

## KECEMASAN MAHASISWA PENDIDIKAN MATEMATIKA STKIP PARIS BARANTAI DALAM MENGHADAPI SKRIPSI

Muhammad Yusuf <sup>1</sup>, Agus Syarifuddin <sup>2</sup>

Pendidikan Matematika, STKIP Paris Barantai

<sup>a</sup>[muhammad.yusuf@stkip-pb.ac.id](mailto:muhammad.yusuf@stkip-pb.ac.id).

<sup>b</sup>[bagussyarifuddin@gmail.com](mailto:bagussyarifuddin@gmail.com)

### Abstract

The aims of the research is to describe the obstacles faced in writing their theses by STKIP Paris Barantai students. This is a descriptive research the exploratory with a qualitative approach.. Data were collected using questionnaires and interviews. The data sources were five seventh-semester students in the Mathematics Education study program at STKIP Paris Barantai in the 2023/2024 academic year. Data analysis was conducted by completing a questionnaire, followed by individual interviews. The results of this study indicate that factors causing student anxiety in facing their theses include difficulty finding literature as reference sources for research, the difficult process of submitting a title, and the difficulty of guidance with their supervisor. Meanwhile, ways to overcome this anxiety include taking walks to relax, venting, and remembering their parents. Although this study only involved a limited number of students, it provides a brief overview of the anxiety experienced by students when writing their theses. Information about the factors causing anxiety may be useful for universities to anticipate or minimize these factors, thereby reducing student anxiety in writing their theses.

**Keywords:** *Anxiety, Students, Facing Thesis.*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hambatan mahasiswa STKIP Paris Barantai dalam membuat skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data adalah 5 mahasiswa STKIP Paris Barantai program studi Pendidikan Matematika semester VII tahun pelajaran 2023/2024. Analisis data dilakukan dengan mengisi angket, kemudian dilanjutkan dengan wawancara individu. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yaitu sulitnya mencari literatur sebagai sumber referensi dalam penelitian, sulitnya proses pengajuan judul, dan sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Sedangkan cara mengatasi kecemasan tersebut dengan berjalan-jalan untuk merilekskan pikiran, curhat dan juga mengingat orang tua. Walaupun penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa yang terbatas tetapi setidaknya dapat memberikan gambaran singkat tentang kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi. Informasi tentang faktor-faktor penyebab kecemasan mungkin dapat digunakan oleh pihak kampus untuk mengantisipasi ataupun meminimalisir faktor tersebut sehingga kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dikurangi.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Mahasiswa, Menghadapi Skripsi.*

### PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan satuan pendidikan tinggi. Peserta didik pada perguruan tinggi disebut mahasiswa. Kuliah di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir memperoleh gelar kesarjana bagi mahasiswa strata satu (S1), yaitu skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya.

Skripsi sebagai karya ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa menyelesaikan Pendidikan program sarjana (A. A. L. Putri, 2016). Skripsi merupakan karya tulis ilmiah hasil penelitian mandiri oleh mahasiswa, sekaligus menjadi mata kuliah dengan bobot 6 sks sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan dalam meraih gelar sarjana. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa dituntut untuk mampu mencari dan merumuskan masalah penelitian, membuat rancangan penelitian, melakukan analisis dan menyusun laporan hasil penelitian, serta melakukan presentasi di depan penguji.

Perasaan ini sering dialami mahasiswa saat proses penyusunan skripsi. Selain kecemasan, perasaan lain yang sering dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu perasaan takut, khawatir, gelisah, pesimis, tegang, kesal kepada pembimbing, serta perasaan tidak menentu lainnya. Walaupun begitu, tidak semua mahasiswa merasakan perasaan tersebut. Perasaan ini bila berlanjut secara terus menerus dapat berefek negatif pada diri mahasiswa tersebut.

Mahasiswa sedikitnya telah mempersiapkan atau memiliki rancangan tema yang akan dipakai ketika mereka mengerjakan skripsi, akan tetapi tidak sedikit dari mahasiswa VII (tujuh) yang sama sekali belum memiliki pandangan tentang skripsi mereka. Rasa takut yang terbentuk akibat dari persepsi para mahasiswa ketika melihat proses kakak tingkatnya dalam mengerjakan skripsi membuat beberapa dari mereka merasa cemas, tapi tidak sedikit juga dari beberapa mahasiswa semester VII (tujuh) yang acuh tak acuh bahkan percaya diri tentang skripsi mereka dengan argumen waktu pengerjaannya masih lama.

