

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES MAHASISWA AKHIR DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Taqiyyah Sunni Az Zahra

NIM: 06071282126020

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Taqiyyah Sunni Az Zahra

NIM: 06071282126020

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Koordinator Program Studi



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

Dosen Pembimbing



**Risma Anita Puriani, M.Pd.
NIP. 198605222019032016**



**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Taqiyyah Sunni Az Zahra

NIM. 06071282126020

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

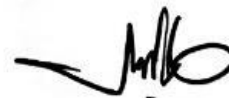
Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Risma Anita Puriani, M.Pd.
2. Anggota : Dr. Yosef, M.A.

()
()

Indralaya, 16 Mei 2025
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Taqiyyah Sunni Az Zahra

NIM 06071282126020

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar- benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 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 pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 07 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Taqiyyah Sunni Az Zahra

NIM. 06071282126020

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Dr. Hartono, MA, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kemudahan, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta pihak-pihak yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut dalam bidang ini.

Indralaya, 07 Mei 2025

Penulis,



Taqiyyah Sunni Az Zahra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. atas segala rahmat kekuatan, kasih sayang, petunjuk serta kemudahan-Nya selama masa studi hingga terselesaikannya skripsi ini, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua tersayang, Bapak Siswarno dan Ibu Ariana yang telah memberi semangat dan dukungan sehingga saya bisa berada di titik ini. Terima kasih untuk Bapak yang sudah bekerja keras agar anaknya bisa menempuh pendidikan yang baik dan yang telah memberikan perhatian selama ini. Terima kasih untuk Mama yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah yang saya lalui.
2. Kepada kakak dan adik saya, Rina dan Umni terima kasih atas arahan, dukungan, dan semangat yang telah kalian berikan selama ini. Semoga hal-hal baik selalu mengiringi kalian.
3. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu dosen atas segala ilmu, bimbingan, dan dedikasi yang telah diberikan selama masa studi ini. Tanpa bimbingan dan ilmu yang Bapak/Ibu berikan, saya tidak akan bisa sampai pada titik ini. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan yang telah Bapak/Ibu berikan.
4. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Terima kasih atas segala kemudahan, izin, serta fasilitas yang telah diberikan selama proses penelitian dan penyusunan tugas akhir ini.
5. Untuk sahabat saya Ufi, Putri, Salsa, dan Dia, terima kasih telah mewarnai hidup saya, menjadi tempat berkeluh-kesah, berbagi cerita dan tawa bersama. Bagi saya kalian sudah seperti saudara sendiri yang penuh perhatian dan kasih. Semoga hal-hal baik selalu mengiringi kalian, sehat, bahagia selalu dan semoga kalian selalu dikelilingi orang-orang baik.
6. Untuk sahabat saya Imro yang menemani saya selama di Indralaya, terima kasih atas perhatian, waktu, dan dukungannya selama ini. Teman berbagi cerita, berbagi tawa, dan teman yang selalu memberikan dukungan selama perkuliahan ini berlangsung. Semoga selalu bahagia, sehat, dan semoga hal-hal baik mengiringimu.
7. Untuk teman seperjuangan di BK Cristy dan Sandra, terima kasih telah menemani saya selama perkuliahan ini. Banyak hal yang telah kita lalui bersama baik suka maupun duka. Semoga selalu dimudahkan oleh Tuhan untuk mencapai cita-citanya.

8. Untuk teman-teman BK yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namanya, terima kasih atas pengalaman berharga selama ini, semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah dan dimudahkan untuk mencapai cita-citanya.

