas menunjukkan hasil bahwa Mean kecemasan > Mean penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan cenderung tinggi dari nilai rata-rata penyesuaian diri pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM.

Tabel 1

Hasil Deskriptif Statistik Skala Penyesuaian Diri dan Kecemasan

	Penyesuaian Diri	Kecemasan
N	Valid	134
	Missing	0
Mean	89.40	154.09
Std. Deviation	10.889	28.542
Variance	118.573	814.669
Range	53	130
Minimum	73	51
Maximum	126	181

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 25.00 for Windows

Berdasarkan pada tabel 2 mendapatkan hasil dari perhitungan yang telah dilakukan terkait kategorisasi partisipan yang mengalami kecemasan. Berikut adalah persentase dan jumlah mahasiswa MBKM di setiap kategorinya: Kategori Rendah sebesar 18,7% berjumlah sebanyak 25 mahasiswa; Kategori sedang sebesar 81,3% sebanyak 109 mahasiswa; Kategori tinggi tidak ada. Berdasarkan penjelesan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa MBKM mengalami kecemasan dominan berada di kategori sedang.

Tabel 2
Hasil Hasil Kategori Skala Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	18.7	18.7	18.7
	Sedang	109	81.3	81.3	100.0
	Tinggi	-	-	-	-
	Total	134	100.0	100.0	

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 25.00 for Windows

Berdasarkan pada tabel 3 mendapatkan hasil dari perhitungan yang telah dilakukan terkait kategorisasi partisipan yang memiliki keterampilan penyesuaian diri. Berikut adalah persentase dan jumlah mahasiswa MBKM di setiap kategorinya: Kategori rendah sebesar 3% berjumlah sebanyak 4 mahasiswa; Kategori sedang sebesar 75,4% berjumlah sebanyak 101 mahasiswa; Kategori tinggi sebesar 21,6% berjumlah sebanyak 29 mahasiswa. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa MBKM memiliki kemampuan penyesuaian diri dominan di kategori sedang.

Tabel 3
Hasil Kategori Skala Penyesuaian Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	3.0	3.0	3.0
	Sedang	101	75.4	75.4	78.4
	Tinggi	29	21.6	21.6	
	Total	134	100.0	100.0	100.0

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 25.00 for Windows

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji coba menggunakan *Spearman's Rho* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 25 memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $p = -0.600$ artinya tingkat kekuatan hubungan antara variabel penyesuaian diri dan kecemasan adalah kuat. Nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,01)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

		Correlations Spearman's rho	
		Penyesuaian Diri	Kecemasan
Penyesuaian Diri	Correlation Coefficient	1.000	-.600**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	134	134

Sumber: Output IBM SPSS Statistics 25.00 for Windows

Pembahasan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan program MBKM. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa MBKM.

Terdapat sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mendapatkan hasil dan membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM. Berikut penelitian dari Imelda Laveda Davita (2021) mengenai hubungan antara penyesuaian diri (*Self Adjustment*) dengan kecemasan (*Anxiety*) mahasiswa/i bimbingan dan konseling dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Nusa Cendana Kupang. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus B Universitas Nusa Cendana Kupang dengan jumlah populasi 288 orang Mahasiswa/i dan sampel 74 orang mahasiswa/i BK FKIP UNDANA Kupang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik proportionate stratified random sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, yaitu kuesioner penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kuesioner kecemasan (*anxiety*). Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa/i BK FKIP UNDANA Kupang memiliki tingkat penyesuaian diri (*self adjustment*) yang tinggi dalam penyusunan tugas akhir sebanyak 39 orang mahasiswa/i atau sebesar 53% serta memiliki tingkat kecemasan (*anxiety*) yang sedang dalam penyusunan tugas akhir sebanyak 24 mahasiswa/i atau sebesar 33%. Analisis korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa antara penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kecemasan (*anxiety*) terdapat hubungan negatif yang kuat ditunjukkan dengan nilai r sebesar $-0,538$. Hasil pengujian signifikansi korelasi, menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara penyesuaian diri (*self adjustment*) dan kecemasan (*anxiety*) mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling dalam penyusunan tugas akhir di Universitas Nusa Cendana Kupang dibuktikan dengan nilai r hitung $> r$ tabel yaitu $-0,538 > 0,2287$ dengan signifikansi $<$ dari probabilitas α yaitu $0,000 < 0,05$ serta memiliki hubungan yang kuat dengan arah negatif yang artinya semakin tinggi atau baik penyesuaian diri (*self adjustment*) seorang individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasan (*anxiety*) yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah atau buruk penyesuaian diri (*maladjustment*) seorang individu maka akan semakin tinggi pula kecemasan (*anxiety*) yang dialami dalam penyusunan penulisan skripsi

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan variabel kecemasan. Melihat hal tersebut mengetahui bahwa semakin rendah kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM, maka semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan MBKM. Begitu juga dengan sebaliknya, semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM, maka semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan MBKM.

