

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

oleh

Aditya Agal Rivansyah

NIM: 06071282126024

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh
Aditya Agal Rivansyah
NIM: 06071282126024
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017

Pembimbing Skripsi



Dr. Alrefi, M.Pd.
NIP. 198912022022031004



**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA
AKHIR JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Aditya Agal Rivansyah

NIM: 06071282126024

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Alrefi, M.Pd. ()
2. Penguji : Romi Fajar Tanjung, M.Pd. ()

Indralaya, 16 Mei 2025

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Agal Rivansyah

NIM : 06071282126024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya”** ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 7 Mei 2025
Yang Membuat Pernyataan



Aditya Agal Rivansyah
NIM. 06071282126024

PRAKATA

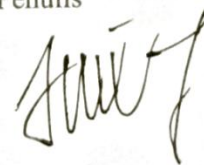
Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, yang relah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Akan hal ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Alrefi, M.Pd. selaku dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Hartono, M.A., selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, ibu Prof. Dr. Sri Surmarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan, ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan serta bimbingannya selama masa perkuliahan. Terima kasih kepada mahasiswa angkatan akhir FKIP Universitas Sriwijaya yang telah berkenan membantu dalam penelitian skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga, dan teman yang telah memberikan dukungan kepada penulis.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 7 Mei 2025

Penulis



Aditya Agal Rivansyah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya**” ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh berbagai dukungan, bantuan, dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, Tuhan Yang Maha Esa Yang selalu melimpahkan banyak rahmat, nikmat, dan karunia yang tiada henti.
2. Rasulullah Shalallahu alaihi wa sallam, yang dengan perjuangan dakwahnya membawakan kita ke zaman yang sangat maju saat ini.
3. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan saya sayangi, Perempuan tercantik di dunia, Ibu Kiki Rahmawati dan Laki-laki terkuat di dunia, Bapak Mursadad atas segala kasih sayang yang selalu diberikan kepada anak-anaknya. Terima kasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua saya yang mulia, atas pengorbanan dan perjuangannya yang tiada lelah. Orang tua yang tidak berpendidikan tinggi namun berhasil mendidik dan memfasilitasi anaknya ini hingga ke sekolah tinggi dan berhasil menyelesaikannya. Satu tetes keringat perjuangan yang jatuh dari kepala kalian yang terhormat, tak mampu saya tembus dengan satu gunung emas sekalipun. Anakmu ini tidak ada apa-apanya tanpa doa yang selalu kalian panjatkan sepanjang hari. Terlalu banyak kata untuk menggambarkan bagaimana perjuangan, kasih sayang, dan cinta yang kalian berikan. Maafkan anakmu ini yang banyak berbuat salah dan menyakiti hati kalian. Terima kasih yang tak terkira, ayah dan mak.

4. Adik-adik saya yang sangat saya sayangi dan saya banggakan, Nita Ernisyah, Gala Rizkiansyah, dan Radit Sadewa. Terima kasih selalu mendukung abang kalian dengan tulus dan penuh cinta. Tidak ada perjuangan yang abang lakukan kecuali demi kalian salah satunya. Selalu berikan yang terbaik untuk kedua orang tua dengan keberhasilan yang kalian capai. Untuk adik-adikku yang hebat, tumbuh lebih dibanding diriku.
5. Nenek Kamisah, Acik Reres, dan Acu Rozi yang saya sayangi, yang sudah memberikan kasih sayang serta banyak dukungan.
6. Seluruh Dosen BK FKIP UNSRI yang telah mendidik dan mengajarkan kami dengan penuh ketulusan dan kesabaran.
7. Seluruh guru saya dari TK, SD, SMP, dan SMA yang telah mendidik dan mengajarkan saya banyak ilmu yang bermanfaat.
8. Kepada Bapak Dr. Alrefi, M.Pd. selaku pembimbing skripsi saya yang telah membimbing saya dengan tulus dari awal hingga akhir penulisan skripsi.
9. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 yang telah banyak membantu saya kuliah.
10. Seluruh anggota Ikatan Pelajar dan Mahasiswa Bangka (ISBA), yang menjadi keluarga dan atas banyak bantuan yang diberikan selama di perantauan.
11. Seluruh keluarga, sahabat, saudara, teman yang saya banggakan dan terlibat dalam proses perjalanan saya.
12. Terakhir, kepada diri saya sendiri yang telah berusaha, berani, dan tidak mudah menyerah.

MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Pengertian Kecemasan	10
2.2 Respons Kecemasan	11
2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	12
2.4 Tingkat Kecemasan	14
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN	16
3.1 Prosedur Penelitian.....	16
3.2 Jenis Penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian.....	17
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	17
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	18
3.5.1 Waktu Penelitian	18
3.5.2 Tempat Penelitian.....	18

3.6 Populasi dan Sampel	18
3.6.1 Populasi.....	18
3.6.2 Sampel	19
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.8 Instrumen Penelitian.....	21
3.9 Pengujian Instrumen.....	22
3.9.1 Uji Validitas	22
3.9.2 Uji Reliabilitas	24
3.10 Teknik Analisis Data.....	24
3.11 Kriteria Kategorisasi.....	25
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pada Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan	26
4.2 Analisis Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
4.3 Analisis Tingkat Kecemasan Berdasarkan Program Studi	32
4.3.1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling	32
4.3.2 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini	34
4.3.3 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	35
4.3.4 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Masyarakat.....	37
4.3.5 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar	39
4.3.6 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Teknik Mesin	40
BAB V	43
PENUTUP.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Daftar Jumlah Populasi Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan ..	19
Tabel 3. 2 Daftar Jumlah Sampel Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan	20
Tabel 3. 3 Format Skor Skala Likert	21
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas	23
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	24
Tabel 3. 6 Kategorisasi Tingkat Kecemasan	25
Tabel 4. 1 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir	26
Tabel 4. 2 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4. 3 Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Program Studi	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	58
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	59
Lampiran 3. SK Pembimbing Skripsi	60
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas.....	63
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas	64
Lampiran 7. Pedoman Wawancara.....	65
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	66
Lampiran 9. Dokumentasi Angket Google Form Skala Kecemasan.....	68
Lampiran 10. Hasil Jawaban Angket Google Form Skala Kecemasan.....	70
Lampiran 11. Buku Bimbingan.....	72
Lampiran 12. Surat Persetujuan Ujian Akhir Program	74
Lampiran 13. Hasil Cek Turnitin/Similarity	75

ABSTRAK

Kecemasan merupakan kondisi yang umum dialami oleh setiap individu, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur serta menganalisis tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dari Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang berasal dari enam program studi berbeda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Data penelitian diambil menggunakan Skala Kecemasan Zung dan kemudian disebarkan kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dihitung dan disusun dalam bentuk data ordinal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat responden dalam kategori tidak merasakan kecemasan atau normal dan sisanya merasakan cemas ringan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi tidak cemas atau normal berada pada posisi yang menguntungkan daripada kondisi cemas ringan, baik itu dari segi gejala maupun dampak yang terjadi.

Kata Kunci: Analisis; Kecemasan; Mahasiswa Akhir; Ilmu Pendidikan

ABSTRACT

Anxiety is a common condition experienced by every individual, including final year students. This study aims to measure and analyze the level of anxiety felt by final year students. The subjects in this study were final year students from the Department of Education, Sriwijaya University, who came from six different study programs. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The research data was taken using the Zung Anxiety Scale and then distributed to respondents. The data obtained were then calculated and organized in the form of ordinal data. The results showed that there were respondents in the category of not feeling anxiety or normal and the rest felt mild anxiety. This research shows that the non-anxious or normal condition is in a favorable position than the mild anxious condition, both in terms of symptoms and impacts that occur.

Keywords: *Analysis; Anxiety; Final Year Students; Education Science*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan jenjang lanjutan setelah menyelesaikan sekolah menengah. Jenjang ini tentu memiliki tantangan yang lebih menantang daripada jenjang-jenjang sebelumnya yang pernah dilewatkan. Transisi yang dialami siswa antara sekolah menengah dan perguruan tinggi dapat menjadi pengalaman yang menantang bagi sebagian besar mahasiswa tahun pertama karena mereka mungkin menghadapi beberapa tantangan akademik, sosial, dan budaya dan dapat mengembangkan stres, depresi, dan perilaku maladaptif (Johnson *et al.*, 2022). Hal tersebut dikarenakan program pemerintah yang mengharuskan mahasiswa tidak hanya sekedar belajar ilmu pengetahuan, akan tetapi harus diiringi dengan pola pikir agar nanti setelah lulus kuliah tidak merasa canggung dan menggantungkan hidup dengan orang lain (Kuncoro *et al.*, 2023). Demikian juga universitas dan perguruan tinggi juga harus fokus terhadap kepuasan mahasiswa secara maksimal (Wong dan Chapman, 2023).

Individu-individu yang melanjutkan pendidikan ke jenjang ini diharuskan mampu melewati segala tuntutan yang ada, seperti tugas, penyesuaian diri, serta tantangan lainnya yang dirasa lebih berat dari sebelumnya. Tugas terbuka seperti esai, proyek, studi kasus dapat memberikan wawasan yang lebih menantang dan mendalam mengenai pemikiran kritis, kreativitas, dan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa (Arthy *et al.*, 2024). Mengenai hal tersebut tentu mahasiswa harus memperkuat faktor-faktor pendukung agar mampu bertahan menghadapi keadaan di perkuliahan. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan siswa untuk tetap kuliah, termasuk faktor sosial dan emosional, serta hambatan kelembagaan, struktural, dan keuangan (Giesler, 2022).

Kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan beragam tantangan tersebut jelas dari nama yang disebut untuk mereka, yaitu mahasiswa. Mahasiswa berarti mereka yang melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi yang

mana tingkatannya sudah lebih tinggi dari mereka yang disebut sebagai siswa. Dalam kehidupan mahasiswa, terdapat hal-hal yang menjadi tantangan seperti metode pembelajaran di perkuliahan, iklim yang tidak mendukung, dan beban kerja yang tinggi (Porru *et al.*, 2022). Banyak hal yang menjadi pembeda atau hal baru yang dirasakan ketika seseorang menjadi mahasiswa. Misalkan dari segi tugas, mahasiswa menghadapi tugas yang lebih berat sehingga mengharuskan mereka merelakan lebih banyak waktunya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Tugas-tugas yang diberikan oleh dosen haruslah diselesaikan, bukan malah dianggap sebagai suatu beban yang akan membuat stres (Suminah dan Ciputri, 2024). Mahasiswa terpapar pada situasi yang belum mereka kenal sebelumnya yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Anuar *et al.*, 2020).

Mahasiswa pastinya tidak langsung dapat beradaptasi dengan mudah saat mengerjakan tugas-tugas, tentu beradaptasi secara bertahap. Mulai dari merasa terbebani, stres, merasa tidak mampu hingga mencapai tahap di mana sudah terbiasa dan tidak terbebani. Individu mendapat berbagai tuntutan di waktu yang bisa dibilang terbatas sehingga beban yang diterima individu kerap kali melewati batas kemampuannya (Aini *et al.*, 2024). Tugas yang berat hanyalah sebatas kata apabila mahasiswa memiliki tekad dan niat yang kuat dalam menyelesaikannya. Hal ini dapat kita lihat dari banyaknya jumlah mahasiswa yang menamatkan pendidikan di perguruan tinggi. Akan tetapi untuk menghadapi tugas-tugas yang dianggap berat, perlu memperhatikan berbagai hal agar mahasiswa dapat menjaga semangatnya tetap konsisten, seperti antusiasme, motivasi tinggi, rasa pencapaian, serta kemauan untuk berkembang (Harahap *et al.*, 2024).

Tantangan yang dijalankan oleh mahasiswa tentu selalu mereka rasakan sekalipun mereka berada pada tingkat sebagai mahasiswa akhir. Beragam hal-hal yang akan dihadapi ketika pada tahap semester akhir yang mana tidak sama dengan mahasiswa tingkat pertama. Mahasiswa tingkat pertama hanya menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dalam kegiatan perkuliahan, mengerjakan tugas, serta sistem belajar yang berbeda (Sihombing *et al.*, 2023). Sedangkan pada mahasiswa akhir mereka dihadapkan dengan kebingungan terkait apa yang akan mereka lakukan ketika menyelesaikan studi, merasa beban yang bertambah berat,

ketidaktahuan terhadap kemampuannya, sehingga menimbulkan kecemasan terkait masa depan (Yolanda dan Primanita, 2023). Oleh karena itu, dukungan yang diperlukan harus diberikan kepada mahasiswa agar mereka dapat mengatasi tantangan-tantangan tersebut (Phage *et al.*, 2023).

Kewajiban mahasiswa akhir tidak hanya sebatas tugas rutin harian atau mingguan, mahasiswa akhir perlu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi agar dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi dan mendapat gelar sarjana Strata satu (S1). Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, tidak jarang mahasiswa mengalami hambatan yang dapat menyebabkan stres. Beberapa mahasiswa mengalami stres karena kesulitan menentukan judul skripsi, dosen pembimbing yang sibuk, kesulitan dalam mencari sumber yang relevan, hingga kurangnya dukungan (Saputri dan Sugiharto, 2020). Keadaan ini pula yang menjadi salah satu pemicu rasa cemas pada mahasiswa akhir. Hal ini sependapat dengan penelitian Ahyani *et al.* (2022) yang mengatakan bahwa hambatan yang terjadi selama proses penyusunan skripsi menimbulkan kecemasan yang berdampak pada penurunan motivasi dan penundaan penyelesaian skripsi. Dengan demikian, kondisi kesehatan mental mahasiswa merupakan masalah penting dan perlu mendapatkan perhatian (Tran *et al.*, 2024).

Dalam menyelesaikan skripsi ini tidaklah mudah seperti tugas-tugas rutin mingguan. Sering kali mahasiswa menunda-nunda skripsi yang mereka susun bahkan sampai tidak menyelesaikannya yang mengakibatkan terlambatnya wisuda (Susilo dan Eldawaty, 2021). Mahasiswa harus benar-benar teliti, konsisten, dan tentunya menjaga motivasi agar dapat menyelesaikannya. Hal ini dikarenakan penyusunan skripsi yang didasarkan pada penelitian dan sumber-sumber yang digunakan harus valid. Rendahnya pengetahuan mahasiswa terhadap teori-teori dapat menjadi kendala yang paling utama dalam menyusun skripsi (Wakhyudin dan Putri, 2020). Kemudian belum lagi di tengah pengerjaan skripsi mahasiswa menemukan kesulitan yang membuat mereka harus dapat melewatinya.

