

**KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA  
SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING BIDANG PRIBADI**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling



oleh

Elin Maulida Rahmawati

NIM 1900531

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2023**

**KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA SERTA  
IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING BIDANG PRIBADI**

oleh

Elin Maulida Rahmawati

NIM 1900531

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling

© Elin Maulida Rahmawati  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang,  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan  
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ELIN MAULIDA RAHMAWATI  
1900531**

**KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA  
SERTA IMPLIKASINYA TERHADAP LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING BIDANG PRIBADI**

disetujui dan disahkan oleh  
Pembimbing I,



Dr. Setiawati, M.Pd.  
NIP 196211121986102001

Pembimbing II,



Dr. Yaya Sunarya, M.Pd.  
NIP 195911301987031002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. Juntika Nurihsan M.Pd.  
NIP 196606011991031005

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2023

Penulis



Elin Maulida Rahmawati

NIM 1900531

## KATA PENGANTAR

Atas segala nikmat, rahmat, dan karunia dari Allah Swt. penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Bidang Pribadi” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling.

Skripsi ini terdiri dari lima bab dengan beberapa subbab di dalamnya. Bab I berisikan uraian pendahuluan yang terdiri dari subbab rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II berisikan uraian konsep dasar kecemasan akademik dan BK di perguruan tinggi. Bab III merupakan uraian metode penelitian yang dibahas secara rinci. Bab IV terdiri dari subbab hasil temuan penelitian dan pembahasan. Hasil temuan tersebut diolah dan dianalisis hingga selanjutnya dipaparkan secara rinci. Bab V merupakan uraian penutup yang berisikan tentang kesimpulan, saran serta rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan serta rintangan. Namun, dengan adanya dukungan dan bantuan pihak yang terlibat, *alhamdulillah* skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan. Harapannya skripsi ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak, khususnya bagi bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Bandung, Agustus 2023

Penulis



Elin Maulida Rahmawati

NIM 1900531

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan menyebut nama Allah Swt. penulis menghaturkan puji dan syukur sebagai bentuk terima kasih kepada Allah Swt. yang mana atas kuasa-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi. Ucapan terima kasih merupakan bentuk ketidakmampuan penulis untuk berdiri sendiri menghadapi apa yang dijalani, terlebih dalam menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Setiawati, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya serta sabar dalam membimbing, memotivasi dan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi, mulai dari awal kepenulisan hingga akhirnya skripsi ini rampung.
2. Dr. Yaya Sunarya, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam membimbing dan memberikan arahan untuk segera menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
3. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga proses penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.
4. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan semangat, motivasi, nasihat, dan dukungan kepada penulis agar mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
5. Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad., selaku dosen Statistika Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing dalam proses pengolahan data hasil penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah mendidik, membimbing, menasihati, memotivasi, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama menjalani perkuliahan di S1.
7. Staf serta Laboran Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yaitu Ibu Fiji, Bapak Rahadian dan Ibu Cucu yang telah banyak memberi dukungan dan kemudahan khususnya perihal administrasi selama proses perkuliahan hingga menyusun skripsi.

8. Kedua orang tua, Ayahanda H. Solehuddin, S.Pd., dan Ibunda Hj. Uus Suhaeti, S.Pd.I., yang telah memberikan do'a, dukungan, motivasi, finansial dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
9. Kekasih tercinta, Faridz Nur Rochman Amd.TEM., yang selalu mendampingi, mendengarkan kisah haru dan pilu penulis selama menyusun skripsi, selalu sabar dan bersedia direpotkan, serta yang utama adalah penulis mengucapkan terima kasih banyak karena sudah bersedia menunggu penulis untuk menyelesaikan pendidikan S1, semoga masih bisa menunggu sebentar lagi untuk penulis menyelesaikan S2.
10. Teman-teman seperjuangan, Adelina Nurhayati Nainggolan, Adiamila Lingga Diany, Dhila Ihsanul Hasanah, dan Mutiara Haya., yang telah kebersamai baik suka maupun duka selama proses penyusunan skripsi.
11. Seluruh responden mahasiswa Prodi BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, semoga kebaikan dan kemudahan selalu kebersamai.

Dengan kerendahan hati, sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi tabungan amal dan diganti beribu kali lipat oleh Allah Swt.

