

Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan : *Literature Review*

Gita Ayu Indria¹, Wiwit Desi Intarti²

¹Diploma III Kebidanan /STIKes Graha Mandiri Cilacap, Jawa Tengah, 53212

²S1 Kebidanan/STIKes Medistra Indonesia, Jawa Barat, 17113

¹²Jl. Dr. Soetomo No 4B, Kelurahan Sidakaya, Kecamatan Cilacap Selatan, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah, 53212.
gitaindria@gmail.com, wiwit.desti1982@gmail.com

ABSTRAK : INTERVENSI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA PEMINATAN KESEHATAN : *LITERATURE REVIEW*. Masalah akademik menjadi penyebab terjadinya kecemasan akademik pada mahasiswa. Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan focus saat melakukan aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan. Penelitian ini menggunakan metode meta synthesis yang membahas literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan. Terdapat 5 literatur relevan yang dapat digunakan untuk menyusun artikel ini. *Literature review* ini menggunakan kriteria inklusi antara lain artikel yang diterbitkan rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2019 – 2023, subjek penelitian pada mahasiswa peminatan kesehatan, artikel membahas intervensi kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa. Pada penelitian *literature review* ini didapatkan beberapa cara pemberian intervensi menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa peminatan kesehatan, antara lain relaksasi nafas dengan nafas dalam dan pemberian aromaterapi bunga lavender, terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri, konseling serta stimulasi *Auricular Acupressure*.

Kata kunci ; Kecemasan akademik, Intervensi, Literatur Review, Mahasiswa Peminatan Kesehatan

ABSTRACT : ACADEMIC ANXIETY INTERVENTION IN MEDICAL STUDENTS: *LITERATURE REVIEW*. Academic problems are the cause of academic anxiety in students. Anxiety itself will have an impact on behavior such as difficulty focusing when doing activities, withdrawing from the environment, irritability, low emotional control and loss of appetite. This research used the meta synthesis method which discusses literature on academic anxiety intervention in medical students. There are 5 relevant literature that can be used to compile this article. This literature review uses inclusion criteria, including articles published in the last 5 years at 2019 until 2023, research subjects in medical students, articles discussing academic anxiety interventions in students. The *literature review* research that researchers conducted found several ways of providing interventions to reduce academic anxiety in medical students, including deep breath relaxation and lavender aromatherapy, expressive writing therapy and self-affirmation, counseling and *Auricular Acupressure* stimulation.

Keywords; Academic Anxiety, Intervention, Literature Review, Medical Student

1. Pendahuluan

Stress merupakan kejadian yang tidak bisa dihindari dan seringkali terjadi dalam kehidupan sehari – hari. Penyebab dan tingkat stress masing – masing individu berbeda – beda. Stress yang terjadi di lingkungan pendidikan atau akademik disebut stress akademik, hal tersebut terjadi karena adanya beban akademik dan perubahan pola hidup yang kompleks (Kountul et al., 2019). Stress dalam belajar disebabkan karena adanya tekanan – tekanan serta ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa.

Masalah akademik menjadi penyebab utama terjadinya stress dikalangan mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa mempunyai keinginan untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan kecemasan yang berlebihan dalam mengikuti proses pembelajaran. Adaptasi yang baik terhadap proses pembelajaran atau kegiatan akademik yang dijalani dapat menurunkan tingkat stress, namun dapat terjadi sebaliknya. Apabila penyesuaian diri atau adaptasi mahasiswa terhadap proses pembelajaran atau kegiatan akademik memiliki kendala maka dapat meningkatkan stress akademik pada mahasiswa (Rosyidah et al., 2020). Stress akademik disebabkan oleh masalah akademik, sosiokultural, lingkungan dan psikologis. Masalah akademik terjadi karena adanya tekanan akademik, kecemasan akademik serta ambisi yang tidak realistis dalam meraih peluang (Oktavia et al., 2019)(Thun-Hohenstein et al., 2021).

