

THE INFLUENCE OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY ON THE ANXIETY LEVEL IN WRITING THESIS

Rizqi Intan Fajrin¹ , Arnika Dwi Asti², Tri Sumarsih³

^{1,2,3} Keperawatan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

 rizqiintanfajrin09@gamial.com

Abstract

Background: Final year students in tertiary institutions have an obligation to complete the final project of a scientific paper or thesis, as one of the requirements for graduation. Final year students in writing a thesis, of course, have psychological disorders, one of which is experiencing anxiety, this is because of obstacles or challenges, in writing a thesis. Anxiety experienced by final year students, of course, will affect students in the process of writing a thesis, which will affect the graduation of students, therefore the anxiety experienced by final year students must be overcome, namely by therapy. One of the therapies that can overcome the level of anxiety is expressive writing therapy. Objective to determine the effect of the effectiveness of expressive writing therapy, on the anxiety level of final year students, in writing a thesis at the Muhammadiyah University of Gombong. This study uses quantitative research methods, with a Quasi Experimental design, with a cross sectional approach. The number of samples was 34 respondents, with intervention treatment carried out by researchers, namely by dividing 34 respondents into 7 groups where each group consisted of 4 to 5 respondents. Each group received the same intervention, namely 3 times the intervention with each intervention time of 50 minutes. Data analysis using Paired T-test Paired. Most of the final year students are aged 21-23 years (94.1%), the gender of the majority is female as many as 26 respondents (76.5%). The anxiety level of the final year students before and after the intervention had the same anxiety level category, namely the moderate level category, namely the moderate level of anxiety, but there was a decrease in the number of frequencies, namely the pre test of 18 respondents and the post test of 13 respondents. Thus, there is a significant influence on the level of anxiety before and after the effectiveness of Expressive Writing Therapy on the Anxiety levels of final year students at the Muhammadiyah University of Gombong of 0,05%. There is a significant effect of Expressive Writing Therapy on the anxiety level of final year students before and after the effectiveness of expressive writing therapy treatment on the anxiety level of final year students at the Muhammadiyah University of Gombong with a value of sig.2 tailed 0.00 (<0.05). Recommendation for educational institutions, namely the Muhammadiyah University of Gombong, it is hoped that writing therapy that has been carried out by researchers will become a form of training and therapy and can be implemented in the campus learning process to reduce the level of final year student's anxiety in writing thesis.

Keywords: Anxiety Level of Final Year Students, Thesis, Expressive Writing Therapy.

PENGARUH EXPRESSIVE WRITING THERAPY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir karya ilmiah atau skripsi sebagai salah satu syarat untuk

kelulusan. Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tentunya memiliki gangguan psikologis salah satunya yaitu mengalami kecemasan, hal ini karena adanya hambatan atau tantangan dalam menyusun skripsi. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir tentunya akan mempengaruhi mahasiswa dalam proses menyusun skripsi yang akan mempengaruhi untuk kelulusan mahasiswa, oleh karena itu kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir harus diatasi yaitu dengan terapi. Salah satu therapy yang dapat mengatasi tingkat kecemasan merupakan *expressive writing therapy*. Tujuan untuk mengetahui pengaruh *efektivitas expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimen dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 34 responden, dengan treatment intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan membagi 34 responden sebanyak 7 kelompok dimana setiap kelompok terdiri dari 4 sampai 5 responden. Setiap kelompok mendapatkan intervensi yang sama yaitu 3 kali intervensi dengan waktu setiap kali intervensi 50 menit. Analisa data menggunakan Uji Paired T-test Berpasangan. Hasil Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berusia 21-23 tahun (94,1%), jenis kelamin mayoritas perempuan 26 (76,5%). Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah dilakukan intervensi memiliki kategori yang sama yaitu tingkat kecemasan sedang namun terjadi penurunan frekuensi yaitu pre test sejumlah 18 responden dan post test sejumlah 13 responden. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan treatment *efektivitas expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gombong sebesar 0,05%. Terdapat pengaruh nilai signifikan *expressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Gombong sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yaitu dengan nilai Sug.2 tailed $0,00 < 0,05$. Rekomendasi untuk Institusi Pendidikan yaitu Universitas Muhammadiyah Gombong diharapkan mengenai writing therapy yang sudah dilakukan peneliti supaya menjadi salah satu bentuk latihan dan terapi serta bisa mengimplementasikan dalam proses pembelajaran kampus untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi, Exspressive Writing Therapy.

1. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang memiliki kewajiban untuk menyusun tugas akhir atau disebut skripsi. Pravalensi jumlah mahasiswa di Indonesia terdaftar sebanyak 7.891.059 (88,35%) dengan jumlah mahasiswa kesehatan 658.633 (7,76%) [9]. Menurut Kasus et al., (2021) ada dua kewajiban tugas mahasiswa tingkat akhir salah satunya yaitu mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bentuk kajian, dalam hal ini mahasiswa saat menjalani pendidikan di perguruan tinggi memiliki kewajiban melakukan penelitian ilmiah, dimana tugas ini merupakan tugas akhir atau skripsi yang memiliki bobot SKS besar dan menjadikan salah satu syarat kelulusan di perguruan tinggi tersebut. Skripsi merupakan penyusunan tugas akhir dalam pembelajaran dimana mahasiswa melakukan penelitian pada fenomena sesuai dengan topik yang diambil dan dikaitkan dengan teori untuk mengevaluasi hasil penelitian tersebut pada suatu institusi baik di Perguruan Tinggi, Universitas, Sekolah Tinggi maupun institute. Penulisan skripsi ini memiliki tujuan yaitu untuk melatih mahasiswa jenjang program sarjana (S1) supaya bisa berfikiran logis, sistematis dan terstruktur rapi dalam menyusun bentuk tulisan ilmiah. Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi membutuhkan waktu kurang lebih 6 bulan atau 1 semester. Dalam proses menyusun tugas skripsi ini, tentu tidak selamanya berjalan dengan mulus, sebagian mahasiswa mengalami hambatan dalam penyelesaian skripsi. Hambatan yang dialami mahasiswa tidak terlepas dari masalah baik dari faktor internal maupun eksternal. Menurut Syafrri et

al., (2021) faktor internal antara lain mahasiswa terhambat oleh biaya untuk skripsi, kesibukan dalam organisasi, malas dan tidak semangat, sedangkan faktor eksternalnya yaitu menghadapi dosen pembimbing, dosen penguji dan lainnya. Faktor eksternal maupun internal dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik dan tingkah laku seperti masalah kesehatan, kurangnya pengetahuan cara menulis karya ilmiah, kurangnya motivasi, cara bergaul yang salah dan kendala saat konsultasi dengan dosen [16]. Hambatan itu bisa membuat mahasiswa mengalami gangguan istirahat dan kualitas tidur. Hal tersebut juga dapat menyebabkan mereka mengalami gangguan kecemasan.

Menurut Rahma (2021) kecemasan merupakan emosi tanpa disertai objek tertentu. Kecemasan juga digambarkan perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, dan keluhan fisik. Data Kecemasan mahasiswa berdasarkan hasil penelitian oleh Laksmi et al., (2021) hasil kecemasan rendah sejumlah 948 (47,1%) dan kecemasan tinggi sejumlah 1066 (52,9%). Kecemasan yang terus meningkat juga bisa menyebabkan hambatan komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing dalam bimbingan skripsi [15]. Penelitian lain oleh Wakhyudin & Putri (2020) menjelaskan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan munculnya perasaan frustrasi ketika merasa tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, sering merasa sakit kepala, susah tidur, gelisah dan gugup dalam menyusun skripsi. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi beberapa masalah-masalah baru dan lingkungan baru.

