

**PENERAPAN TERAPI BERMAIN KARTU UNO UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PRODI D-III
KEPERAWATAN UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI
(STUDI KASUS)**

TUGAS AKHIR
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Program Studi D-III Keperawatan



Oleh:
TIARA DWI PRIYATNA
NPM: 2225050055

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh:

Tiara Dwi Priyatna
NPM: 2225050055

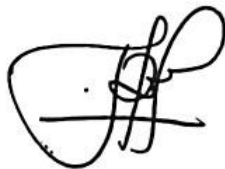
Judul

**PENERAPAN TERAPI BERMAIN KARTU UNO UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PRODI D-III
KEPERAWATAN UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 08 Juli 2025

Pembimbing I



Norma Risnasari, S. Kep. Ns., M. Kes.
NIDN. 0708088001

Pembimbing II



Dhan Ika Prihananto, S. KM. M. KM.
NIDN. 0701127806

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

Tiara Dwi Priyatna
NPM: 2225050055

Judul

**PENERAPAN TERAPI BERMAIN KARTU UNO UNTUK MENURUNKAN
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI PRODI D-III
KEPERAWATAN UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal: 10 Juli 2025

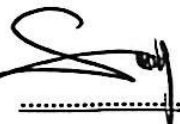
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Norma Risnasari, S. Kep., Ns., M. Kes.



2. Penguji I : Susi Erna Wati, S. Kep., Ns., M. Kes.



3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S. KM. M. KM.



Mengetahui
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN. 0703098802

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Dwi Priyatna

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat, tanggal lahir : Kediri, 05 Januari 2003

NPM 2225050055

Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 08 Juli 2025


10000
METERAI
TEMPEL
A20B8AMX432199321
OWI PRIYATNA
NPM: 2225050055

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- 1. Setiap kesulitan adalah peluang untuk tumbuh*

PERSEMBAHAN

Laporan Tugas Akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianyalah sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan tepat waktu.
2. Ibu saya Ratna Handayani, orang yang paling berjasa dalam hidup saya yang telah melahirkan saya, yang telah memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, motivasi yang tiada habisnya untuk saya dan yang sudah rela berkorban jauh dari keluarga untuk mencari nafkah, serta selalu mendoakan saya sehingga saya bisa berada di posisi ini.
3. Kepada Kakek Saya Kadamanto, Nenek Saya Musri dan Tante Saya Wulan Agustin Terimakasih sudah merawat saya dari kecil selayaknya anak sendiri. Terimakasih juga atas doa, motivasi dan dukungannya sehingga saya berada diposisi ini.
4. Ibu Norma Risnasari, S. Kep., Ns., M. Kes. selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Dhian Ika Prihananto, S. KM., M. KM. selaku pembimbing 2 saya yang telah membimbing dengan sangat sabar selama penyelesaian tugas akhir saya. Terima kasih atas segala ilmu dan nasihat yang diberikan kepada saya.
5. Seluruh Bapak Ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri, khususnya Bapak Ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains. Program Studi DIII Keperawatan yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman selama proses belajar selama disini.

6. Seluruh para sahabat saya yang selalu bersedia mengulurkan tangan dan memberikan semangat satu sama lain.
7. Penulis mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah, penulis tetap ingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun terasa sulit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M. Kep., Ns selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan UN PGRI Kediri yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Prodi D-III Keperawatan sekaligus memotivasi dan memberi dukungan untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
4. Norma Risnasari, S. Kep., Ns. M. Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
5. Dhian Ika Prihananto, S.KM.M.KM. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
6. Responden yang telah bersedia menjadi bagiandalam penelitian ini, sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini akhirnya. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Kediri, 10 Juli 2025

TIARA DWI PRIYATNA
NPM: 2225050055

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan.....	4
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	4
3. Bagi Pasien.....	4
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Kecemasan.....	5
1. Definisi Kecemasan.....	5
2. Tanda Dan Gejala Kecemasan.....	5
3. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan.....	6

4. Klasifikasi Kecemasan	8
5. Rentang Respon Kecemasan	9
6. Cara Pengukuran Kecemasan	9
B. Konsep Terapi Bermain Uno	14
1. Definisi Terapi Bermain Uno	14
2. Tujuan	14
3. Jenis-jenis Simbol Kartu Uno	14
4. SOP Terapi Bermain Kartu Uno	15
C. Konsep Mahasiswa	16
1. Definisi Mahasiswa	16
2. Ciri-ciri Mahasiswa	16
3. Peranan Mahasiswa	17
4. Jenis-Jenis Ujian Mahasiswa	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Subyek Penelitian	19
C. Fokus Studi	19
D. Definisi Operasional	20
E. Lokasi & Waktu Penelitian	21
F. Instrumen Penelitian	21
G. Pengumpulan Data	21
1. Metode Pengumpulan Data	21
2. Langkah Pengumpulan Data	22
H. Analisis Data	23
I. Penyajian Data	23
J. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian	25
1. Gambaran Lokasi Penelitian	25
2. Gambaran Subyek	25
3. Pemaparan Fokus Studi	27
B. Pembahasan	31
C. Keterbatasan Penelitian	35