Bandung, Agustus 2023

Penulis



Elin Maulida Rahmawati

NIM 1900531

## ABSTRAK

### **Elin Maulida Rahmawati (1900531). Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi**

Kecemasan akademik merupakan suatu respons emosi yang mencekam ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kegelisahan, ketegangan, dan kekhawatiran yang disebabkan karena proses akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecenderungan dan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa BK FIP UPI ditinjau dari jenis kelamin, usia dan tingkat perkuliahan. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi untuk mereduksi kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan paradigma positivis serta menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Adapun hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Secara umum, kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UPI berada pada kategori tidak cemas; (2) Mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi; (3) Mahasiswa yang berusia lebih tua cenderung memiliki kecemasan akademik yang lebih tinggi; (4) Mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi; (5) Rancangan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi bertujuan untuk meningkatkan, mengembangkan dan mereduksi kecemasan akademik mahasiswa sehingga mereka mampu berkembang secara optimal dan mampu menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan akademik.

**Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Mahasiswa.**



## ***ABSTRACT***

### **Elin Maulida Rahmawati (1900531). The Trend of Academic Anxiety Among Students and Its Implications for Guidance and Counseling Services in the Academic Field**

*Academic anxiety is a potential emotional response triggered by unpleasant situation such as fear, anxiety, tension, and worry caused by the academic process. This study aims to determine the tendencies and levels of academic anxiety among BK FIP UPI students, based on gender, age, and level of study. This study also aims to formulate the framework of guidance and counseling services in the personal area to reduce academic anxiety. Adopting a positivist paradigm, this study used a quantitative approach with a survey design. The study's population included active BK FIP UPI student batch 2019-2022 for the 2022/2023 academic year, using a non-probability sampling technique with saturated sample types. The results of this study can be summarized as follows: (1) Generally, the tendency of academic anxiety for BK FIP UPI students is in the "not anxious" category. (2) Female students demonstrate a higher level of academic anxiety. (3) The older students tend to have the higher level of academic anxiety. (4) Final year students have a higher level of academic anxiety. (5) The framework of guidance and counseling services in the personal sector aims to increasing, developing and reducing students' academic anxiety, therefore students can optimally develop themselves and able to face various academic challenges.*

**Keywords:** *Academic Anxiety, College Student.*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	8
1.4. Manfaat Penelitian .....	9
1.5. Struktur Organisasi Skripsi .....	9
<b>BAB II KONSEP DASAR KECEMASAN AKADEMIK</b> .....	<b>11</b>
<b>DAN BK DI PERGURUAN TINGGI</b> .....	<b>11</b>
2.1. Kecemasan Akademik .....	11
2.1.1 Definisi Kecemasan Akademik .....	11
2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan Akademik .....	12
2.1.3 Karakteristik Kecemasan Akademik .....	14
2.1.4 Faktor Penyebab Kecemasan Akademik .....	15
2.1.5 Gejala-Gejala Kecemasan Akademik .....	16
2.1.6 Tingkat Kecemasan Akademik .....	17
2.2. Mahasiswa sebagai Dewasa Awal .....	18
2.2.1 Definisi Mahasiswa sebagai Dewasa Awal .....	18
2.2.2 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa .....	19
2.2.3 Tugas Perkembangan Mahasiswa .....	23
2.3. Layanan BK di Perguruan Tinggi .....	24
2.3.1 Urgensi Layanan BK di Perguruan Tinggi .....	24

2.3.2 Peran Layanan BK di Perguruan Tinggi .....	27
2.4. Rancangan Layanan BK Bidang Pribadi .....	28
untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	28
2.4.1 Layanan BK untuk Mereduksi Kecemasan .....	28
Akademik .....	28
2.4.2 Komponen Model Layanan BK untuk Mereduksi ....	31
Kecemasan Akademik .....	31
2.4.3 Layanan BK Bidang Pribadi untuk Mereduksi .....	35
Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	35
2.5. Penelitian Terdahulu .....	37
2.6. Posisi Penelitian .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1 Desain Penelitian .....	40
3.2 Partisipan Penelitian .....	41
3.3 Populasi dan Sampel .....	41
3.4 Instrumen Penelitian .....	42
3.4.1 Definisi Operasional Variabel .....	42
3.4.2 Jenis Instrumen Penelitian .....	44
3.4.3 Kisi-Kisi Intsrumen .....	45
3.4.4 Uji Kelayakan Instrumen .....	46
3.4.5 Uji Keterbacaan Instrumen .....	46
3.4.6 Uji Ketepatan Skala Setiap Pernyataan .....	47
3.4.7 Uji Daya Pembeda Setiap Pernyataan .....	48
3.4.8 Uji Validitas Instrumen .....	50
3.4.9 Uji Reliabilitas Instrumen .....	52
3.5 Prosedur Penelitian .....	53
3.5.1 Tahap Persiapan .....	53
3.5.2 Tahap Pelaksanaan .....	54
3.5.3 Tahap Pelaporan .....	54
3.6 Analisis Data .....	54
3.6.1 Verifikasi Data .....	55
3.6.2 Penyekoran Data .....	55

