

## TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKESREK FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Tri Endra Pramanda Susilo, Eldawaty  
Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
triendraps16@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mengetahui Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini digolongkan pada penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini diambil 20 % dari jumlah populasi yang ada yakni sebanyak 53 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket serta teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa Tingkat Kecemasan Mahasiwa dalam Penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dilihat dari keseluruhan sub-variabel yang ada, yaitu terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta 18 (33,9 %) mahasiswa yang berada pada kriteria sedang.

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

### Abstract

This study aims to reveal and determine the level of anxiety of students in thesis preparation in the Physical Education Study Program of Health and Recreation, Faculty of Sport Science, State University of Padang. This type of research is classified in quantitative descriptive research. The sampling technique in this study used stratified random sampling. The sample in this study was taken 20% of the total population, namely 53 students. This study used an instrument in the form of a questionnaire and data analysis techniques used a descriptive percentage. The data analysis technique in this study used a descriptive percentage. The results of this study reveal that the level of student anxiety in thesis preparation in the Physical Education Study Program of Health and Recreation, Faculty of Sport Sciences, Padang State University is seen from all the sub-variables, namely there are 3 (5.7%) students who are in very heavy criteria. , 32 (60.4%) students who are in the heavy criteria and 18 (33.9%) students who are in the moderate criteria.

**Keywords :** *Anxiety, Students, Skripsi*

## **PENDAHULUAN**

Penyusunan skripsi dalam Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang memiliki prosedur yang jelas, dimulai dari pengajuan judul proposal penelitian, penulisan proposal penelitian, melakukan penelitian, pengolahan data penelitian, penulisan skripsi, hingga perbaikan dan penyerahan skripsi (Tim Penyusun, 2017). Menurut Peraturan Rektor Universitas Negeri Padang Nomor 02 Tahun 2018 pasal 9 tentang peraturan akademik Universitas Negeri Padang menyebutkan bahwa masa belajar mahasiswa program sarjana paling lama adalah 7 (Tujuh) tahun.

Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat lulus tepat waktu dengan kurang lebih 8 semester. Akan tetapi sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat. Tidak jarang mahasiswa menunda menulis skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya, belum lagi tuntutan dari orang-orang tua yang meminta anaknya lulus tepat waktu, takutnya judul yang tidak diterima maupun persiapan-persiapan yang kurang matang serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa dalam menyusun skripsi menghadapi berbagai gangguan psikologis seperti stress, panic, takut, depresi, bingung, frustrasi termasuk kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang timbul dari dalam diri seseorang meliputi gelisah, khawatir, cemas, was-was, bingung dan takut terhadap hal-hal yang belum terjadi termasuk pikiran-pikiran yang diduga akan merugikan bahkan mengancam keamanan fisik dan psikis orang yang mengalaminya. Kecemasan (ansietas) adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut. Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Anggraeini, 2018). Cemas merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Hal ini biasa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Habibullah et al., 2019).

Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan

berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk diwisuda yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat di ketahui bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi dapat menyebabkan keterlambatan wisuda bagi mahasiswa yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan dan mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi Di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. 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 (Marjan et al., 2018).

Mengingat masalah serta penjelasan di atas cukup luas, kemudian agar lebih fokusnya penelitian ini, peneliti membatasi masalah yaitu tentang, tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi Di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan suatu dengan apa adanya dimana hasil akhir dalam penelitian ini berupa angka-angka. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang angkatan 2014 sampai angkatan 2016 yang mengambil mata kuliah skripsi periode semester Juli – Desember 2020. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan Intrumen penelitian berupa angket angket yang diberikan kepada responden, kemudian akan diperoleh data primer dalam penelitian ini. Instrumen inilah yang nanti akan digunakan untuk memperoleh data tentang Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan deskriptif persentase.

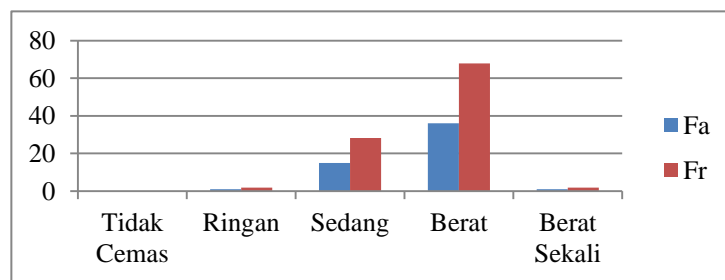
## HASIL

### A. Deskripsi Data

Pada bab ini akan diuraikan tentang hasil penelitian dan pembahasan. Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan peneliti dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan gambaran tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Variabel dalam penelitian dapat dilihat sebagai berikut : 1) Reaksi Emosional, 2) Reaksi Kognitif, 3) Reaksi Fisiologis.