BAB V PENUTUP.....	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	37
1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan.....	37
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	37
3. Bagi Pasien.....	38
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel		halaman
Tabel 2. 1	: Pengukuran Kecemasan	11
Tabel 2. 2	: SOP Terapi Bermain Kartu Uno	15
Tabel 3. 1	: Definisi Operasional	19
Tabel 4. 1	: Kecemasan Sebelum Terapi Bermain Kartu Uno	27
Tabel 4. 1	: Kecemasan Sesudah Terapi Bermain Kartu Uno.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 : rentang respon kecemasan	9

DAFTAR LAMPIRAN

1	: Lampiran 1 SOP Terapi Bermain Kartu Uno	42
2	: Lampiran 2 Lembar Dokumentasi.....	43
3	: Lampiran 3 Lembar Observasi	44
4	: Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden.....	54
5	: Lampiran 5 Kuesioner Kecemasan <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i> (HARS)	55
6	: Lampiran 6 Surat Izin Observasi.....	58
7	: Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	59
8	: Lampiran 8 Surat Balasan	60
9	: Lampiran 9 Surat Berita Acara.....	61
10	: Lampiran 10 Lembar Bimbingan	62

ABSTRAK

Tiara Dwi Priyatna. Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025.

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, ketegangan, gelisah dan perubahan denyut nadi. Mahasiswa keperawatan yang menyusun tugas akhir sering mengalami kecemasan, sehingga diperlukan intervensi untuk menurunkan kecemasan salah satunya dengan terapi bermain kartu uno. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir sebelum dan sesudah dilakukan terapi bermain uno.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian berjumlah 10 mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang mengalami kecemasan dalam penyusunan tugas akhir. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS yang diklasifikasikan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat dan berat sekali. Terapi dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi, 1 responden tidak mengalami kecemasan, 7 responden mengalami kecemasan ringan dan 2 responden mengalami kecemasan sedang.

Penelitian ini menunjukkan bahwa bermain uno dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada mahasiswa.

Rekomendasi perlu konsisten dalam penerapan terapi bermain uno untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan, terapi bermain kartu uno, mahasiswa keperawatan, tugas akhir.

ABSTRACT

Tiara Dwi Priyatna. *Implementation of Uno Card Playing Therapy to Reduce Anxiety Levels in Nursing Students in Compiling Final Assignments at the D-III Nursing Study Program, Nusantara PGRI University, Kediri, 2025.*

Anxiety is an unpleasant feeling characterized by fear, worry, tension, restlessness and changes in pulse rate. Nursing students who are compiling their final assignments often experience anxiety, so intervention is needed to reduce anxiety, one of which is with uno card playing therapy. The study aims to determine the level of anxiety in students who experience anxiety in facing their final assignments before and after uno playing therapy.

This study uses a descriptive method with a case study approach. The subjects of the study were 10 D-III Nursing students of Nusantara PGRI University of Kediri who experienced anxiety in compiling their final assignments. The level of anxiety was measured using the HARS questionnaire which was classified into mild, moderate, severe and very severe anxiety. Therapy was carried out in three meetings. The results showed that after therapy, 1 respondent did not experience anxiety, 7 respondents experienced mild anxiety and 2 respondents experienced moderate anxiety.

This study shows that playing UNO can be used as non-pharmacological therapy to reduce anxiety levels before and after therapy is carried out on students.

Recommendations need to be consistent in the application of Uno play therapy to reduce anxiety levels in students.

Keywords: *anxiety, uno card playing therapy, nursing students, final assignment.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah salah satu gangguan kejiwaan yang sering menghampiri seseorang dalam kehidupan sehari-hari, cemas dapat berupa perasaan khawatir, gelisah, was-was, takut dan merasa tidak sanggup melakukan sesuatu (Gusasi, 2023). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sebagai bentuk evaluasi hasil pembelajaran selama masa studi (Widigda, 2018). Proses penyusunan tugas akhir seringkali menimbulkan tekanan psikologis, salah satunya berupa kecemasan. Tugas akhir dianggap sebagai pemicu stres karena menjadi penentu utama kelulusan mahasiswa, sehingga meningkatkan kewaspadaan yang dapat berkembang menjadi stres akademik (Puspitha, 2017).