Menurut penelitian Wakhyudin & Putri (2020) terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial keluarga, teman dan masyarakat. Menurut Fauziah et al., (2018) kecemasan yang terjadi pada seseorang dapat menimbulkan dampak negatif pada dirinya seperti penyakit fisik, sulit berkonsentrasi, gelisah, gangguan tidur, sedih, ketakutan, dan mudah marah sehingga mahasiswa yang mengalami kecemasan harus diatasi. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan Expressive Writing Therapy. Menurut Amali (2020) Expressive writing therapy merupakan terapi menulis yang bertujuan untuk merefleksikan pikiran dan perasaan tidak menyenangkan. Teknik expressive writing therapy menggunakan teknik menulis pengalaman yang mengganggu pikiran seseorang. Menurut penelitian oleh Hidayati et al., (2020) terapi menulis sederhana dan bermanfaat untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seseorang. Selain itu, terapi menulis dapat mencerminkan ekspresi subjek karena inisiatif diri sendiri atau sugesti dari terapis. Menurut Hidayati et al., (2020) teknik expressive writing therapy merupakan terapi yang berfokus pada emosi, dimana seseorang melakukan terapi ini bisa merasakan pelepasan emosi ataupun amarah melalui tulisan, selain itu juga bisa meningkatkan pengalaman baru individu. Terapi menulis ini, yaitu melakukan aktivitas menulis supaya otak, pikiran dan perasaan menjadi rileks. Adapun bentuk terapi menulis, misal menuliskan hal-hal yang menjadikan dirinya merasa senang, membuat jadwal kegiatan sehari-hari, menuliskan hal yang membuat dirinya tersupport oleh hal tersebut. Terapi yang akan penulis terapkan ini dilakukan secara berkelompok dan menggunakan metode pre-post test sehingga dapat membantu mahasiswa dalam menenangkan pikiran pada situasi seperti ini, meningkatkan percaya diri dan mengembangkan coping skill yang lebih baik.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Amali (2020) tentang expressive writing therapy dengan kerangka model kognitif dan teori psikologi sosial dapat disimpulkan bahwa terapi menulis dapat mengurangi stres, cemas dan depresi sehingga bisa membebaskan memori yang kurang baik pada diri seseorang. Penelitian lain oleh Risna Amalia & Tatik Meiyuntariningsih (2020) tentang pengaruh expressive writing therapy terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama didapatkan hasil yaitu terdapat penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan terdapat perbedaan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok yang melakukan expressive writing therapy.

Universitas Muhammadiyah Gombong merupakan salah satu Institusi Pendidikan Swasta yang berada di Kecamatan Gombong kabupaten Kebumen dan menjadi salah satu kampus ternama diantara kampus lain yang berada di Kabupaten Kebumen. Universitas Muhammadiyah Gombong di dominasi dengan Pendidikan Kesehatan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didukung dengan pengisian kuisisioner DASS kepada 10 responden khususnya mahasiswa tingkat akhir prodi S1 Keperawatan angkatan tahun 2018 Universitas Muhammadiyah Gombong mereka mengalami masalah dalam menyusun skripsi masalah yang dialaminya yaitu gelisah dan kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa antara lain tidak cepat dalam persetujuan judul, susah bertemu ataupun menghubungi dosen pembimbing, jurnal panduan skripsi sedikit dan merasa sedih serta tidak tenang. Dari 10 responden didapatkan hasil bahwa 2 responden tidak mengalami tingkat kecemasan dengan jumlah skor 0 dan 5, 5 responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah skor 10, 10, 10, 10, dan 12, dan 3 responden mengalami tingkat kecemasan berat dengan jumlah skor 15, 17 dan 21. Dari fenomena inilah yang membuat peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui apakah expressive writing therapy dapat mengatasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dan penelitian ini juga belum pernah dilakukan di kampus Unimugo, sehingga peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa tingkat akhir Prodi Keperawatan Program Sarjana dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong”. Dengan penelitian yang akan dilakukan ini, diharapkan terapi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan Cross Sectional One Group design Pre dan Pos Tes. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan program Sarjana yang sedang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong dengan jumlah 135 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik random cluster dimana mengambil dengan cara acak. Sampel pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Tingkat akhir Prodi Keperawatan Program sarjana dengan jumlah 34 responden. Instrumen pada penelitian ini yaitu menggunakan Modul dan SOP *Expressive Writing Therapy* dan Kuisisioner DASS untuk mengukur Tingkat Kecemasan. Jumlah pernyataan pada kuisisioner DASS mengenai kecemasan berjumlah 14. Untuk mengetahui adanya Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Keperawatan Program Sarjana dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong, maka analisa data yang digunakan yaitu menggunakan Uji Paired Test Berpasangan.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan pada 34 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir saat Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong (n= 34)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)	Tingkat Kecemasan	
				Pre Test	Post Test
1.	Usia				
	21 tahun	9	26,5	Berat	Sedang
	22 tahun	18	52,9	Sedang	Sedang
	23 tahun	5	14,7	Sedang	Normal
	24 tahun	2	5,9	Ringan	Normal
2.	Jenis Kelamin				
	Laki-laki	8	23,5	Ringan	Ringan
	Perempuan	26	76,5	Sedang	
	Jumlah	34	100,0		