Cemas merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif. Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menyusun skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Kecemasan dipengaruhi oleh banyak hal. kecemasan yang dialami seseorang disebabkan adanya konflik dari dalam diri individu dan adanya ketidaksesuaian (Panggabean, 2021).

Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress skripsi, depresi, termasuk kecemasan. Mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung. Juga termasuk ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan (Marjan et al., 2018).

Kecemasan tersebut dapat muncul akibat adanya kesulitan atau hambatan baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal dalam menyusun skripsi. Faktor internal yang menyebabkan kecemasan diantaranya adalah kurangnya minat atau motivasi, kemampuan akademik yang rendah, dan kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian. Sedangkan faktor eksternal di luar diri mahasiswa seperti sulit dalam menemukan masalah atau ide untuk dijadikan judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui sehingga terkadang beberapa kali disarankan untuk mengganti judul, dan kurang beraninya mahasiswa untuk berpendapat saat konsultasi dengan dengan dosen pembimbing. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh sesuatu yang mengancam dari dalam maupun dari luar individu. Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri (Panggabean, 2021).

Dalam proses penyusunan terdapat berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya menentukan judul penelitian yang tepat, kesulitan dalam menemukan referensi yang sesuai, kesulitan terhadap standar tata tulis ilmiah. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya berubah menjadi sikap negatif yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Permasalahan yang diakibatkan oleh timbulnya kecemasan pada mahasiswa rendahnya motivasi, menunda mengerjakan penelitian atau skripsi, bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Hal ini sangat merugikan bagi mahasiswa, karena penulisan skripsi atau karya tulis ilmiah merupakan langkah akhir yang paling menentukan untuk mendapatkan gelar.

Hampir setiap mahasiswa tingkat akhir di setiap perguruan tinggi mengalami problem yang sama ketika mengerjakan skripsi, yaitu problem kecemasan. Problem kecemasan tersebut terjadi karena banyak mahasiswa yang menganggap bahwa skripsi adalah suatu tugas yang berat karena mahasiswa terpaksa tidak akan memperoleh gelar sarjananya atau ditunda wisudanya apabila tidak dapat menyelesaikan skripsi berdasarkan batas waktu yang telah ditetapkan untuk mengerjakan skripsi (Sawiji et al., 2022). Apalagi dengan adanya beberapa mahasiswa dari angkatan sebelumnya yang memilih menunda dalam menyelesaikan proses penyusunan skripsi, sehingga membuat semakin berfikir negatif mahasiswa yang akan menjani skripsi sampai menimbulkan berbagai persoalan yang pelik.

Dari hasil wawancara, mahasiswa merasa bahwa hambatan dan masalah yang sering dialami yang pertama berkaitan dengan sulitnya mencari sumber-sumber bacaan (literatur) yang berkaitan dengan judul penelitian. Literatur yang disediakan di perpustakaan kampus terkadang tidak memenuhi, sehingga mau tidak mau mahasiswa harus mencari literatur di luar kampus misalnya di kampus-kampus lain ataupun di toko-toko buku yang pastinya semua itu membutuhkan biaya. Kedua, beberapa mahasiswa sulit mendapatkan referensi sehingga menjadi kebingungan saat menyusun skripsinya, ditambah dengan alur menulis ilmiah dan metodologi yang lemah sehingga dosen pembimbing berulang kali memberikan revisi kepada mahasiswa yang kemudian timbul perasaan selalu disalahkan karena beberapa mahasiswa tidak siap mental untuk dikritisi. Ketiga, hambatan yang di alami mahasiswa yaitu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui.