Prevelensi kecemasan menurut (WHO, 2022) yaitu terdapat 301 juta orang menderita gangguan kecemasan pada tahun 2019, dengan 58 juta diantaranya adalah anak-anak dan remaja. Sedangkan menurut Riskesdas 2018 Gangguan Mental Emosional (GME) terhadap penduduk usia lebih dari 15 tahun mencapai 9,8% penduduk atau mencapai lebih dari 19 juta jiwa. Penelitian oleh (Saraswati, 2021) menunjukkan bahwa dari 112 mahasiswa tingkat akhir, 30,4% mengalami kecemasan ringan, 58,9% kecemasan sedang, 9,8% kecemasan berat, dan 0,9% dalam kondisi panik. Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2015 di *Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic* menunjukkan terdapat 93 dari 21.825 remaja di Jawa Timur mengalami gangguan perilaku atau emosional (termasuk kecemasan). (Aziz, 2021). Pada tahun 2023 penderita gangguan kecemasan di

kota kediri sekitar 88 orang (Dinkes, 2023). Berdasarkan studi awal pada tanggal 28 April 2025 di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri ditemukan bahwa dari 62 mahasiswa yang menyusun tugas akhir pada tahun ajaran 2024/2025 yaitu sebanyak 62 mahasiswa. Sebanyak 42 mahasiswa tidak mengalami kecemasan, 10 mahasiswa dalam kategori kecemasan ringan, 6 mahasiswa dalam kategori sedang dan 4 mahasiswa dalam kategori kecemasan berat.

Kesulitan dalam menyusun skripsi atau karya tulis ilmiah contohnya seperti merumuskan masalah, menentukan judul yang sesuai, menyusun sistematika penulisan, kesulitan mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Selain itu, keterbatasan waktu dan biaya juga menjadi faktor penghambat. (Kusumawardhani, 2020). Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi kondisi psikologis seperti tidak nyaman, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi yang berdampak pada lambatnya penyelesaian tugas akhir hingga keterlambatan wisuda. (Susilo, 2021).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non farmakologi. Pendekatan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan seperti anestesi atau analgesik. (Agustina, 2022). Sedangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan kecemasan salah satunya dengan menggunakan permainan kartu uno. Terapi bermain kartu uno merupakan aktivitas yang memfasilitasi klien dengan masalah gangguan kecemasan. Kartu uno biasanya dimainkan oleh dua sampai sepuluh orang. Alat terapi ini membantu mengungkapkan diri, mendalami daya pikir dan perasaan seseorang. (Roziqin, 2018). Selain itu terapi bermain uno juga dapat meningkatkan minat belajar dan

memberikan nilai-nilai pengetahuan yang meningkatkan kemampuan. (Purwaningsih, 2022). Keberhasilan terapi aktivitas permainan kartu uno dapat dilihat dari sikap klien selama mengikuti kegiatan. (Retno, 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi Bermain Kartu Uno Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Tugas Akhir di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi bermain kartu uno di Prodi D-III Universitas Nusantara PGRI Kediri”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Bermain Kartu Uno di Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sebelum dilakukan Terapi Bermain Kartu Uno.

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan yang mengalami masalah keperawatan kecemasan sesudah dilakukan Terapi Bermain Kartu Uno.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan menjadi sumber atau dasar bagi perawat untuk memberikan intervensi menangani atau menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami masalah kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat dimanfaatkan menjadi referensi kepustakaan dalam menambah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa keperawatan, terutama bagian keperawatan jiwa untuk menangani atau menurunkan tingkat kecemasan.

3. Bagi Pasien

Penerapan terapi bermain kartu uno dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk menanganani atau menurunkan tingkat kecemasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan referensi atau sumber untuk mengembangkan peneliti selanjutnya tentang terapi bermain kartu uno untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Daftar Pustaka