MOTTO

“You Never Walk Alone”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kecemasan	7
2.1.1 Definisi Kecemasan	7
2.1.2 Gejala kecemasan.....	9
2.1.3 Faktor-faktor Kecemasan	12
2.1.4 Jenis-jenis kecemasan	13
2.1.5 Tingkat kecemasan.....	14
2.2 Stres.....	16
2.2.1 Definisi Stres.....	16
2.2.2 Aspek-aspek Stres	17
2.2.3 Jenis-jenis Stres.....	18
2.2.4 Tingkat Stres	19
2.3 Mahasiswa.....	19
2.4 Skripsi	20
BAB III METODE PENELITIAN	21

3.1	Jenis Penelitian.....	21
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	21
3.2.2	Waktu Penelitian	21
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
3.4	Subjek Penelitian	22
3.4.1	Populasi.....	22
3.4.2	Sampel.....	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	23
3.6	Pengujian Instrumen	23
3.6.1	Uji Validitas	23
3.6.2	Uji Reliabilitas	26
3.7	Instrumen Penelitian	27
3.8	Teknik Analisis Data	28
BAB IV PEMBAHASAN.....		30
4.1	Hasil Penelitian	30
4.1.1	Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya	30
4.1.2	Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya	31
4.2	Analisis Data.....	32
4.2.1	Deskriptif Kuantitatif.....	32
4.3	Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		41
5.1	Kesimpulan	41
5.2	Saran	41
5.2.1	Saran Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling.....	41
5.2.2	Saran Bagi Peneliti.....	42
5.2.3	Saran Bagi Mahasiswa	42
5.2.4	Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....		43

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan 2021	22
Tabel 3. 2 Karakteristik Mahasiswa BK Berdasarkan Jenis Kelamin	22
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan.....	24
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Variabel Stres	25
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan	27
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres.....	27
Tabel 3. 7 Blue Print DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale)	27
Tabel 3. 8 Skala Likert Instrumen Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-42).....	28
Tabel 3. 9 Indikator Penilaian	29
Tabel 4. 1 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi	30
Tabel 4. 2 Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	31
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Frekuensi Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin	33
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Frekuensi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Histogram dan Poligon Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya.....	31
Gambar 4. 2 Histogram dan Poligon Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Pedoman Wawancara Mahasiswa.....	49
Lampiran 1. 2 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	50
Lampiran 1. 3 Usulan Judul Skripsi.....	51
Lampiran 1. 4 SK Pembimbing	52
Lampiran 1. 5 SK Izin Penelitian.....	53
Lampiran 1. 6 Lembar Pengesahan Proposal.....	54
Lampiran 1. 7 Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penelitian.....	55
Lampiran 1. 8 Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen DASS-42	57
Lampiran 1. 9 Hasil Penelitian.....	58
Lampiran 1. 10 Kuesioner Penelitian.....	60
Lampiran 1.11 Dokumentasi Penyebaran Kuesioner Melalui Media Whatsapp pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Kelas Indralaya dan Palembang	61
Lampiran 1. 12 Buku Bimbingan Skripsi	62
Lampiran 1. 13 Persetujuan Ujian Skripsi	63
Lampiran 1. 14 Hasil Pengecekan Plagiasi.....	64

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Proses menyusun skripsi membutuhkan ketekunan dan kemauan dalam diri mahasiswa. Sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mampu konsisten mengerjakan skripsi tersebut sampai penelitian selesai. Namun, dalam proses menyusun skripsi mahasiswa sering mengalami tekanan yang dapat memicu terjadinya kecemasan dan stres. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen DASS-42 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada variabel kecemasan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,869, sedangkan untuk variabel stres mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,931. Sampel penelitian terdiri dari 82 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang (30,5%) dan stres normal (51,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki *coping mechanism* yang baik untuk mengelola stres, akan tetapi kecemasan tetap muncul akibat tuntutan akademik yang bersifat kompleks.