Sumber : Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah kategori berumur 22 tahun sebanyak 18 orang (52,9) dengan kategori kecemasan sedang berbeda dengan usia 21 tahun dimana berdasarkan tabel mengalami kategori kecemasan berat. Hal ini sudah sesuai dengan teori dimana usia muda lebih rentan mengalami kecemasan dan jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 26 orang (76,5%).

Tabel 4.2 Pre Test Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong (n=34)

Tingkat Kecemasan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Rata-rata
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Normal 0-7	0	0	0	0	3	8,8	1
Ringan 8-9	2	5,9	3	8,8	16	47,1	7
Sedang 10-14	16	47,1	24	70,6	15	44,1	18,3
Berat 15-19							
Sangat berat >20	14	41,2	7	20,6	0	0	7
	2	5,9	0	0	0	0	0,67
Jumlah	34	100,0	34	100,0	34	100,0	
Mayoritas	Sedang (16)		Sedang (24)		Ringan (16)		

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan Tabel 4.2 menjelaskan bahwa data Tingkat Kecemasan Pre-Test pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil Tingkat Kecemasan pada minggu pertama dan kedua dalam kategori yang sama yaitu mengalami tingkat kecemasan sedang dengan jumlah minggu pertama 16 responden (47,1%) dan minggu kedua 24 (70,6%) dan pada minggu ketiga mayoritas tingkat kecemasan ringan dengan jumlah responden 16 (47,1%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan dari minggu 1 2 dan 3 dengan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dilakukan treatment adalah kategori cemas sedang dengan jumlah 18 responden.

Tabel 4.3 Post Test Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi diberikan *Efektivitas Ekspresive Writing Therapy* di Universitas Muhammadiyah Gombong (n=34)

Tingkat Kecemasan	Minggu 1		Minggu 2		Minggu 3		Rata-rata
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)	
Normal 0-7	1	2,9	5	14,7	21	58,8	9
Ringan 8-9	5	14,7	11	32,4	10	29,4	8,6
Sedang 10-14	21	61,8	15	44,1	4	11,8	13,3
Berat 15-19	6	17,6	3	8,8	0	0	6,3
Sangat berat >20	1	2,9	0	0	0	0	0,3
Jumlah	34	100,0	34	100,0	34	100,0	

Mayoritas	Sedang (21)	Sedang (15)	Normal (21)
-----------	----------------	----------------	----------------

Sumber: Data primer, 2022.

Berdasarkan [Tabel 4.3](#) menjelaskan bahwa data Tingkat Kecemasan Post-Test pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil bahwa minggu pertama dan minggu kedua dalam kategori yang sama yaitu kategori tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 21 responden (61,8%) pada minggu pertama dan, 15 responden (44,1%) pada minggu kedua dan pada minggu ketiga mayoritas adalah kategori normal dengan jumlah 21 responden (58,8%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan treatment dari minggu 1 2 dan 3 dengan rata-rata tingkat kecemasan mahasiswa setelah dilakukan treatment adalah kategori cemas sedang dengan jumlah 13 responden dan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan frekuensi sebelum dan sesudah dilakukan treatment yaitu dengan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan treatment sama yaitu tingkat kecemasan kategori sedang.