Kecemasan akademik merupakan masalah yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tekanan psikologis sehingga mempengaruhi aktivitas belajar yang mengakibatkan hasil belajar kurang baik atau bahkan tidak baik (Nauvalia et al., 2023). Kecemasan akademik terjadi karena adanya ketidakyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas – tugas akademik (Nauvalia et al., 2023) . Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan focus saat melakukan aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023).

Faktor penyebab kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa antara lain faktor fisik dan faktor psikologis. Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi fisik serta psikologi yang ditandai dengan ketakutan, kegalauan, tekanan, ancaman dari lingkungan, karir serta tuntutan masa depan (Silvitasari & Hermawati, 2018)(Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023)(Putri, 2023).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian intervensi pada kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa peminatan kesehatan. Berdasarkan

fenomena yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan kajian literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan.

2. Metode Penelitian

Literature Review dengan metode meta synthesis yang membahas literature tentang intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan. literature didapatkan berdasarkan pencarian menggunakan Pubmed dan Google Scholar dengan kata kunci “Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan”. Didapatkan 5 literatur relevan yang dapat digunakan untuk menyusun artikel ini. Literature review ini menggunakan kriteria inklusi antara lain artikel yang diterbitkan rentang waktu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2019 – 2023, subjek penelitian pada mahasiswa peminatan kesehatan, artikel membahas intervensi kecemasan akademik pada mahasiswa. Adapaun kriteria eksklusi yaitu artikel diterbitkan pada rentang waktu lebih dari 5 tahun terakhir (Andriani, 2022).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan 5 literatur mengenai intervensi kecemasan yang relevan, maka diperoleh analisis sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Jurnal

No	Nama Penulis, tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
1	Triwahyuni, L., Zukhra, R.M., Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory	Jurnal Pendidikan Kesehatan	Terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi lavender menjadi 31.18. Angka kecemasan sebelum intervensi sebesar 50.06. Secara statistic terdapat pengaruh pemberian relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian skill laboratorium dengan nilai P value $(0.000) < \alpha (0.05)$
2	Monica, B.D.E.C., Rozikin,R., Irwan S., Halia W. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Islam Al- Azhar	Nusantara Journal	Pemberian terapi aroma lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa FK Unizar menjelang ujian blok. Ada pengaruh yang signifikan dengan p-value <0.005 dan koefisien korelasi -0.606 .
3	Ghony, ZA., Khadijah, S., Sulistyowati, EC. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa	Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan	Pemberian terapi menulis ekspresif yang dikombinasi dengan afirmasi positif dapat menyebabkan penurunan pada tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta. Pengukuran tingkat kecemasan dengan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Diperoleh p

No	Nama Penulis, tahun Terbit, Judul	Penerbit	Hasil Penelitian
4	Di Jurusan keperawatan Poltekkes Surakarta Rafie, Rakhmi. (2021). Perbedaan Metode Afiriasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan kecemasan menghadapi TES (Test Anxiety) Pada Mahasiswa Kedokteran	Jurnal Kebidanan	value=0.023 berdasarkan uji analisis Wilcoxon dan Mann Whitney. Metode afirmasi diri dan konseling dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran dengan hasil analisis multivariate sebesar 14.9 untuk kelompok kontrol, kelompok afirmasi 21.77 dan kelompok konseling sebesar 32.33, p-value = 0.001
5	Nauvalia, Chozina., Indrijati, Herdinata. (2023). Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor.	Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan	Konseling kognitif perilaku digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa kedokteran gigi yang mengalami sindrom impostor. Partisipan mengalami kecemasan dengan kategori tinggi, setelah diberikan intervensi konseling kognitif perilaku yang terdiri dari tujuh sesi, terdapat penurunan pada skor kecemasan menjadi kategori sedang.
6	Usichenko, T., Wenzel, A., Klausenitz, C., Petersmann, A., Hesse, T., Neumann, N., Hahnenkamp, K. (2020). Auricular Stimulation vs. Expressive Writing For Exam Anxiety In Medical Students – A Randomized Crossover Investigation.	PLOS ONE	Stimulasi akupunktur auricular lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan sebelum ujian dibandingkan dengan terapi menulis ekspresif.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 5 literatur yang relevan dengan pemberian intervensi guna mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa dengan peminatan kesehatan. Dalam literature tersebut terdapat macam intervensi, mekanisme serta bukti empirik efektivitas pemberian intervensi. Berikut pembahasan pemberian berdasarkan literature yang digunakan :