Kata Kunci: Kecemasan, stres, skripsi, mahasiswa, kesehatan mental

ABSTRACT

This study aims to determine the level of anxiety and stress of final students in preparing a thesis in the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. The process of preparing a thesis requires perseverance and willingness in students. So that in working on the thesis, students are able to consistently work on the thesis until the research is completed. However, in the process of preparing a thesis, students often experience pressure that can trigger anxiety and stress. This type of research uses descriptive methods with a quantitative approach. The instrument used in this study is the DASS-42 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) instrument which has been translated into Indonesian. The results of the reliability test of the research instrument on the anxiety variable showed a Cronbach's Alpha value of 0.869, while the stress variable obtained a Cronbach's Alpha value of 0.931. The research sample consisted of 82 final students who were preparing a thesis. The results showed that most respondents experienced moderate anxiety levels (30.5%) and normal stress (51.2%). This shows that students already have good coping mechanisms to manage stress, but anxiety still arises due to complex academic demands.

Keywords: *Anxiety, stress, thesis, university students, mental health*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Revolusi industri 5.0 memberikan dampak yang signifikan bagi pendidikan, yang menekankan pendidikan berkarakter, moral, dan keteladanan, terutama bagi mahasiswa yang dipersiapkan untuk memiliki kompetensi lulusan agar mampu beradaptasi dengan dunia kerja di era revolusi industri 5.0. (Yahya dan Hidayat, 2023). Hal tersebut sesuai dengan kemajuan teknologi yang dapat menggantikan ilmu pengetahuan yang dimiliki manusia, akan tetapi dalam aspek *hard skill* dan *soft skill* yang dimiliki tiap mahasiswa tidak dapat digantikan oleh teknologi. Oleh karena itu, mahasiswa bukan hanya dituntut dalam mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga diharapkan mampu memiliki kemampuan berpikir kritis, kemampuan manajemen waktu yang baik, serta *soft skill* yang sangat dibutuhkan. Sangat penting untuk memiliki keseimbangan kemampuan akademik dan juga keterampilan seperti *soft skill*. Santoso (2022) menyatakan bahwa pendidikan memiliki peran yang sangat penting di era revolusi 5.0. Pada era revolusi 5.0, teknologi seperti kecerdasan buatan semakin berkembang pesat. Oleh karena itu, pendidikan harus mampu mempersiapkan sumber daya manusia yang mampu menghadapi tantangan di era ini.

Tantangan untuk mendapatkan gelar sarjana yang harus ditempuh mahasiswa adalah menyusun skripsi. Kurniawati dan Setyaningsih (2022) skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang membahas fenomena atau permasalahan tertentu sesuai dengan bidang ilmu peneliti. Skripsi hanya bisa ditempuh ketika mahasiswa sudah menyelesaikan semua mata kuliah. Selain itu, skripsi juga menjadi salah satu syarat untuk kelulusan. Skripsi bukan hanya sebagai tugas akhir mahasiswa, akan tetapi skripsi dapat menjadi langkah awal mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan dengan menggunakan teori dan praktik yang telah dipelajari.

Menyusun skripsi bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling menjadi semakin kompleks karena pada program studi ini memiliki disiplin ilmu dalam pemberian bantuan kepada konseli untuk mengatasi masalah pribadi, sosial, karier, dan belajar. Bunda, dkk. (2024) mengemukakan bahwa epistemologi dalam Bimbingan dan Konseling menggunakan pendekatan interdisipliner. Pendekatan interdisipliner menggabungkan berbagai teori mulai dari teori psikologi, sosiologi, dan pendidikan serta metode penelitian empiris dan refleksi kritis untuk mendapatkan pemahaman secara keseluruhan tentang konseli. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memahami hal tersebut dan mampu memadukan pemahaman tersebut kedalam penelitian.

Proses menyusun skripsi membutuhkan ketekunan dan kemauan dalam diri mahasiswa. Sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mampu konsisten mengerjakan skripsi tersebut sampai penelitian selesai. Namun, dalam proses menyusun skripsi mahasiswa sering mengalami tekanan yang dapat memicu terjadinya kecemasan dan stres. Septyari, dkk. (2022) kesulitan-kesulitan yang dialami saat proses menyusun skripsi dapat berpengaruh terhadap perasaan negatif yang meliputi perasaan cemas, tertekan, khawatir, frustrasi, ketegangan, dan perasaan rendah diri. Hal tersebut bisa terjadi pada mahasiswa manapun, termasuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Walaupun mahasiswa Bimbingan dan Konseling belajar mengenai pengelolaan emosi, akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu menerapkannya. Oleh karena itu, mengetahui tingkat kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi menjadi penting, terutama pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, dimana mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam tentang aspek psikologis yang mempengaruhi tingkah laku manusia.