Mengingat banyaknya tantangan serta hambatan yang akan dihadapi mahasiswa ketika menghadapi skripsi, tidak jarang mahasiswa mengalami kecemasan. Gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa sarjana secara signifikan

memengaruhi kehidupan keluarga, sosial, dan akademik mereka (Blas *et al.*, 2024). Kecemasan yang dirasakan ditampakkan melalui gejala-gejala yang muncul. Mahasiswa mengalami perasaan gelisah ketika mengerjakan skripsi, gugup saat ditanya tentang skripsi sehingga mereka menghindari lingkungan, takut berinteraksi dengan teman yang terlebih dahulu menyelesaikan skripsi, tidak nafsu bahkan berdiam diri di kost akibat kecemasan tentang skripsi yang mereka rasakan (Telussa dan Kusumiati, 2022). Oleh karena itu meneliti tentang kecemasan di kalangan mahasiswa sangat penting. Secara praktis, meneliti tentang kecemasan pada mahasiswa akhir ini memberikan dampak untuk mencegah dan memberi intervensi kesehatan mental mereka (Liu dan Wang, 2024).

Kecemasan yang dirasakan mahasiswa akhir tidak hanya hal yang berkaitan dengan skripsi melainkan hal-hal tentang masa yang akan datang atau masa depan. Mengenai skripsi, cemas yang dirasakan mulai dari pengajuan judul apakah judul yang telah disiapkan dapat diterima, ganti judul berkali-kali hingga muncul rasa putus asa, kurang memahami sistematika penulisan, hingga kesulitan dalam menentukan metode dan menganalisis data (Susilo dan Eldawaty, 2021). Tidak hanya itu, terdapat mahasiswa yang mengalami cemas akibat tuntutan tugas, tekanan akademik, khawatir terhadap kesehatan, kompetisi antar rekan, ingin menjadi unggul, gangguan tidur, masalah sosial, serta *bullying* terhadap mahasiswa (Clarista dan Biromo, 2024). Kecemasan lain yang juga dirasakan mahasiswa akhir adalah tentang masa depan. Sering kali mahasiswa akhir kebingungan terkait apa yang akan mereka lakukan ketika menyelesaikan studi, merasa beban yang bertambah berat, ketidaktahuan terhadap kemampuannya, sehingga menimbulkan kecemasan terkait masa depan (Yolanda dan Primanita, 2023). Tidak hanya tekanan akademik, kesulitan finansial dan keluarga juga turut berperan penting dalam tingkat kecemasan mahasiswa secara umum (Zakeri *et al.*, 2021).

Masalah kecemasan ini tentunya menimbulkan dampak buruk bila tidak segera diatasi. Kecemasan dapat menghambat pembelajaran dan berdampak buruk pada kinerja akademik (Nair dan Ahmed, 2023). Terlebih mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang buruk daripada

mereka yang menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah (Sarwar *et al.*, 2024). Lebih parahnya, kecemasan yang tinggi memiliki dampak negatif pada aspek lain dari kehidupan seseorang dan dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih parah, termasuk depresi dan bunuh diri (Rosiek *et al.*, 2016). Hal ini karena masih terdapat beberapa orang yang menderita krisis kecemasan tetapi tidak melakukan kegiatan dalam bentuk apa pun untuk mengendalikan kecemasan tersebut (Martínez-Vázquez *et al.*, 2023).

Pengalaman kecemasan terkadang memang tidak menyenangkan dan dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan fisik dan psikologis (Sreenu *et al.*, 2021). Masalah kecemasan yang dialami mahasiswa akhir tentu perlu diidentifikasi mengingat urgensi tersebut. Mengidentifikasi mahasiswa yang berjuang dengan kecemasan memungkinkan untuk memberikan dukungan dan intervensi yang difokuskan untuk membantu menghilangkan stres (Weyer *et al.*, 2024). Melihat hal tersebut mahasiswa perlu memiliki strategi guna mencegah maupun mengatasi kecemasan. Hal ini sependapat dengan ungkapan Saraswati *et al.* (2021) bahwa menyiapkan strategi yang tepat dalam mengatasi kecemasan adalah hal yang penting. Kecemasan perlu dievaluasi lebih lanjut untuk menentukan efek positif atau negatifnya pada mahasiswa (Klap, 2024).

Wakhyudi dan Putri pada tahun 2020 melakukan penelitian mengenai Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi mengungkapkan adanya kecemasan mahasiswa dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan dosen pembimbing baik ketika menyusun maupun bimbingan. Hal ini membuat mahasiswa mengalami sakit kepala, cepat lelah, kesulitan tidur, putus asa, gugup, gelisah, pusing, depresi hingga sensitif.

Pada penelitian Lestari dan Wulandari tahun 2021 tentang hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa psikologi dan teknik informatika Universitas Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa atau 3% mengalami kecemasan akademik yang sangat tinggi, 65 mahasiswa atau 65% mengalami kecemasan akademik sedang, dan 17 mahasiswa atau 17% mengalami kecemasan akademik sedang. Maka dapat

diambil kesimpulan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa psikologi dan teknik informatika Universitas Muhammadiyah Purwokerto tergolong sedang.