Peranan dosen pembimbing skripsi menurut persepsi mahasiswa berada pada kategori baik dan sangat baik. Begitu juga, kualitas pembimbingan skripsi mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori baik dan sangat baik. Berdasarkan hasil survei tersebut, tentunya bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi tidak terlepas dari peranan seorang dosen pembimbing. Maka, dengan adanya dosen pembimbing akan lebih mempermudah mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Dari penjelasan tersebut, hambatan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa takut dan khawatir akan tertundanya penyelesaian tugas akhir skripsi yang telah ditargetkan. Akhirnya ketiga hambatan ini memicu terjadinya kecemasan pada diri mahasiswa itu sendiri.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah faktor kegagalan, perasaan takut dirinya akan mengalami kegagalan. Diketahui bahwa adanya mahasiswa yang merasa takut tidak diterimanya judul proposal oleh dosen pembimbingnya. Ada beberapa hal hambatan dan masalah yang menyebabkan mahasiswa semakin lama dalam menyelesaikan skripsi, salah satunya kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut (Diana, 2017).

Kecemasan digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, dan adanya rasa ketidak pastina (S. Fan, J. li, Y. Zhang, X. Tian, 2017). Walaupun demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang muncul karena dalam hal ini dia sendiri yang menyusun skripsi dan melakukan penelitian tetapi dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Kecemasan menghadapi ujian sangat bergantung juga pada tingkatan keadaan, dimana ketika tingkat keadaan kecemasan menghadapi ujian yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi akan mengakibatkan terhambatnya proses ujian, karena kecemasan dan takut yang berlebihan akan menghambat kinerja otak untuk berpikir sehingga mahasiswa tidak berpikir jernih, dan mengakibatkan hasil belajar menurun, sedangkan jika tingkat keadaan kecemasan menghadapi ujian mahasiswa rendah akan mendorong mahasiswa menjadi lebih baik dalam proses ujian sehingga akan mempengaruhi hasil yang akan mahasiswa capai dalam belajar.

Oleh karena itu, aktivitas penyusunan skripsi dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya. Gangguan kecemasan secara umum adalah suatu gangguan yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, tidak terkendali dan

tidak rasional mengenai hal-hal sehari-hari yang tidak sebanding dengan kekhawatiran yang seharusnya dikeluarkan. Ciri khas dari gangguan kecemasan adalah perasaan yang luar biasa dari rasa takut dan ketidakpastian. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa semester VII (tujuh) merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena ada rasa kekhawatiran dan ancaman ketika persiapan mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penjelasan uraian masalah di atas, dapat di ketahui bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi dapat menimbulkan kecemasan. Maka penulis merasa perlu untuk melakukan kajian lebih dalam tentang “Kecemasan Mahasiswa STKIP Paris Barantai Dalam Menghadapi Skripsi”. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskriptifkan kecemasan mahasiswa STKIP Paris Barantai dalam menghadapi skripsi.

## **KAJIAN PUSTAKA**

kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Panggabean, 2021).

Kecemasan merupakan perwujudan psikologis seperti khawatir, gelisah, tegang dan kurang percaya diri. Terkait dengan kecemasan dalam menyusun skripsi, mahasiswa Psikologi mengalami hambatan serta kesulitan dalam menyusun skripsinya dan dihindari kecemasan kemungkinan menemui kegagalan. Kecemasan itu muncul dari anggapan bahwa mahasiswa merasa tidak mampu dan khawatir akan mengalami kegagalan dalam menyusun skripsi yang menimbulkan rasa tidak percaya diri mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Emosi dasar yang paling umum mempertimbangkan untuk berkombinasi dengan ketakutan untuk menyusun kecemasan meliputi keadaan susah/kepiluan (*distress/sadness*), kemarahan, malu, rasa bersalah, dan minat/kegembiraan (*interest/excitement*). Gangguan kecemasan dan depresi menimpa sekitar 1.740.000 orang (11.6%) di Indonesia, dengan asumsi bahwa ada sekitar 150 juta penduduk dewasa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2009). Menurut *American Psychological Association* (2010), meski gangguan kecemasan dapat mulai terjadi kapan saja, namun gangguan kecemasan biasanya pertama kali muncul pada (Nugrahati et al., 2018).

Kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari munculnya perasaan kenangan, keinginan, dan pengalaman-pengalaman terdesak dipermukaan kesadaran. Kecemasan itu mengembang, samar-samar dan bersifat umum, tidak terjelma sebagai suatu bentuk yang khas. Dalam kamus psikologi, kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang menonjol khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental. Dalam proses penyusunan terdapat berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa diantaranya menentukan judul penelitian yang tepat, kesulitan dalam menemukan referensi yang sesuai, kesulitan terhadap standar tata tulis ilmiah (Chusnah & Fahmawati, 2024). Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya berubah menjadi sikap negatif yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Kecemasan merupakan reaksi yang tepat dalam menghadapi ancaman, tetapi ketika tingkat kecemasan tidak sepadan dengan porsi ancaman, kecemasan dapat menjadi abnormal (Julia & Laksmiwati, 2022). Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya dan tidak mampu saat seseorang dihadapkan pada kenyataan yang ada atau tuntutan hidup sehari-hari (Saraswati et al., 2021). Kecemasan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk memotivasi mereka belajar menjelang ujian, tetapi kecemasan berlebihan dalam menghadapi suatu ujian justru akan mengakibatkan dampak yang negatif terhadap prestasi akademik. Sebenarnya kecemasan diperlukan untuk mengantisipasi atau mempersiapkan peristiwa yang akan terjadi, tetapi kecemasan yang tidak wajar atau berlebihan dapat mengakibatkan kerugian belajar mahasiswa.

Kecemasan yang berlebihan cenderung menyebabkan penyimpangan persepsi. Penyimpangan tersebut dapat mengganggu proses berpikir dengan menjadikan turunnya daya ingat, menyebabkan perhatian berkurang, dan terganggunya kemampuan untuk dapat menghubungkan hal satu dengan hal yang lain. Lebih lanjut, meningkatnya tingkat kecemasan menuntun pada kinerja rendah mahasiswa dalam situasi ujian. Kecemasan juga dapat terjadi akibat pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Demikian pula permasalahan yang muncul ketika seseorang mahasiswa menghadapi Seminar Hasil skripsi, mahasiswa merasa cemas karena menganggap Seminar Hasil skripsi merupakan hal yang baru atau pengalaman yang baru. Jika mahasiswa terus menghindari, maka dampaknya adalah skripsi mahasiswa tersebut akan lebih lama selesai karena tidak dikerjakan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, skripsi merupakan karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat akhir dari pendidikan akademis (S. Fan, J. li, Y. Zhang, X. Tian, 2017). Skripsi merupakan kerja ilmiah tertulis yang dibuat mahasiswa sebagai laporan tugas akhir. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui mahasiswa pada saat proses menyusun skripsi, salah satunya seminar hasil skripsi. Seminar hasil skripsi bertujuan untuk memberikan kemampuan kepada mahasiswa menyampaikan mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, rancangan penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukannya, baik secara tertulis maupun secara lisan.

Mahasiswa memerlukan sejumlah motivasi atau dukungan sosial melalui proses dalam keluarga untuk meminimalisasi tingkat kecemasan yang muncul ketika menghadapi tantangan. Proses keluarga tersebut mencakup dukungan informasi, instrumental, penilaian, dan emosional (Dzulfian Syafrian, 2025). Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi merupakan keadaan mengkhawatirkan yang dirasakan mahasiswa ketika berpikir mengenai suatu kegagalan yang akan terjadi jika tidak mampu menyelesaikan skripsi (Y. K. Putri & Akbar, 2022).

Ujian skripsi bagi mahasiswa merupakan peristiwa yang menimbulkan kecemasan, karena di dalam ujian Skripsi ia harus mampu mempertahankan dan mempertanggung jawabkan apa yang dia tulis serta mampu menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan dihadapan dewan penguji secara ilmiah dan mendalam. Kecemasan digambarkan sebagai ketakutan, keadaan yang tidak menentu, bingung, dan adanya rasa ketidakpastian (ABDUL WAHAB, 2015). Walaupun demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengatasi kecemasan yang muncul karena dalam hal ini dia sendiri yang menyusun skripsi dan melakukan penelitian tetapi dalam kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.

Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya (Pramudhita, 2014). Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang timbul dari pikiran dan sensasi yang tidak menyenangkan, serta kondisi fisik yang berubah sebagai respons terhadap stimulus atau situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam (Julia & Laksmiwati, 2022). kecemasan sendiri merupakan suatu respon yang beragam terhadap situasi-situasi yang mengancam, yang pada umumnya berwujud ketakutan kognitif, keterbangkitan syaraf fisiologis, dan suatu pengalaman subyektif dari ketegangan atau kegugupan (*nervousness*). Kecemasan pada mahasiswa saat menyusun tugas akhir/skripsi ada perasaan gelisah yang dirasakan, karena takut atau khawatir terhadap adanya ancaman tidak dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi (Menghadapi et al., 2024).

Adanya mahasiswa yang mengalami ketegangan fisik dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, adanya mahasiswa yang menghindari untuk berjumpa dengan dosen pembimbingnya untuk sementara waktu, adanya mahasiswa jantungnya berdebar-debar dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbingnya, adanya mahasiswa yang berkeringat dingin dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbingnya, adanya mahasiswa yang mengaku bahwa sulit tidur di malam harinya ketika akan menjalani seminar proposal esok harinya, ada

juga mahasiswa yang mengalami nafsu makan menurun. Ada juga mahasiswa yang mudah terganggu dalam menulis skripsi, tidak bisa konsentrasi dan bahkan bisa menunda-nunda menulis skripsinya (Marjan et al., 2018). Bayangan mengenai proses ujian dan berbagai pertanyaan sulit yang harus dijawab selama ujian memunculkan berbagai respons yang tidak menyenangkan, termasuk kecemasan berlebihan dan ketakutan akan kegagalan.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa setingkat Strata Satu (S1) untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya (Pramudhita, 2014). Skripsi merupakan salah satu produk penelitian berupa karya tulis ilmiah yang diwajibkan bagi setiap mahasiswa yang akan menyelesaikan studi di Perguruan Tinggi terutama pada jenjang Strata 1 (Indriani, 2016).

Skripsi merupakan suatu istilah yang umum digunakan untuk suatu karya ilmiah berupa paparan hasil penelitian mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dengan menggunakan kaidah yang berlaku (Purworejo, n.d.). Mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi dianggap telah mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan serta menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambalnya.

Keharusan menyusun skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki kedalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolak ukur sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa sesuai dengan ilmu yang dimiliki. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana (Sutanto et al., 2019). Pada saat ujian skripsi, mahasiswa harus mempertanggungjawabkan isi yang terdapat dalam skripsi di hadapan dosen yang bertindak sebagai dewan penguji. Selain itu, mahasiswa juga harus mampu menjawab pertanyaan dari dewan penguji terkait dengan tulisannya. Kemudian, hasil ujian skripsi akan menentukan nilai kelulusan.

Ujian skripsi sebagai salah satu proses yang menentukan kelulusan tentunya sangat penting bagi mahasiswa. Oleh karena itu, tidak jarang mahasiswa diliputi rasa takut dan khawatir saat menghadapi ujian skripsi. Bayangan mengenai proses ujian dan berbagai pertanyaan sulit yang harus dijawab selama ujian memunculkan berbagai respons yang tidak menyenangkan, termasuk kecemasan berlebihan dan ketakutan akan kegagalan. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa mengalami kecemasan tersendiri ketika akan menghadapi ujian skripsi. Oleh Karena itu, tidak sedikit mahasiswa yang kemudian menunda untuk melaksanakan ujian skripsi walaupun materi atau naskah skripsi telah dinyatakan siap untuk diujikan dalam ujian skripsi (Julia & Laksmiwati, 2022). Menyelesaikan suatu tantangan seperti skripsi membutuhkan semangat yang kuat. Skripsi bagi sebagian mahasiswa merupakan sesuatu yang menakutkan. Pengerjaan skripsi melalui beberapa proses yang membutuhkan waktu yang bervariasi untuk setiap orang karena tiap proses dan tahap yang dilalui dapat berbeda serta membutuhkan fokus yang baik agar dapat dikerjakan dengan baik.