3.6.3 Kategorisasi Data .....	55
<b>BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	58
4.1.1 Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa ..	58
4.1.2 Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa ..	60
Berdasarkan Aspek .....	60
4.1.3 Tingkat Kecemasan Akademik Ditinjau dari .....	66
Jenis Kelamin, Usia dan Tingkat Perkuliahan .....	66
4.2 Pembahasan .....	71
4.2.1 Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa ..	71
4.2.2 Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa ..	74
Berdasarkan Aspek .....	74
4.2.3 Tingkat Kecemasan Akademik Ditinjau dari .....	78
Jenis Kelamin, Usia, dan Tingkat Perkuliahan .....	78
4.2.4 Rancangan Layanan BK Bidang Pribadi untuk .....	82
Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	82
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>103</b>
5.1 Simpulan .....	103
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	104
5.3 Rekomendasi .....	105
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>116</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Mahasiswa BK FIP UPI .....	41
	Angkatan 2019-2022 .....	41
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen .....	45
Tabel 3.3	Hasil Penimbang ( <i>Judgement</i> ) Instrumen .....	46
Tabel 3.4	Profil Mahasiswa dalam Uji Keterbacaan .....	47
Tabel 3.5	Hasil Uji Keterbacaan .....	47
Tabel 3.6	Kriteria Skala Setiap Pertanyaan .....	47
Tabel 3.7	Kriteria Daya Pembeda .....	49
Tabel 3.8	Hasil Uji Daya Pembeda .....	49
Tabel 3.9	Kategori Validitas Instrumen .....	50
Tabel 3.10	Hasil Uji Validitas .....	51
Tabel 3.11	Kategori Reliabilitas Instrumen .....	52
Tabel 3.12	Hasil Uji Reliabilitas .....	53
Tabel 3.13	Pola Penyekoran Data .....	55
Tabel 3.14	Rumus Skor Ideal .....	56
Tabel 3.15	Kategorisasi Pengelompokkan Skor Kecemasan Akademik ...	57
Tabel 4.1	Kategorisasi Perhitungan Kecemasan Akademik .....	59
	Mahasiswa .....	59
Tabel 4.2	Kecenderungan Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	59
	BK FIP UPI Angkatan 2019-2022 .....	59
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	61
	Berdasarkan Aspek Memunculkan Pola Aktivitas .....	61
	Kecemasan Mental .....	61
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Aspek Memunculkan Pola .....	61
	Aktivitas Kecemasan Mental Berdasarkan Indikator .....	61
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	62
	Berdasarkan Aspek Perhatian yang Salah .....	62
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Aspek Perhatian yang Salah .....	63
	Berdasarkan Indikator .....	63
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	64

	Berdasarkan Aspek Tekanan Secara Fisik .....	64
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	64
	Berdasarkan Aspek Perilaku yang Kurang Tepat .....	64
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Aspek Perilaku yang Kurang Tepat .....	65
	Berdasarkan Indikator .....	65
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	66
	Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	66
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	68
	Ditinjau dari Usia .....	68
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	70
	Ditinjau dari Tingkat Perkuliahan .....	70
Tabel 4.13	Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Aspek .....	86
	Kecemasan Akademik .....	86
Tabel 4.14	Tujuan Khusus Layanan Bimbingan dan Konseling .....	87
Tabel 4.15	Pengembangan Tema/Topik Layanan .....	92
Tabel 4.16	Rencana Kegiatan ( <i>Action Plan</i> ) .....	94
Tabel 4.17	Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Layanan .....	97
	Bimbingan dan Konseling .....	97
Tabel 4.18	Rencana Anggaran Biaya Layanan Bimbingan dan .....	102
	Konseling .....	102