Susilo dan Eldawaty pada tahun 2021 melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengungkapkan hasil bahwa dari 53 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa atau 5,7% mengalami kecemasan kategori berat sekali, 32 mahasiswa atau 60,4% dalam kategori berat, dan 18 mahasiswa atau 33,9% dalam kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Clarista dan Biromo pada tahun 2024 tentang gambaran tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 mengungkapkan bahwa terdapat 33 dari 75 mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi. Artinya terdapat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir.

Wawancara yang dilakukan pada 16 November 2024 terhadap 3 mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya menunjukkan hasil bahwa masing-masing mahasiswa mengalami kecemasan pada respons yang berbeda-beda. Dari respons perilaku yang mereka tampilkan tentu berbeda-beda seperti gugup, menangis, kelelahan, gelisah, hingga demam karena dirinya tidak bisa jika dihadapkan dengan pikiran dan perasaan negatif yang menumpuk. Namun, dari respons kognitif yang mereka pikirkan yaitu berpikir tidak mampu menghadapi sumber kecemasan, berpikir akan mengecewakan, memikirkan secara berlebihan (*overthinking*), hingga sulit berkonsentrasi. Respons yang terjadi tidak hanya pada perilaku dan kognitif saja, melainkan juga pada respons afektif. Respons afektif yang muncul ketika mereka merasa cemas adalah marah, merasa tertekan atau stres, khawatir, serta merasa sedih. Langkah-langkah yang mereka ambil ketika merasa cemas tentu beragam yang secara umum mereka lakukan adalah mengistirahatkan diri dari berbagai aktivitas dan mencari pelarian melalui menonton film dan jalan-jalan. Adapun secara spesifik seperti menjauh dari sumber kecemasan, rileksasi, mencari dukungan, dan menghindar.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya

dapat disimpulkan bahwa kecemasan sering kali dirasakan oleh mahasiswa baik itu menyangkut perkuliahan, masa depan, maupun sesuatu yang belum tentu terjadi. Oleh karena itu, peneliti akan mengukur tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa akhir berdasarkan jenis kelamin di Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya?
3. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya berdasarkan program studi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut :

1. Menganalisis tingkat kecemasan pada kecemasan pada mahasiswa akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
2. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa akhir berdasarkan jenis kelamin Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya berdasarkan program studi.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu :

- a) Memberikan wawasan mengenai bagaimana kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi.
- b) Memberikan sumbangsih pengetahuan dan keilmuan terkhusus yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.
- c) Menjadi rujukan bagi peneliti lain dalam penelitian tentang kecemasan pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan mampu :

- a) Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai kecemasan sehingga dapat mengenali gejala dan faktor penyebab kecemasan yang kemudian diharapkan mampu menghindari maupun mengatasi kecemasan yang terjadi.

- b) Bagi Dosen

Penelitian diharapkan mampu menjadi rujukan untuk dosen mengenai bagaimana gambaran kecemasan yang terjadi pada mahasiswa akhir sehingga dosen dapat memberikan bimbingan dan upaya pencegahan guna mengatasi kecemasan.

- c) Bagi Peneliti

Penelitian ini tidak hanya menjadi pengalaman yang berkesan dalam hidup peneliti, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi ladang untuk menambah wawasan dan perbaikan dalam penelitian selanjutnya.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penelitian berikutnya serta menjadi bahan analisis dalam mengkaji masalah-masalah kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Ahyani, N. E., Suprihartini, & Novitasari, A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Pengerjaan Skripsi. *Medica Arteriana*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.26714/medart.4.2.2022.1-7>
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1), 49–60. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.49-60>
- Akash, R., Suganya (2024) Emotional Stability: Unravelling the Antecedents of University Students' Mental Well-being. *Spectrum Journals*. 22(2). <https://doi.org/10.1177/09728686241260539>
- Alotaibi, A. M., Alharbi, K., Almuqati, L., Alqahtani, H., Alharbi, A. (2020) Nursing Burnout: A Challenge Facing Health Administrators: an Updated Review. *International Journal of Health Sciences*. 4(S1). 530-544. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v4nS1.15441>
- Ansuar, A., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2022). Konsep Diri dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 129–140. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i2.22520>
- Anuar, A. H., Francis, N. A., Goh, Y. H., Fndo, P. S. H., Roy, B., & Chandrasekaran, S. K. (2020). Hospital related anxiety, depression among medical students: A cross-sectional study from two Universities of Perak State, Malaysia. *Quest International Journal of Medical and Health Sciences*, 3(2), 52–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4473268>