Manusia merupakan makhluk yang memiliki berbagai macam emosi. Dewi dan Yusri (2023) dalam menjalani kehidupan, manusia merasakan berbagai bentuk emosi mulai dari marah, sedih, senang, kecewa, bahagia, dan berbagai emosi lainnya. Mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara, hal tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Jika emosi dapat dikendalikan maka akan berdampak positif bagi individu tersebut dan sebaliknya jika tidak mampu mengelola emosinya dengan baik maka akan berdampak negatif pada individu tersebut. Emosi tersebut dapat tercetus dari berbagai kejadian yang dialami oleh manusia. Kejadian baik dan buruk yang dialami dalam kehidupan dapat memberikan pelajaran berharga sehingga mampu melanjutkan hidup dengan lebih baik.

Fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu dalam menjalani kehidupan diantaranya ada kecemasan dan stres. Kecemasan dapat dipahami sebagai respon emosional yang diakibatkan oleh situasi yang dianggap mengancam sehingga dapat membuat seseorang merasa takut, gelisah, tidak nyaman, tertekan, dan gejala lainnya. Ghufro dan Risnawita (2017) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan tegang, cemas, dan emosi yang dirasakan individu dari pengalaman atau peristiwa tidak menyenangkan. Sedangkan Greenberger dan Padesky (2015) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kegelisahan, kekhawatiran, atau kepanikan yang dirasakan sebelum dan saat dihadapkan dengan kejadian atau peristiwa yang sulit.

Stres merupakan kondisi individu yang tidak mampu menghadapi berbagai masalah atau tekanan. Ambarwati, dkk. (2019) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang

dapat terjadi karena tekanan yang terjadi pada lingkungan dan keadaan sosial yang tidak dapat dikontrol. Stres dapat memicu reaksi psikologis dan fisiologis. Ketika mengalami stres tubuh akan bereaksi mengeluarkan hormon stress yaitu kortisol (Ardian, 2022).

Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa akhir lebih tinggi karena dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi ditengah banyaknya tugas-tugas kuliah lainnya (Ambarwati, dkk., 2019). Kecemasan dan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses menyusun skripsi dapat berdampak pada kemampuan kognitif. Selain itu, kecemasan dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus dan konsentrasi. Kondisi ini dapat mempengaruhi performa akademik yang pada akhirnya dapat menghambat proses menyusun skripsi.

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum, dengan prevalensi yang terus meningkat. World Health Organization (2017) sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami kecemasan. Wanita lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria. Prevalensi kecemasan pada wanita adalah 4,6%, sedangkan pada pria adalah 2,6%. Prevalensi kecemasan tertinggi terjadi pada kelompok usia 20-24 tahun. Kelompok usia ini mencakup mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sering mengalami tekanan akademik. Sedangkan prevalensi stres menurut WHO tergolong cukup tinggi yang dialami oleh lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, persentase mahasiswa di Indonesia yang mengalami stress berada dalam kisaran 36,7% hingga 71,6%. Stres yang dialami oleh mahasiswa umumnya berasal dari stress akademik, yaitu stress yang berasal dari tekanan yang terkait dengan proses pembelajaran atau kegiatan perkuliahan di kampus (Bayantari, dkk., 2022).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami lebih dalam tingkat kecemasan dan stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi. Tingkat stres yang dialami mahasiswa berkaitan dengan kondisi psikologis yang dialaminya di lingkungan kampus (Karimah, dkk., 2023). Dengan memahami tingkat kecemasan dan stres ini, institusi pendidikan dapat merancang program atau intervensi yang dapat membantu mahasiswa agar mampu mengelola tekanan akademik. Pentingnya penelitian ini juga berkaitan dengan bidang Bimbingan dan Konseling, dimana mahasiswa BK merupakan calon profesional yang akan bekerja sesuai bidangnya. Dimana kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres dapat menjadi cerminan ketika menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka di masa depan. Sehingga penelitian ini juga dapat memiliki implikasi yang sesuai untuk mendukung pengembangan profesional mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tentu menghadapi berbagai tantangan serta gangguan psikologis termasuk stres dan kecemasan (Susilo dan Eldawaty, 2021). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu aktivitas dan kehidupan sosial, terutama bagi mahasiswa akhir yang dapat menghambat dalam penyusunan skripsi (Amalia, dkk., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami kecemasan dalam tingkat yang berbeda, mulai dari tingkat ringan hingga tingkat berat. Setelah peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek, mereka menunjukkan gejala kecemasan realitas, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik seperti yang digambarkan oleh Sigmund Freud.