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	<i>Piechart</i> Kecenderungan Kecemasan Akademik .....	59
	Mahasiswa BK .....	59
Gambar 4.2	<i>Piechart</i> Kecenderungan Kecemasan Akademik .....	67
	Mahasiswa BK Ditinjau dari Jenis Kelamin .....	67
Gambar 4.3	<i>Piechart</i> Kecenderungan Kecemasan Akademik .....	68
	Mahasiswa BK Ditinjau dari Usia .....	68
Gambar 4.4	<i>Piechart</i> Kecenderungan Kecemasan Akademik .....	70
	Mahasiswa BK Ditinjau dari Tingkat Perkuliahan .....	70

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahman. (2011). *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Perkembangan dalam Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Rajawali Press.
- Alam, M. (2017). Relation Between Academic Anxiety and Academic Achievement Among School Students of Murshidabad District. *International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education*, 3(3), 3354–3357.
- Aristawati, A. R. et al. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 73–80.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychological Association*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.5.469>
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2014). Prokrastini Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau dari Efikasi Diri, Fear of Failure, Gaya Pengasuhan Orang Tua dan Iklim Akademik. *Jurnal LPPM*, 2(2), 32–37.
- Au-yong, et al. (2017). Competency and Commitment of Facilities Managers: Keys to Safeguard Maintenance Performance. *Malaysian Construction Research Journal*, 22(2), 35–46.
- Awadalla, S., et al. (2020). A Longitudinal Cohort Study to Explore The Relationship Between Depression, Anxiety and Academic Performance Among Emirati University Students. *BMC Psychiatry*, 20(448), 1–10.
- Aylward, J., et al. (2019). Translating a Rodent Measure of Negative Bias Into Humans: The Impact of Induced Anxiety and Unmedicated Mood and Anxiety Disorders. *Psychological Medicine*, 1-10.
- Azizah, M. et al. (2023). Internalized Misogyny, Psychological Distress , Cyber Bullying pada Trend Pick Me Girl/Boy di TikTok. *Parade Riset Mahasiswa*, 1(1), 1–24.
- Azizy, I. V. et al. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Sainika Medika*, 15(1), 78–83.
- Azyz, et al. (2022). School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Barlow, H.D. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. The Guilford Press.



- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress Among a Group of University Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beiter, et al. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Stress in a Sample of College Students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind : Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *J Youth Adolescent*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0262-8>
- Brougham, et al. (2009). Stress, Sex Differences and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28, 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Brunner, et al. (2014). College Counseling Today: Contemporary Students and How Counseling Centers Meet Their Needs. *Journal of College Student Development*, 28, 257–324. <https://doi.org/10.1080/87568225.2014.948770>
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*. Ronald Press.
- Chaundhry, M. S., & Joya, A. A. (2020). Impact of Study Anxiety Sources on The Grade Achievement of Univeristy Students. *Library Philosophy and Practice (e-Journal)*, 1–16.
- Conley, et al. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Angagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Cooley, et al. (2007). Risk Factors for Maladaptive Eating Patterns in College Women. *Eating and Weight Disorders: Studies on America, Bulmia and Obesity*, 12(3), 132–139.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Fourth Ed.). Pearson Education Inc.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *MEDIKA TADULAKO: Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), 23–32.
- Dewi, W. N. A., & Khafidhoh, I. (2019). Pengaruh Self-efficacy dan Prokastinasi Akademik Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa PAUD IKIP Veteran Semarang. *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 41–47. <https://doi.org/10.24905/jcose.v1i2.30>

- Donnelly, R. (2009). Embedding Interaction within a Blend of Learner Centric Pedagogy and Technology. *World Journal on Educational Technology*, 1, 6–29.
- Dordinejad, et al. (2011). *On The Relationship Between Test Anxiety and Academic Performance*. 15, 3774–3778. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372>
- Drummond, Robert J., & Jones, Karyn D. (2010). *Assessment Procedures for Counselors and Helping Professionals*. (Seventh Ed.). Pearson.
- Eisenberg, et al/ (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Fachrozie, et al. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Ginter, et al. (1982). *Suinn Test Anxiety Behavior Scale: Normative Data for Gradua Students in education*. 1–3.
- Greenberger, D., & Padesky, C. (2004). *Manajemen Pikiran*. Kaifa.
- Gunawati, et al. (2006). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–115.
- Hancock, D. R. (2001). Effects of Test Anxiety and Evaluative Threat on Students' Achievement and Motivation. *The Journal of Educational Research*, 94(5), 284–290. <https://doi.org/10.1080/00220670109598764>
- Hartanto, et al. (2021). Urgensi Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Islami*, 321–331.
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3), 137–143.
- Havighurst, R. J. (1961). *Human Development and Education*. David McKay Company.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety : An Overview. *Educational Quest: An International Journal of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>