- Agustina, M. (2022). *Terapi Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat*. <https://doi.org/10.53801/pjmsk.v21.81>
- Aini, A. (2024). *Ujian Kuliah: Jenis-Jenis, Tipe Soal, dan Tips Mempersiapkan Diri* <https://glints.com/id/lowongan/ujian-kuliah/>
- Angelina, M., & Hamdun, D. (2019). *Pengembangan Media Pembelajaran Ta'bir Berbasis Permainan Uno Stacko pada Siswa MA Ibnul Qoyyim Putra Yogyakarta*. *Al Mahāra: Jurnal Pendidikan Bahasa Arab*, 5(2), 209-232.) <https://doi.org/10.14421/almahara.2019.052.04>
- Artini, N. P. W. D., Suadnyana, I. N., & Wiarta, I. W. (2016). *Penerapan Metode Bermain Berbentuk Media Kartu Angka Bergambar Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif PAUD Kusuma 2*. *E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Ganesha*, 4(1). <https://doi.org/10.23887/paud.v4i1.7532>.
- Bella, M. M., Ratna, L. W. (2018). *Perilaku Malas Belajar Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Trunojoyo Madura*. <https://doi.org/10.21107/kompetensi.v12i2.4963>
- Cahyanthi, N. K. A. M. P., Achjar, K. A. H., Yasa, I. D. P. G. P., & Sukarja, I. M. (2021). *Model "Aksi" Untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental Dalam Mengatasi Kecemasan Remaja*. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.960>
- Fayzun, F., & Cahyanti, L. (2019). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus*. 121-133. <https://doi.org/10.31596/jprokep.v6i2.68>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2021). *Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483-492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Gusasi Adhaini, I., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Al Audhah, N. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Derajat Insomnia dan Kualitas Tidur*. *Homeostasis*, 6(1), 125. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i1.8798>
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya*. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>

- Hidayati, N., & Hakim, L. (2016). *Pengembangan Permainan Kartu UNO Sebagai Alat Evaluasi Pembelajaran Akuntansi Pokok Bahasan Hutang Jangka Panjang*. Universitas Negeri Surabaya, Jakarta. <https://doi.org/10.58939/afosj-las.v2i1>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). *Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan*. Jurnal Keperawatan, 2(1). <https://doi.org/10.31219/osf.io/kjax5>
- Jefrey, N.S., Rathus, S.A. & Greene, B. 2009. Psikologi Abnormal, Edisi kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga. Kaplan & Sadock. 2010. Buku Ajar Psikiatry Klinis. Jakarta: EGC. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/1681/1/201802034.pdf>
- Kusumawardhani, O. B. (2020). *Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir Di Stikes 'Aisyiyah Surakarta*. Prosiding University Research Colloquium, 226–232. Retrieved from <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1070>
- Lestari, T. I. (2024). *Manfaat Permainan Kartu Uno Terhadap Mental Maupun Sosial* <https://rri.co.id/padang/hiburan/781629/manfat-permainan-kartu-uno-terhadap-mental-maupun-sosial>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. S. (2021). *Abnormal Psycholog In A Changing World* (11th Ed.). Pearson.
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Pusphita, F. C. (2017). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Skripsi, Universitas Lampung.
- Riskesdas. (2018). Hasil utama riset kesehatan dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Retno Yuli Hastuti, Nur Wulan Agustina, & Surya Hardyana. (2019). *Pengaruh Penerapan TAK Permainan Kuartet Terhadap Kemampuan Sosialisasi Pada Pasien Isolasi Sosial*. Jurnal Keperawatan Jiwa.
- Saputro, H., & Fazris, I. (2017). *Anak Sakit Wajib Bermain Di Rumah Sakit*. Jurnal Kesehatan Anak, 3(2), 134-142. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan*. Holistic Nursing and Health Science, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.1471/hnhs.4.1.2021.1-7>

- Santosa, J., Karlina, E., & Suratriadi, P. (2020). *Pengaruh Kuliah Melalui Whatsapps Terhadap Kepuasan Mahasiswa D3 Manajemen Pajak Universitas Bina Sarana Informatika (Ubsi) Cabang Salemba 22jakarta*. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1), 1-19. <https://doi.org/10.47668/pkwu.v8i1.52>
- Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., & Rias, Y. A. (2021). *Indonesia Bagian Barat Selama Pandemic*. 6(2), 279–289.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 105-113. <https://doi.org/10.33369/CONSILIA.4.2.105-113>
- Stuart, G.W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Teraselta, W., & Yuli, A. (2019). *"Studi Deskriptif Mengenai Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" Fakultas Psikologi Unisba"*. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/61427/>
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 2(2), 190-199. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23963>
- Wijayanti, E. T. (2015). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Mahasiswa Semester II D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Praktek Klinik Keperawatan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*. <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.202>
- Wijayanti, E. T., Risnasari, N., & Aisyah, D. S. (2022). *Kecemasan Mahasiswa Perawat Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh*. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i2.17421>
- World Health Organization (WHO). (2022). *Mental disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Wulandari, S. (2019). *Alat ukur kecemasan*. Scribd. <https://www.scribd.com/document/409624775/alat-ukur-kecemasan-docx>