3.2.1 Relaksasi Nafas dengan Teknik Nafas dalam dan Penggunaan Aromaterapi Lavender

Penggunaan relaksasi nafas dengan teknik nafas dalam dapat mengurangi kecemasan akademik sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Triwahyuni et al., 2021) bahwa nafas dalam merupakan cara bernafas dengan lambat kemudian dalam serta teratur memakai diafragma sehingga menyebabkan perut naik secara perlahan dan mengembang teratur. Melakukan nafas dalam dapat meningkatkan saturasi oksigen karena adanya peningkatan ventilasi pada paru sehingga dapat memperbaiki keadaan oksigenasi dalam tubuh yang menyebabkan tubuh dalam keadaan rileks (Triwahyuni et al., 2021)(Hasnani, 2021).

Aromaterapi merupakan pengobatan komplementer non farmakologi yang menggunakan esensial aromaterapi untuk mengurangi kecemasan. Aromaterapi Lavender dapat menurunkan kecemasan dengan cara kerja aromaterapi lavender yang masuk pada jalur saraf penciuman (*olfactory*) di hipotalamus akan mempengaruhi amygdale, dimana pusat emosi dan hippocampus akan menghubungkan dengan memori khususnya memori bau – bau, yang menyebabkan efek menenangkan karena menghirup aromaterapi bunga lavender sehingga dapat mengurangi terjadinya tingkat kecemasan (Triwahyuni et al., 2021)(Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Triwahyuni et al., 2021) menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen didapatkan hasil uji statistik dengan *Dependent Sample T Test*, pretest dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan intervensi dan posttest dilakukan untuk mengukur besarnya tingkat kecemasan sesudah diberikan tindakan intervensi teknik nafas dengan nafas dalam yaitu didapatkan *P value* $0.000 < \alpha$ (0.05). Terdapat perbedaan yang berarti atau signifikan antara tingkat kecemasan yang diukur sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan tindakan intervensi.

Kelompok yang digunakan sebagai kelompok kontrol, dimana kelompok tersebut tidak mendapatkan intervensi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender, dilakukan pretest dan posttest untuk mengukur kecemasan didapatkan *P value* $0.361 > \alpha$ (0.05), hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti atau signifikan pada kelompok kontrol (Triwahyuni et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, 2022) untuk mengetahui pengaruh dari pemberian aromaterapi bunga lavender untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran saat menjelang ujian, didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada kelompok perlakuan. Pada hasil uji dengan *Rank Sperman* diperoleh *P value* sebesar 0.000 (*p-value* < 0.05) yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan dalam pemberian aromaterapi bunga lavender untuk menurunkan tingkat kecemasan saat menjelang ujian pada mahasiswa.

3.2.2 Terapi Menulis Ekspresif dan Afirmasi Diri

Metode terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri positif merupakan metode terapi yang menggunakan kegiatan menulis untuk menceritakan emosi serta pikiran dengan narasi penguatan positif terhadap pengalaman yang dialaminya sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam memahami diri sendiri (Ghony et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan (Usichenko et al., 2020) terapi menulis ekspresif digunakan untuk menurunkan

kecemasan akademik mahasiswa khususnya peminatan kesehatan karena para mahasiswa bebas menuliskan tentang rasa kecemasan, emosi positif, emosi negative serta cara mahasiswa tersebut dalam mengatasi masalah atau kecemasan akademik yang dialami.