Maramis dan Maramis (2009) kecemasan dapat dipicu oleh dua faktor yaitu, faktor presipitasi (pemicu langsung) dan faktor predisposisi (kerentanan bawaan). Salah satu faktor predisposisi yang signifikan adalah jenis kelamin, dimana perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki aktivitas lebih tinggi di *cingulate gyrus*, area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi negatif, sehingga lebih rentan terhadap pengalaman traumatis dan kesedihan.

Faktor yang dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah menyusun skripsi (Maharani, dkk., 2024). Hasil penelitian yang dilakukan Indarwati (2018) tentang gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, didapatkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir berada pada tingkat rendah. Gejala stres yang dialami mahasiswa ada tiga yaitu meliputi gejala fisik stress, gejala psikologis stress, dan gejala perilaku stress, serta gejala stres yang paling dominan yaitu gejala psikologis stress.

Hasil wawancara dengan dua mahasiswa semester akhir angkatan 2021 prodi Bimbingan dan Konseling menunjukkan respons yang berbeda-beda seperti merasa takut dan cemas ketika akan bimbingan, merasa tegang selama proses bimbingan, serta merasa khawatir, gugup dan gelisah karena takut ditanya saat proses bimbingan yang akan datang. Selain itu, gejala fisik seperti gemetar dan jantung berdebar juga dialami ketika bimbingan. Kondisi yang dialami dua mahasiswa tersebut sesuai dengan gejala kecemasan dan stres menurut Lovibond yang mengkategorikan gejala kecemasan yaitu gairah otonom, efek-efek otot, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Sedangkan gejala stres yaitu, sulit untuk santai, memunculkan kegugupan, mudah marah/gelisah, mengganggu/lebih reaktif, dan tidak sabar. Gejala kecemasan dan stres tersebut muncul ketika mahasiswa berhadapan atau berada pada situasi yang berkaitan pada proses menyusun skripsi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, mahasiswa mengalami kecemasan dan stres pada tingkat yang berbeda. Merupakan hal yang penting untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dan juga bagi universitas dalam meningkatkan kualitas lingkungan akademik. Oleh karena itu, maka penelitian ini dilakukan dengan judul "Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya". Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, yang saat ini sedang mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimana tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi berdasarkan jenis kelamin di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
2. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi berdasarkan jenis kelamin di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Penelitian ini diharapkan dapat membantu prodi Bimbingan dan Konseling dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa secara lebih mendalam serta membantu dalam program yang mendukung kesejahteraan mental khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan stres.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bagi peneliti, khususnya dalam memahami fenomena kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menambah wawasan mahasiswa dalam memahami konsep kecemasan dan stres, termasuk gejala-gejalanya, faktor-faktor penyebab, serta tingkat kecemasan dan stres. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait kondisi psikologis khususnya dalam menyusun skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya khususnya yang akan meneliti kecemasan dan stres mahasiswa akhir saat penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Adams, S. (2022). *Berdamai dengan Kecemasan: Seni Mengontrol Perasaan Cemas karena Segala Ekspektasimu*. Anak Hebat Indonesia.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andri, & Dewi, Y. (2007). *Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan*.
- Annisa, N. (2021). *Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Dua Selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 di STIKES MEDISTRA Indonesia Tahun 2021*.
- Ardian, J. (2022). *Merawat Luka Batin*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368.
- Bukit, E. B., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.