Tabel 4.4 Pengaruh Efektivitas *Exspressive Writing Therapy* Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong (n=34)

Uji Paired Test Berpasangan

Paired Samples Test									
		Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std Deviaton	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower		Upper			
pretest	-	2,36275	1,26695	,21728	1,92068	2,80481	10,87	33	,000
posttest							4		

Berdasarkan [tabel 4.4](#) hasil Uji Paired Test berpasangan pre-test dan post test diperoleh hasil bahwa nilai signifikan 2 tailed sebesar sig 2 = 0,000 (<0,05) yang artinya pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh setelah dilakukan Treatment *Exspressive writing therapy* terhadap tingkat kecemasan selama 3 kali intervensi.

4. Kesimpulan

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin perempuan, umur responden mayoritas 22 tahun dan pekerjaan responden seluruhnya adalah berstatus sebagai mahasiswa. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong dari 34 responden sebelum dilakukan *Exspressive Writing Therapy* diperoleh hasil mayoritas adalah kategori sedang sebanyak 18 responden DAN Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Gombong dari 34 responden setelah dilakukan *Exspressive Writing Therapy* diperoleh hasil mayoritas kategori sedang sebanyak 13 responden. Terdapat perbandingan sebelum dilakukan treatment dan setelah dilakukan treatment *exspressive writing therapy* yaitu terjadi penurunan frekuensi 0,05%. Dalam penelitian ini tingkat kecemasan sebelum dan sesudah treatment masih sama yaitu kategori kecemasan sedang, namun frekuensi tingkat kecemasan menurun hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor. Terdapat pengaruh sebelum dilakukan *Exspressive Writing Therapy* dan setelah dilakukan *Exspressive Writing Therapy*. Dimana hasil nilai sig 2 tailed= 0,000 (<0,050) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan terapi dan setelah dilakukan terapi.

Referensi

- [1] Aisiah, A., & Firza, F. (2019). Kendala yang Dihadapi Mahasiswa Jurusan Sejarah dalam Menulis Proposal Skripsi. *Diakronika*, 18(2), 90. <https://doi.org/10.24036/diakronika/vol18-iss2/70>
- [2] Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- [3] Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- [4] Chandra, V., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2020). Studi Deskriptif-Komparatif Simtom Kecemasan Dan Depresi Pada Mahasiswa/I Di Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 275. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7531.2020>
- [5] Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, dan Stres. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48–61.
- [6] Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6495>
- [7] Hafilda, F. F. N. (2020). *Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas Kusuma Husada Surakarta*. 56. http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/603/1/Naskah_Publikasi_Fiola_Nurul.pdf
- [8] Hidayati, S., Paramita, Y., & Zukhrufah, A. (2020). Terapi Expressive Writing Menurunkan Stres Tugas KTI pada Mahasiswa. *JHNMS Adpertisi*, 01(01), 49–58.
- [9] PDDikti. (2020). *Higher Education Statistics 2020*. 81–85. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- [10] Pennebaker, J. W. (2018). Expressive Writing in Psychological Science. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 226–229. <https://doi.org/10.1177/1745691617707315>
- [11] Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- [12] Suherman, & Demark, I. P. K. (2019). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 45–54. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/MedikaTadulako/article/view/8025>
- [13] Suwandi, G. R., & Malinti, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Pada Remaja Di SMA Advent Balikpapan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 677–685. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.2991>
- [14] Syafri, F. A., Sasongko, R. N., Kristiawan, M., & Yuliarsih, F. (2021). Self modeling mengatasi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi. *Self Modeling Mengatasi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dosen [Embimbing]*, 4, 6.
- [15] Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam

Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

- [16] Wangge, M. (2021). Penerapan Metode Principal Component Analysis (PCA) Terhadap Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lamanya Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika FKIP UNDANA. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 974–988.
<https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i2.465>