- Arthy, P. S., Sekar, C., & Babu, P. (2024). A Fuzzy Logic-Based Assessment System for Evaluating Student Performance in Open-Ended Tasks. *Journal of Advancement in Software Engineering and Testing*, 8(1), 1–12. <http://hbrppublication.com/OJS/index.php/JASET/article/view/6295>
- Assyifa, F., Fadhilah, S., Wasilah, S., Fitria, & Mutmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 6(2), 333–338. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Bagle, A., Yerramshetty, M., & Garud, IG (2024). Perbandingan Antara Efek Konseling Verbal Pra Operasi versus Konseling Pra Operasi Menggunakan Lembar Informasi Anestesi tentang Kecemasan Pasien yang Menjalani Operasi Elektif: Studi Komparatif Acak. *Cureus*, 16(7), e64667. <https://doi.org/10.7759/cureus.64667>
- Blas, C. S. de, Rojas, K., Sipols, A. E. G., Alonso, S. H., Castellanos, M. E., Cano, J., & Cordoba, C. (2024). Evaluation of stress and anxiety levels on science and engineering undergraduate students in spain when facing written assessments guides for positive interventions. *ELSEVIER*, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102058>
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia: Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 146–152.
- Chi, T., Cheng, L., & Zhang, Z. (2023). Global Prevalence and Trend of Anxiety Among Graduate Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Brain and Behavior*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>
- Chunta, K. S. (2020). Healthy lifestyle behaviors in sophomore nursing students: A descriptive correlational study. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.18061/bhac.v4i1.7170>

- Clarista, S., & Biromo, A. R. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1542–1545. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.26353>
- Cristina, P. A. (2024) The Impact Of Emotional Intelligence And Socio-Demographic Factors On The Coping Mechanisms Used By Adolescents. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*. 9(179). 296-306. [https://doi.org/10.59295/sum9\(176\)2024_44](https://doi.org/10.59295/sum9(176)2024_44)
- Gedikli, E., & Akdoğan, R. (2023). Investigating The Relationship Between Future Anxiety and Happiness Levels of Health Management Students. *Abant Journal of Health Sciences and Technologies*, 3(3), 1-12.
- Giesler, F. (2022). College Success Requires Attention to the Whole Student. *Journal of Mental Health and Social Behaviour*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.33790/jmhbsb1100154>
- Greig, B., Nuthall, P., & Tua, K. (2020). Analisis Karakteristik Manusia Petani sebagai Pendorong Kecemasan Mereka. *Jurnal agromedis*, 25(1), 135–146. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2019.1656692>
- Guo, S., Zuo, X., Tao, Y., Yichao, Liu, X., & Huang, S. (2025). Gender Differences in Symptom Interactions Between Problematic Smartphone Use and Social Anxiety in Adolescents: A Network Analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(9), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00865-w>
- Hadi, A., Suwidagdho, D., & Ningsih, R. (2022) Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Karier Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 6(1), 46-53. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6018>
- Harahap, A. C. P., Anggina, A., Ritonga, D., Amarta, M. A., Ayumi, S., Rahmi, W., Mariana, W., & Nst, Y. R. (2024). Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat

- Semangat Belajar Siswa: Studi Kasus pada Siswa Kelas XII SMK Mandiri. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 579–584. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i2.851>
- Johnson, C., Gitay, R., Abdel-Salam, BenSaid, A., Ismail, R., Al-Tameemi, R. A. N., Romanowski, M. H., Al Fakih, B. M. K., & Al Hazaa, K. (2022). Student Support In Higher Education: Campus Service Utilization, Impact, And Challenges. *Heliyon*, 8(12), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12559>
- Khasanah, P., & Kalifia, A. D. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Sehari-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.255>
- Klap, J. (2024). A Cross-Sectional Examination Of The Relationship Between Learning Environment And Anxiety Among Dental Hygiene Students. *Journal of Dental Education*, 1–8. <https://doi.org/10.1002/jdd.13694>
- Kombado, S. G. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua Tingkat Akhir Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 341–345. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38620>
- Kotaman, H., & Evran, D. (2023). Impact of Teachers' Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, Efficacy On Young Children's Emotional and Academic School Readiness. *International Journal of Quality in Education*, 8(1), 92-128.
- Kotera, Y., Andrzejewski, D., Dosedlova, J., Taylor, E., Edwards, A.-M., & Blackmore, C. (2022). Mental Health of Czech University Psychology Students: Negative Mental Health Attitudes, Mental Health Shame and Self-Compassion. *Healthcare*, 10(4), 676. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040676>

- Kumar, B., Shah, M., Kumari, Kumar, A., Kumar, J., & Tahir, A. (2019). Depression, Anxiety, and Stress Among Final-year Medical Students. *Cureus*, *11*(3), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.4257>
- Kumar, S., Sambyal, S., Kumar, M., & Gursimran. (2024). Impact of Stress and Anxiety on Neck Pain in Medical Students. *International Journal of Interdisciplinary Research and Innovations*, *12*(3), 15–19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13199599>
- Kuncoro, A., Supriyanto, & Kristiyanti, M. (2023). Workshop Peningkatan Kapabilitas Mahasiswa: Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kreativitas Mahasiswa Unggul dan Berkelanjutan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *5*(1), 109–112. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1573>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, *1*(2), 99–104. [10.30595/psimphoni.v1i2.8174](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174)
- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, Anxiety, and Student Satisfaction with University Life Among College Students: A Cross-lagged Study. *Humanities & Social Sciences Communications*, *11*(1172), 1–11. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02252-2>
- Lothes, J. E., Matney, S., Naseer, Z., Pfyffer, R. (2022) Sitting Meditation and Mindfulness Effects on Overall Anxiety and Test Anxiety Among College Students. *Mind, Brain, and Education*. *17*(1), 61-69. <https://doi.org/10.1111/mbe.12344>
- Mahmudah, S., Salim, A., & Subardjo, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *COMSERVA: Jurnal Penelitiandan Pengabdian Masyarakat*, *4*(9), 2849–2853. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i9.2789>