- Bunda, I. P., Sufyarma, S., & Karneli, Y. (2024). Dasar Keilmuan Bimbingan Konseling dalam Perspektif Filsafat Ilmu (Ontologi, Epistemologi dan Aksiologi dalam Bimbingan Konseling). *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 3796–3802.
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 76.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), 111–131.
- Damanik, E. D. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan Penelitian pada Kelompok Sampel Yogyakarta dan Bantul yang Mengalami Gempa Bumi dan Kelompok Sampel Jakarta dan Sekitarnya yang Tidak Mengalami Gempa Bumi*.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71.
- Ebtanastiti, D. F. (2014). Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bk Unesa*, 4(3).
- Fariza, Y. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Freud, S. (2024). *Pengantar umum psikoanalisis*. Anak Hebat Indonesia.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi. *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications.
- Hidayah, F. (2018). Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Persepektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP UMSU Tahun Pembelajaran 2017/2018. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, 11–12.

- Indarwati, I. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Jennyya, V., Pratiknjo, M. H., & Rumampuk, S. (2021). Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). Mahasiswa. <https://kbbi.web.id/mahasiswa>.
- Karimah, U., Al Farisi, U., & Nurani, W. S. (2023). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 128–137.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Lovibond, S. H. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. *Sydney Psychology Foundation*.
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. airlangga university Press.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Pambudhi, Y. A., Suarni, W., & Alirudin, A. (2021). Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(1), 32.
- Praniwi, A. A. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumultif Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa PSPK FK Unissula Angkatan 2019 Tahun Akademik Genap 2021/2022 saat Kuliah Daring*.

- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Puriani, R. A., & Dewi, R. S. (2021). *Konsep Adversity dan Problem Solving Skill*. Bening Media Publishing.
- Quick, J. C. (1984). *Organizational Stress and Preventive Management*. NY: McGraw-Hill.
- Ramdhani, S. F., Fanani, M., & Nugroho, D. (2020). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosi dengan Derajat Depresi pada Mahasiswa Kedokteran. *Wacana*, 12(1), 110–132.
- Sani, N. (2023). *Analisis Kecemasan Mahasiswa Berprestasi Terhadap Pengambilan Keputusan Karir (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi BKI FDIK UIN Mataram)*.
- Santoso, G. (2022). Revolusi Pendidikan di era society 5.0; pembelajaran, tantangan, peluang, akses, dan keterampilan teknologi. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(2), 18–28.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dan Social Support dengan Tingkat stres pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme coping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22.
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat kecemasan (state-trait anxiety) masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku saku keperawatan jiwa*.
- Sugito, I. F. (2023). *Gambaran Tingkat Stress dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 105–113.

- Syamsuarni Nia, & Nio Suci Rahma. (2023). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3756–3762.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *SpoRTIVE*, 5(3), 159–168.
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial dari Dosen dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada mMahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14.
- Willemsen, J., Markey, S., Declercq, F., & Vanheule, S. (2011). Negative Emotionality in a Large Community Sample of Adolescents: The Factor Structure and Measurement Invariance of the Short Version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21). *Stress and Health*, 27(3), e120–e128.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Word Health Organization.
- Yahya, M., & Hidayat, A. (2023). Implementasi Artificial Intelligence (AI) di Bidang Pendidikan Kejuruan Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Seminar Nasional Dies Natalis 62, 1*, 190–199.