Penelitian terapi menulis dengan teknik menulis ekspresif dan afirmasi diri positif yang dilakukan (Ghoni et al., 2022) menggunakan desain penelitian *quasi-experimental* yang memiliki rancangan *pre-post test control group design* memberikan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi dan kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi menulis ekspresif dan afirmasi diri. Pada uji Mann-Whitney terdapat perbedaan rata – rata pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 3.399 dengan $p \text{ value} = 0.023$ ($p \text{ value} < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi menulis ekspresif dan pemberian afirmasi diri positif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan di Poltekkes Surakarta.

Kelompok eksperimen yang diberikan intervensi terapi menulis dengan teknik menulis ekspresif dan afirmasi diri positif berhasil mengatasi kecemasan akademik dengan menuangkan ide pikiran dan emosi melalui aktivitas menulis dan afirmasi diri positif. Hal tersebut berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, responden merespon rasa kecemasan akademik dengan strategi koping yang dimiliki masing – masing responden (Ghoni et al., 2022) .

Berpikir positif adalah proses yang terstruktur untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan individu dalam memberikan solusi dari masalah yang sedang terjadi serta dapat keluar dari pikiran – pikiran negative dengan perilaku dan pikiran yang positif sehingga dapat menurunkan kecemasan (Boyd & Alexander, 2022)(Lampe & Müller-Hilke, 2021)(Al-Khani et al., 2019) .

3.2.3 Konseling

Konseling rasional emotif (KRE) adalah suatu pendekatan yang menggunakan pendekatan kognitif dan pendekatan rasional. Konseling pendekatan rasional emotif digunakan untuk mengatasi gangguan emosional akibat dari berpikir secara irrasional seperti cemas, takut, benci dan was – was (Rafie, 2021) . Konseling dengan Metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sendiri adalah konseling berfokus pada ide-ide yang menekankan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan negatif yang dimiliki individu menjadi pikiran positif yang berfokus pada intervensi dan pengobatan fisiologis serta simptomatik (Nauvalia et al., 2023).

Konseling metode REBT (Rational Emotive behavior Therapy) mempunyai tujuan guna mengatasi gangguan rasa emosional seperti benci, cemas, takut dan merasa bersalah

sehingga mengakibatkan seseorang berfikir secara irasional atau berdasarkan logika, sehingga dengan konseling REBT diharapkan dapat membantu untuk berpikir secara rasional (Apriyanto et al., 2022).

Penelitian dengan tema konseling kognitif perilaku untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa kedokteran dengan sindrom impostor yang dilakukan oleh (Nauvalia et al., 2023) diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan setelah dilakukan konseling CBT. Skor kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 97 dengan kategori mengalami kecemasan tinggi, kemudian diberikan intervensi konseling CBT yang meliputi terapi kognitif, perilaku, dialog sokrates dan teknik kontrol pernafasan didapatkan hasil skor kecemasan sebesar 65 dengan kategori kecemasan sedang. Dapat disimpulkan terjadi penurunan kecemasan akademik setelah diberikan intervensi konseling CBT.

3.2.4 Stimulasi Auricular Acupressure

Akupresur adalah salah satu tindakan fisioterapi untuk memberikan pemijatan serta stimulasi titik – titik tertentu pada tubuh. Terapi akupresur termasuk dalam tindakan yang efektif, sangat sederhana, mudah dilakukan serta memiliki sedikit efek samping (Komariah et al., 2021) . Auricular acupressure merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mendiagnosis dan mengobati disfungsi baik fisik maupun psikomatis dengan merangsang titik – titik tertentu di telinga, sehingga terjadi penekanan pada titik akupresur yang akan merangsang hormone endorphin untuk menimbulkan rasa rileks pada tubuh (Edianto et al., 2020)(Apriliani et al., 2021) .

Intervensi menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa peminatan kesehatan menggunakan *Auricular Acupressure* telah dilakukan penelitian oleh (Usichenko et al., 2020) didapatkan hasil bahwa stimulasi dengan auricular acupressure efektif menurunkan kecemasan karena pada mahasiswa kelompok eksperimen yang diberikan intervensi mengalami kualitas tidur yang baik sehingga mempengaruhi kerja sistem syaraf simpatik.