- Manikandan, S., Beema, & Vijayan, L. (2023). Depression, Anxiety & Stress (DAS) among Nursing Students: A Cross-sectional Design. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(5), 4078–4086.
- Martínez-Vázquez, S., Martínez-Galiano, J. M., Peinado-Molina, R. A., & Hernández-Martínez, A. (2023). Magnitude of General Anxiety Disorder Among Nursing Students and Its Associated Factors. *Health Science Reports*, 6(7), 1–11. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1405>
- Martínez Valera, P. E., Bouroncle, M. R., Gallegos, A., Aliaga Bravo, V. D. C., & Valencia, J. (2024). State anxiety and trait anxiety associated with social anxiety in university students. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2356055>
- McClellan, C., Ali, M. M., & Mutter, R. (2021). Impact of Mental Health Treatment on Suicide Attempts. *The journal of behavioral health services & research*, 48(1), 4–14. <https://doi.org/10.1007/s11414-020-09714-4>
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>
- Musak, W. A., Roswiyani (2025) Hubungan Antara Kesepian dan Adaptasi Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Rantau Di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 14(1). 41-48.
- Nair, R. K., & Ahmed, M. (2023). Stress, Anxiety, and Depression among Nursing Students at a Tertiary Teaching Hospital in Karnataka, India: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(10), 23–27. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/63342.18589>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional* (4th ed.). Salemba Medika.
- Palma-Luengo, M., Martin, NL, & Ossa-Cornejo, C. (2025). Kecerdasan Emosional dan Berpikir Kritis: Faktor Relevan untuk Melatih Guru Masa Depan dalam

- Program Pedagogi Chili. *Jurnal Intelijen*, 13(2), 17.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence13020017>
- Pandey, S. & Sayed, S. (2024). A Study On Relationship Between Job Anxiety And Personality In School Teachers Of Delhi Region. *Zenodo*, 7(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12934176>
- Phage, R. J., Molato, B. J., & Matsipane, M. J. (2023). Challenges Regarding Transition from Case-Based Learning to Problem-Based Learning: A Qualitative Study with Student Nurses. *Nursing Reports*, 13(1), 389–403.
<https://doi.org/10.3390/nursrep13010036>
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of University Student Life Challenges With Mental Health and Self-Rated Health: A Longitudinal Study With 6 Months Follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250–257.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- Puji, R. P. & Lestari, R. D. (2021) Mengevaluasi Tingkat Kinerja Guru: Kompetensi Pedagogis, Sosial dan Pribadi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Indonesia*. 4(1), 86-97. <http://dx.doi.org/10.17977/uPutri>
- Putri, S., Asi, L., & Monoarfa, V. (2024) Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Semen Tonasa Unit Pengantongan Bitung. *JAMBURA*. 6(3), 1603-1612,
<https://doi.org/10.37479/jimb.v6i3.23731>
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic Buoyancy: Overcoming Test Anxiety and Setbacks. *Journal of Intelligence*, 11(3), 42.
<https://doi.org/10.3390/jintelligence11030042>
- Rahman, I., Alam, K., Noman, M. U., Ahommed, Ahmed, A., & Islam, M. (2025). Assessment of Anxiety Status and its Impact on Academic Performance of Undergraduate Medical Students of Bangladesh. *Bangladesh Journal of Medical Education*, 16(1), 49–60. <https://doi.org/10.3329/bjme.v16i1.79097>

- Rahmat, & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18(1), 107–116. <https://doi.org/10.24114/jas.v18i2.32034>
- Rangkuti, N. A., & Al Farabi, M. (2024). Kinerja Guru Akidah Akhlak dalam Mengelola Kelas di Madrasah Tsanawiyah. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 605-614. <https://doi.org/10.58230/27454312.1433>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic Stress and Suicidal Thinking Among Medical Students. *International Journal Environ Research Public Health*, 13(212), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Rudomanenko, Y. V. (2021). The Structure Of Personality Procrastination. *Journal of Modern Psychology*, (3), 28-38. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
- Saputri, K. A., & Sugiharto. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Setianto, D. P. ., Budiman, A. ., Febrian, W. D. ., Demmanggasa, Y. ., Dewi, R. D. L. P. ., & Widyastuti, I. . (2024). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Hidup Terhadap Kesejahteraan dan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8078–8083. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30119>