Kesimpulan

Kesimpulan yang berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat disimpulkan bahwasannya penyesuaian diri memiliki hubungan negatif terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan MBKM. Penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik (*Spearman*) dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*). Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara variabel penyesuaian diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang melaksanakan kegiatan MBKM dapat diterima. Melihat dari hasil perhitungan yang telah dilakukan mengetahui bahwa *frequency* pada variabel kecemasan yang dialami oleh mahasiswa MBKM paling banyak berada di kategori sedang. Sedangkan *frequency* pada variabel penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa MBKM dominan berada di kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa apabila semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa MBKM, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan MBKM, begitu juga dengan sebaliknya.

Saran dari peneliti untuk mahasiswa MBKM yaitu memiliki keterampilan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan maupun masyarakat sekitar merupakan suatu hal yang harus dimiliki, hal ini berguna untuk mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan MBKM-nya sehingga dapat meminimalisir adanya gejala kecemasan. Hal yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih diri untuk mengontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan mengarahkan diri, memiliki kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta memiliki sikap realistis dan objektif. Adapun saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang merasa tertarik untuk meneliti tentang penyesuaian diri dan kecemasan adalah diharapkan untuk mengkaji lebih banyak dan luas lagi mengenai sumber maupun referensi terkait penyesuaian diri dan kecemasan. Penulis menyarankan peneliti selanjutnya untuk mempersiapkan diri dalam mengambil dan mengumpulkan sesuatu yang berkaitan dengan penelitian agar dapat dilaksanakan dengan lebih baik lagi, serta peneliti selanjutnya untuk memperluas penyebaran skala supaya dapat meminimalisir aitem-aitem yang gugur terhadap skala yang dibuat.

Referensi

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Calhoun, J. F., & Acocella. (2004). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Edisi Ketiga*. Alih Bahasa: Ny. RS. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J. P. (1999). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Florida: Academic Press, Inc.
- Corsini, R. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahkan oleh Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

-
- Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Dan Kualitatif*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia
- Feist, J. & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Gail, W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.
- Haber, A Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. United States Of America: The Dorsey Press, 11-19.
- Hall, Calvin. S., & Lindzey, Gardner. (1993). *Theories of Personality*. Terjemahan Yustinus. Yogyakarta: Kanisius.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Hilgard, E. R. (1983). *Introduction To Psychology*. San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. (2008), *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga Press.
- Ivi Marie Blackburn., & Kate M. Davidson. (1994). *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Alih Bahasa: Rusda Koto Sutadi. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Jeffrey S. Nevid, dkk (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- M. Nur Ghufron., & Rini Risnawati, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mappiare, Andi. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Martin, Robert A., & Poland, Elizabeth Y. (1980). *Learning to Change: a Self Management Approach to Adjustment*. New York: McGraw-Hill Companies.
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Brother.
- Moch. Nasir. (1990). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR. *Jurnal Eksponen, Volume 8, Nomor 1, April 2018*.
- Nizam. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI.
- Nurseto, F. (2008). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Okazaki, S. (1997). Sources of ethnic differences between Asian American and White American college students on measures of depression and social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (1), 52.
- Powell, T. P., & Enright, S. M. (1990). *Anxiety and Management*. London: Routledge
- Priest, R. (1992). *Bagaimana Mengatasi dan Mencegah Stres dan Depresi*. Semarang: Dahara Prize.
-

- Sarlito, W. S. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart & Winston Inc.
- Sharen Junifa Clarabella, Hardjono, Arif Tri Setyanto. (2015). Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Hardiness pada Remaja yang Mengalami Residential Mobility di Keluarga Militer. *Jurnal Wacana*, Vol. 7, No. 1 (2015).
- Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology: a discovery approach*. California: Mayfield Publishing Company.
- Sudjarwo dan Basrowi. (2009). *Manajemen Penelitian Sosial*. Bandung: Penerbit CV. Mandar Maju.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Edisi 19*. Alfabeta, Bandung.
- Sunarto & Hartono. (2002). *Pengembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Triantoro Safaria., & Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Videsbeck., & Sheila, L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC, Jakarta.
- Wilkinson, J. M., & Ahern, N. R. (2012). *Buku Saku Diagnosis NANDA Intervensi NIC Kriteria Hasil NOC. Edisi Kesembilan*. EGC, Jakarta.
- Wright, N. (2000). *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta: Andi Offset