- Houser, R. A. (2020). *Counseling and Educational Research: Evaluation and Application* (Fourth Ed.). Sage Publications, Inc.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–114.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Hurlock. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999.) *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Erlangga.
- Idham, A. F. (2019). Apakah Mendengarkan Murottal Al-Qur ' an Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa? *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 141–154. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art1>
- Jannata, A. H., & Nur'aeni. (2019). Academic Anxiety in Students: A Systematic Review. In *Future PSychology Interaction of Human Behavior, Culture, and Technology to Create Society 5.0* (Issue 2015, pp. 55–60).
- Jendra, A. F., & Sugiyo. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counselling*, 4(1), 138–159.
- Kazdin. (2000). *Ensiklopedia Kecemasan Psikologi*, 8(11).
- Kadambi, et al. (2010). Counseling Higher Education Students: Counselors ' Positive Experiences. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24, 213–232. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.486296>
- Kahan, L. M. (2008). *The Correlation of Test Anxiety and Academic Performance of Community College Students* (Issue October). Capella University.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Students Journal*, 39(1), 72–89.
- Karnoto. (2003). *Mengenal Analisis Tes (Pengantar ke Program Komputer Anates)*. UPI Bandung.
- Kartadinata, S. (2020). *Bimbingan dan Konseling Komprehensif Abad 21: Visi Kedamaian dalam Kehidupan Nyata Eksplorasi Akademik 32 Tahun, 1988-2020*. UPI Press.
- Khan, et al. (2015). Analysis of Competencies, Job Satisfaction and Organizational

- Commitment as Indicators of Job Performance: A Conceptual Framework. *Education for Information*, 31, 125–141. <https://doi.org/10.3233/EFI-150954>
- Khasanah, et al. (2014). Analisis Mekanisme Koping Mahasiswa Semester I Menghadapi Ujian OSCA (Objective Structured Clinical Assessment) di Akademi Keperawatan Muhammadiyah Kendal. *Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah*, 280–284.
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). Understanding and Applying Research Paradigms in Educational Contexts. *International Journal of Higher Education*, 6(5), 26–41. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n5p26>
- Lee, D., et al. (2009). The Effects of College Counseling Services on Academic Performance and Retention. *Journal of College Student Development*, 50(3), 305–319. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0071>
- Lemesa, D. (2018). Major Challenges and Alternatives in the Provision of Guidance and Counseling Services in Universities: A Comprehensive Literature Reviewed. *Research on Humanities and Social Sciences*, 8(7), 12–18.
- Marhayani, S. M., & Ibrahim, M. (2019). Effect of Competence and Employee Commitment to Employee Performance: Job Satisfaction as a Mediator (Study on Watering Office of Aceh Province). *International Journal of Business Management and Economic Review*, 2(1), 15–27.
- Marjan, et al. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 3(2), 84–89.
- Marthoenis, et al. (2018). Prevalence of Depression and Anxiety Among College Students Living in a Disaster-Prone Region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 2–5. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Masnia, et al. (2022). Kecemasan Akademik dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. 3(3), 191–200.
- Mihaela, N. A., & Cristina, I. G. (2015). A Research On The Educational Counseling and Career Guidance in Romania. *European Scientific Journal*, 2, 28–33.
- Mind. (2018). *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik* (J. A. Pamungkas & A. Samsara (eds.)). Jagat Jiwa.
- Monk, et al. (2001). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Gadjah Mada University Press.
- Mugiarso, et al. (2018). Self-Efficacy dan Persistensi Mahasiswa Ketika Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Kecemasan Akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–175.
- Muro & Kottman. (1995). *Guidance and Counseling in the Elementary and Middle*