Problem kecemasan tersebut terjadi karena banyak mahasiswa yang menganggap bahwa skripsi adalah suatu tugas yang berat karena mahasiswa terpaksa tidak akan memperoleh gelar sarjananya atau ditunda wisudanya apabila tidak dapat menyelesaikan skripsi berdasarkan batas waktu yang telah ditetapkan untuk mengerjakan skripsi (Sawiji et al., 2022). Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga menimbulkan masalah psikologis selama proses pengerjaan skripsi, masalah psikologis yang sering muncul salah satunya yaitu kecemasan (Keperawatan et al., 1980).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif, dengan mendeskripsikan dan menemukan hambatan-hambatan mahasiswa STKIP Paris Barantai dalam menghadapi skripsi. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan tradisi fenomenologi. Tradisi ini digunakan untuk menggambarkan hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi berdasarkan pengalaman mahasiswa. Data mengenai kesulitan mahasiswa mengimplementasikan skripsi dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data adalah 5 mahasiswa STKIP Paris Barantai. Mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa jurusan Pendidikan Matematika semester VII tahun pelajaran 2023/2024.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi angket dan wawancara mendalam. Pada awalnya, dilakukan pengisian angket terlebih dahulu untuk menjaring permasalahan umum. Selanjutnya, dilakukan wawancara individual dengan mahasiswa dengan semi terstruktur untuk memperoleh data yang kredibel. Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember 2018. Bahan angket dan wawancara meliputi: (1) Pengertian Skripsi; (2) Kecemasan; (3) Kecemasan Skripsi; (4) Gejala-gejala Kecemasan; (5) Dampak Kecemasan; (6) Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan (7) Cara mengatasi Kecemasan. Pada studi ini, peneliti sendiri merupakan instrumen yang utama.

Data catatan hasil angket dan wawancara kemudian direduksi. Terdapat tiga jalur analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Huberman & Miles, 1992). Analisis data tertata dalam situs ditegaskan bahwa kolom pada sebuah matriks tata waktu disusun dengan jangka waktu, dalam susunan tahapan, sehingga dapat dilihat kapan gejala tertentu terjadi. Prinsip dasarnya adalah kronologi. Tahapan dalam analisis data tertata yaitu membangun sajian, pada tahap ini cara yang mudah bergerak maju adalah memecah-mecah inovasi ke dalam komponen-komponen atau aspek-aspek khusus, dengan menggunakan sebagai baris matriks. Kolom matriks adalah jangka waktu, dari penggunaan awal sampai penggunaan nanti. Jika terjadi perubahan dalam komponen selama jangka waktu itu, kita dapat memasukkan deskripsi singkat dari perubahan itu. Pada studi ini, reduksi digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada umumnya kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat mengakibatkan hal yang membuat stres. Namun ada sebagian mahasiswa yang menjadikan stres sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsi. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda-beda terhadap jenis stress, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi lama menyelesaikan skripsi tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi termotivasi karena adanya tema-teman yang sudah menyelesaikan sidang. Ada beberapa hal yang dapat melatarbelakangi kecemasan. Seperti faktor biologis yang berhubungan dengan kerusakan atau gangguan fisik atau organ individu itu sendiri, faktor psikologis yang berhubungan dengan keadaan psikis individu, dan faktor sosial yang berhubungan dengan. Dari hasil wawancara didapatkan hampir semua mahasiswa mengalami kecemasan karena faktor psikologis. Selain itu, tekanan merupakan salah satu sumber psikologik yang dapat melatarbelakangi kecemasan, yakni sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Informan memiliki anggapan bahwa tugas akhir ini merupakan beban bagi dirinya, hal ini membuat informan merasa tidak mampu. Kecemasan yang dirasakan sebelum mengikuti ujian disebut sebagai kecemasan menghadapi ujian. Kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi psikologis di mana individu mengalami tingkat stres dan kecemasan yang meningkat ketika

mereka berada dalam situasi ujian. Kecemasan menghadapi ujian skripsi adalah kecemasan menghadapi ujian yang muncul pada mahasiswa ketika mahasiswa tersebut akan menghadapi situasi ujian skripsi (Julia & Laksmiwati, 2022).

Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berati atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.