4. Simpulan

Kecemasan akademik banyak dialami oleh mahasiswa karena adanya tekanan psikologis sehingga mempengaruhi aktivitas belajar yang mengakibatkan hasil belajar kurang baik atau bahkan tidak baik. Faktor fisik dan faktor psikologis mejadi faktor penyebab terjadinya kecemasan akademik. Pemberian intervensi menjadi salah satu terapi komplementer dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Pada penelitian literature review yang peneliti lakukan didapatkan beberapa cara pemberian intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada peminatan kesehatan, antara lain relaksasi nafas

dengan teknik nafas dalam dan pemberian aromaterapi bunga lavender, terapi menulis ekspresif dan afirmasi diri, konseling serta stimulasi *Auricular Acupressure*.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih peneliti tujukan pada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar. Tidak lupa peneliti ucapkan terimakasih kepada STIKes Graha Mandiri Cilacap dan STIKes Medistra Indonesia yang telah memberikan dukungan..

Daftar Pustaka

- Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghoul, M. S., Ewid, M., & Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>
- Andriani, W. (2022). Penggunaan Metode Sistemik Literatur Review dalam Penelitian Ilmu Sosiologi. *Jurnal PTK Dan Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.18592/ptk.v7i2.5632>
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 2720–8958.
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Efektifitas Acupressure terhadap Disminore Primer pada Remaja : Literature Review. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.
- Apriyanto, T. D., Fanisa, N., & Dwi Rahayu, E. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Paedagogy*, 9(4), 734. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i4.5759>
- Baiq Dara Elok Cintya Monica, Rozikin, Irwan Syuhada, H. W. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian Blok Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Boyd, N., & Alexander, D. G. (2022). An online mindfulness intervention for medical students in South Africa: A randomised controlled trial. *South African Journal of Psychiatry*, 28, 1–9. <https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v28i0.1840>
- Edianto, E., Waluyo, A., Yona, S., & Gultom, Y. (2020). Penerapan Auricular Acupressure Untuk Mengurangi Konstipasi Pasien Kemoterapi. *Jkep*, 5(2), 161–170. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.387>

- Ghoni, Z. A., Khadijah, S., & Sulistyowati, E. C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>
- Hasnani, F. (2021). Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Pijat Wajah Terhadap Tekanan Darah dan Stres Pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, 2(6), 796–805. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i6.190>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Medika Utama*, 02(04), 1223–1230. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Lampe, L. C., & Müller-Hilke, B. (2021). Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. *BMC Medical Education*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>
- Nauvalia, C., Indrijati, H., Psikologi, F., Airlangga, U., Artikel, I., Akademik, K., Perilaku, K. K., Impostor, S., Nauvalia, C., Psikologi, F., Airlangga, U., & Education, J. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 217–221. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor - faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Putri, A. (2023). MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–203. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i2.67156>
- Rafie, R. (2021). Perbedaan Metode Afirmasi Diri Dan Konseling Untuk Pencegahan Kecemasan Menghadapi Tes (Test Anxiety) Pada Mahasiswa Kedokteran Di Universitas Malahayati. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 123–130. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i1.3288>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39.

- <https://core.ac.uk/display/287297367?msclkiid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
Silvitasari, I., & Hermawati, H. (2018). Pengaruh Spiritual Relaksasi Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA di STikes Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 8(1), 1–5.
- Thun-Hohenstein, L., Höbinger-Ablasser, C., Geyerhofer, S., Lampert, K., Schreuer, M., & Fritz, C. (2021). Burnout in medical students. *Neuropsychiatrie*, 35(1), 17–27. <https://doi.org/10.1007/s40211-020-00359-5>
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482>
- Usichenko, T., Wenzel, A., Klausenitz, C., Petersmann, A., Hesse, T., Neumann, N., & Hahnenkamp, K. (2020). Auricular stimulation vs. expressive writing for exam anxiety in medical students – A randomized crossover investigation. *PLoS ONE*, 15(8), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238307>

,