- Schools: A Practical Approach*. Brown & Benchmark (Madison, Wis.).
- Natawidjaja, Rochman. (1987). *Pendekatan-Pendekatan Penyuluhan Kelompok*. Diponegoro.
- Nevid, J. S., et al. (2014). *Abnormal Psychology: In a Changing World* (Ninth Ed.). Pearson Education.
- Norvilitis, J. M., & Reid, H. M. (2012). Predictors of Academic and Social Success and Psychological Well-Being in College Students. *Education Research International*, 2012, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2012/272030>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurcita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh dan Physical Distancing pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Ottens, Allen J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. Rosen Publishing Group.
- Parker, et al. (2006). Emotional Intelligence and Student Retention: Predicting the Successful Transition from High School to University. *Personality and Individual Differences*, 41(7), 1329–1336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.022>
- Permata, K. A., & Wisiasavitri, N. P. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10.
- Permatasari, et al. (2016). Tingkat Kesadaran Multikultural dan Urgensinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 22–28.
- Powell, D. H. (2004). Treating Individuals with Debilitating Performance Anxiety : An Introduction. *JCLP/In Session*, 60(8), 801–808. <https://doi.org/10.1002/jclp.20038>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Ramadhan, A. F. (2017). *Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.
- Ramadhan, et al. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 9(1), 78–82.

- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The Relationship Between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63–74.
- Rapee, et al. (2009). Testing the Efficacy of Theoretically Derived Improvements in the Treatment of Social Phobia. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 77(2), 317–327. <https://doi.org/10.1037/a0014800>
- Reber, A., & Emily. (2010). *Kamus Psikologi* (Santoso, Y. Ed. & Trans.). The Penguin Dictionary of Psychology. (Original work publish 2009).
- Rohman, I. H., & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara Adversity Intelligence dengan School Well-Being (Studi pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang). *Jurnal Empati*, 5(2), 322–326.
- Roidah, et al. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam Melaksanakan PLP FKIP UNRI. *Jurnal Ideas: Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(1), 197–202. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.604>
- Rola, F dan Nasution, L. (2010). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Academic Self-Management Pada Siswa SMA Kelas X Unggulan*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera.
- Rozman, D., & McCraty, R. (2017). *HeartMath Brain Fitness Program*. Waterfront Digital Press.
- Rumini & Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Asdi Mahasatya.
- Sanitiara, et al. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *JOM FK*, 1(2), 1–9.
- Santrock. (2012). *Life-Span Development Jilid 2*. Erlangga.
- Santrock, W. J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock & Halonen. (2010). *Psychology: Contexts & Applications*. McGraw-Hill College.
- Sari, E. N. (2013). Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik melalui Teknik Self Affirmation (Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012). *Jurnal Antologi UPI*, 1(1–7).
- Sarmawa, et al. (2015). Commitment and Competency as an Organizational Citizenship Behaviour Predictor and Its Effect on The Performance. *International Journal of Economics, Commerce and Management*, 3(1), 1–13.
- Setiawati, (2021). *Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif untuk Pengembangan Kompetensi Kompetensi Mahasiswa Abab XXI di Bandung*. (Disertasi). Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas

Pendidikan Indonesia, Bandung.

- Schneiders, A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Rinehart and Windston Inc.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Solih, et al. (2018). Pengaruh Penulisan Skripsi Terhadap Simtom Depresi dan Simtom Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2014. *Ibnu Sina Biomedika*, 2(1), 80–90.
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Tej. Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha). EGC.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Academic Press Inc.
- Storrie, et al. (2010). A systematic review: Students with mental health problems—A growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 1–6. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x>
- Suherman, Uman. (2023). *Bimbingan dan Konseling Komprehensif Berbasis Nilai-Nilai Al-Qur'an*. UPI Press.
- Syamsudin, et al. (2022). Dukungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat III Semester IV. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 27–35.
- Thomas, et al. (2017). The Influence of Emotional Intelligence, Cognitive Test Anxiety and Coping Strategies on Undergraduate Academic Performance. *Learning and Individual Differences*, 55, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.03.001>
- Videbeck, S. L. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Vitasari, et al. (2010). The Relationship Between Study Anxiety and Academic Performance Among Engineering Students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 8, 490–497. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>
- Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. (2016). Prevalence and associated factors of stress , anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77–84. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>
- Widiarti, A. W., & Suhardi. (2015). Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 174–179.
- Wilson, D., et al. (1998). Stress, Anxiety And Academic Performance Among Medical Students At The University Of Cape Town Stress. *Southern African Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 10(1), 23–31.

<https://doi.org/10.1080/16826108.1998.9632343>

Wilson, T. D., & Linville, P. W. (1982). Improving the Academic Performance of College Freshmen: Attribution Therapy Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 367–376.

Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf, S., & Sugandhi, N. (2020). *Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi*. PT Remaja Rosdakarya.

Worldtop. (2023). *International Education Database*. [Online]. Diakses dari <https://worldtop20.org/indonesia/>.