Dikutip dari *American Psychological Association* kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir. Orang dengan gangguan kecemasan memiliki kekhawatiran yang berulang. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang ada dalam diri seseorang, seperti gelisah, khawatir, bingung dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Informan merasakan minder saat mengerjakan tugas akhir ini dikarenakan informan merasa mengerjakan tugas akhir ini menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul karena informan merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga informan merasa tidak percaya diri. Kondisi krisis atau dalam tekanan yang berlangsung lama dapat menyebabkan stres pada individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang, yaitu Sifat menerima keadaan, pengalaman mengenai stress, karakteristik individu, dukungan sosial, dan strategi koping (Chusnah & Fahmawati, 2024).

Dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi (Siregar, 2022). Empat jenis dukungan sosial yaitu: 1) dukungan emosional, mencakup ungkapan dan perilaku empati, afeksi, kepedulian, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan; 2) dukungan penghargaan, mencakup ungkapan hormat positif, dorongan, dan persetujuan atas gagasan atau perasaan individu. Pemberian dukungan ini membantu individu melihat segi positif dalam dirinya yang berfungsi untuk menambah penghargaan dan kepercayaan diri saat mengalami tekanan; 3). Dukungan instrumental, mencakup bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu, seperti bantuan finansial atau pekerjaan pada saat mengalami stress; 4) dukungan informatif, mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Dalam mengerjakan tugas akhir ini, mahasiswa melakukan berbagai hal untuk mengurangi kecemasan yang terjadi. Usaha mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain ialah tidur, refreshing bersama teman, bermain game, dan adapun yang mengatasinya dengan makan dan juga melakukan kegiatan yang menyenangkan lainnya untuk pemenuhan psikologi mereka (Putri, 2016).

## **SIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir adalah karena adanya faktor psikologis yang berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir berasal dari orang tua, keluarga, teman, dan juga dosen pembimbing yang berupa doa, dukungan moril dan pemberian informasi mengenai tugas akhir. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat. Persepsi mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir ialah dengan

menjadikan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir sebagai motivasi. Adapun cara menghadapi kecemasan ini dengan melakukan hal-hal yang disenangi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chusnah, A., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Intelektualitas Jurnal Penelitian Lintas Keilmuan*, 1(1), 35–48. <https://doi.org/10.47134/intelektualitas.v1i1.2555>.
- Diana, R. R. (2017). EFFECTIVENESS OF POSITIVE THINKING TRAINING TO REDUCE ANXIETIES Salah satu persyaratan yang harus ditempuh seorang mahasiswa untuk meraih gelar sarjana strata 1 (S1) adalah melakukan penelitian ilmiah yang dilaporkan secara tertulis dikenal dengan seb. 9(1), 107–128.
- Huberman, & Miles. (1992). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 02(1998), 1–11.
- Indriani, A. (2016). Analisis Kecenderungan Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Di Ikip Pgri Bojonegoro. *JIPMat*, 1(1), 130–134. <https://doi.org/10.26877/jipmat.v1i1.1077>
- Julia, F., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/49470>
- Keperawatan, J. I., Keperawatan, F., & Riau, U. (1980). *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980. 10, 266–272.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.29210/02247jppi0005>
- Menghadapi, K., Skripsi, S., & Astuti, L. (2024). DITINJAU DARI BEHAVIOUR MAHASISWA Sejarah perjuangan bangsa Indonesia yang melibatkan peran mahasiswa , pertama kali dicetuskan pembentukan Republik Indonesia yang kemudian dikenal dengan hari Sumpah Pemuda . membantu pembentukan kemerdekaan memasuki usia. 6(1), 560–568.
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & P Nugraha, S. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art3>
- Panggabean, D. A. P. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area. 1–102. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/10920>
- Pramudhita, A. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta* 2013, 1–10.
- Purnamasari, mega isvandiana. (2014). Hubungan Self Efficacy Dan motivasi berprestasi dengan kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purworejo, U. M. (n.d.). 653-1171-1-Sm (1).
- Putri, A. A. L. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana. 8–40.
- Putri, Y. K., & Akbar, S. (2022). Adversity Quotient Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(1), 50–54. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.259>