- Sarwar, S., Bibi, T., Qureshi, I., Bibi, H., & Khowaja, R. (2024). Assessment of Examination anxiety among undergraduate Students at Public Sector Nursing College, Jamshoro. *Medical Journal of South Punjab*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.61581/MJSP.VOL05/01/01>
- Shinta, & Djafar, M. (2019). *Psikologi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Shisana, Z., Stein, D. J., Zungu, N., Wolvaardt, G. (2024) The Rationale For South Africa To Prioritise Mental Health Care As A Critical Aspect Of Overall Health Care. *Comprehensive Psychiatry*. 130, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152458>
- Sihombing, J. J., Armyanti, I., & Triharja, A. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Empati dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2020. *Majalah Kedokteran Andalas*, 50(10), 531–543. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i10.1075>
- Singh, A., Sharma, C., Yadav, & Joseph. (2024). A Study On The Relation Between Mental Health and Productivity of Individuals In Education Sector. *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal*, 13(2), 96–107.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sreenu, Ratnasabapathy, B., Chitra, A. F., Dash, M., & Jayanthi, S. (2021). The Level of Test Anxiety among Final Year Bsc. Nursing Students. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/10.37506/ijpn.v7i1.13966>
- Sriwiyati, L., Dharma, Y. P., Nursanti, A., Hartono, M., Santoso, B. (2023) Hubungan Pelaksanaan Orientasi Kerja Dengan Kemampuan Adaptasi Karyawan Baru. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 11(1). 65-74. <https://doi.org/10.37831/kjik.v11i1.271>

- Stuart, G. W. (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Edisi 11). ELSEVIER.
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh Beban Tugas Pembelajaran Terhadap Munculnya Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 6998–7003. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29390>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *CONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149–178. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>
- Tran, L.-T., Le, D.-H., & Pham, Q.-D. (2024). Effects of Anxiety Symptoms on Undergraduate Students' Quality of Life: Mediating Role of Perceived Social Support and Self-esteem. *Psychology Hub*, 41(1), 59–66. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18029>
- Tripathi, R. L. (2024). Reflecting on the Importance of Mental Health on World Mental Health Day (10th October, 2024). *Mental Health and Human Resilience International Journal*. 8 (2):2.

- Ugwuanyi, C. S. (2022) Students' Social Interaction Anxiety Levels in Nigerian University: A Cross-sectional Survey Study. *International Journal of Health Sciences*. 6(S7). 6796-6809. doi:[10.53730/ijhs.v6nS7.13668](https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS7.13668).
- Vegt, I., & Kleinberg, B. (2020). Women worry about family, men about the economy: Gender differences in emotional responses to COVID-19. *Social Informatics: Proceedings 12th International Conference on Social Informatics, SocInfo*. 12467, 397-409. https://doi.org/10.1007/978-3-030-60975-7_29
- Wahyuni, F., Nurhasanah, Putra, A., & Martina. (2024). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(3), 103–108.
- 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>
- Weyer, G. Van de, White, K., Franck, E., Hilderson, D., & Haegdorens, F. (2024). Evaluating anxiety and self-confidence in nursing students: Adaptation and validation of the NASC-CDM scale for high-fidelity simulation training. *ELSEVIER*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2024.101618>
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian Populer & Praktis*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wiramihardjo, S. (2015). *Pengantar Psikologi Abnormal* (Edisi Keempat). PT Refika Aditama.
- Winarni, R. (2024). Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 1(2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i2.1647>
- Wołyńczyk-Gmaj, D., Jakubczyk, A., Trucco, E. M., Kobylński, P., Zaorska, J., Gmaj, B., & Kopera, M. (2022). Disregulasi Emosional, Gejala Kecemasan dan Insomnia pada Individu dengan Gangguan Penggunaan Alkohol. *Jurnal*

- Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, 19(5), 2700.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19052700>
- Wong, W. H., & Chapman, E. (2023). Student Satisfaction and Interaction In Higher Education. *Higher Education*, 85(5), 957–978. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00874-0>
- Xia, T., Liao, J., Deng, Y., & Li, L. (2023). Cyberbullying Victimization and Social Anxiety: Mediating Effects with Moderation. *Sustainability*, 15(13), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/su15139978>
- Xu, C. (2023). College students' communication disorder and anxiety: self-efficacy regulation analysis. *CNS Spectrums*, 28(S2), S119–S119.
doi:10.1017/S1092852923005539
- Yang, L. (2023). Relieving effect of graduation anxiety symptoms based on active employment counseling education. *CNS Spectrums*, 28(S2), S135–S135.
doi:10.1017/S1092852923005953
- YILDIRIMER, K. Ş. P. D. (2024). The Effect of Hopelessness and Existential Anxiety on Future Anxiety in Individuals Aged 18-30.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12702436>
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503–4509. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>
- Yusuf, Fitriyasaki, R., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Zakeri, M., La Cruz, A. De, Wallace, D., & Sangsiry, S. S. (2021). General Anxiety, Academic Distress, and Family Distress Among Doctor of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85(10), 1031–1036.
<https://doi.org/10.5688/ajpe8522>