#### 1. Reaksi Emosional

Dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang di lihat dari reaksi emosional terdapat 1 (1,9 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 36 (67,9 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat, 15 (28,3 %) mahasiswa yang berada pada kriteria sedang serta 1 (1,9 %) mahasiswa yang berada pada kriteria ringan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram di bawah ini :

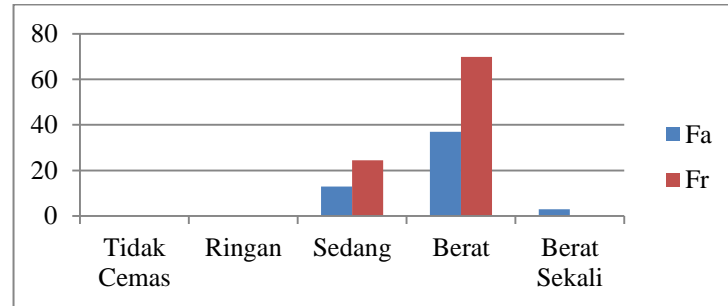


**Gambar 1.** Diagram Reaksi Emosional

#### 2. Reaksi Kognitif

Dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang di lihat dari reaksi kognitif terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 37 (69,8 %) mahasiswa

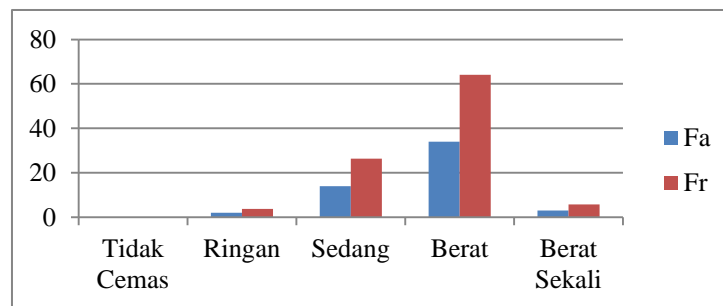
yang berada pada kriteria berat serta 13 (24,5 %) mahasiswa yang berada pada kriteria sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



**Gambar 2.** Diagram Reaksi Kognitif

### 3. Reaksi Fisiologis

Dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang di lihat dari reaksi fisiologis terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 34 (64,1 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat, 14 (26,4 %) mahasiswa yang berada pada kriteria sedang serta 2 (3,8 %) mahasiswa yang berada pada kriteria ringan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :

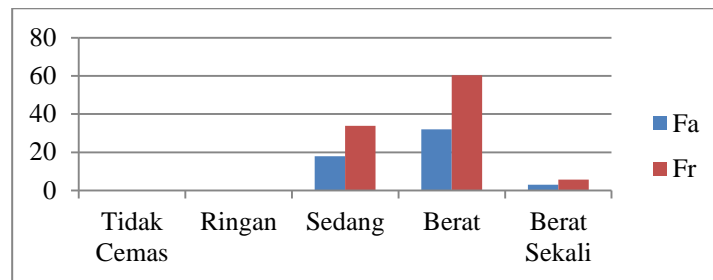


**Gambar 3.** Histogram Reaksi Fisiologis

### 4. Keseluruhan Sub-Variabel

Dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang di lihat dari keseluruhan sub variable terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta 18 (33,9 %) mahasiswa yang

berada pada kriteria sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



**Gambar 4.** Histogram Keseluruhan Sub Variabel

## PEMBAHASAN

Mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami hambatan-hambatan yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Kecemasan tersebut mungkin akan berdampak tidak baik bagi mahasiswa berupa keterlambatan wisuda. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi mengalami kecemasan yang bervariasi. Diketahui bahwa dari 53 sampel didapatkan sebanyak 3 (5,7 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria berat, serta 18 (33,9 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria sedang dan tidak ada mahasiswa yang tingkat kecemasannya pada kriteria ringan bahkan tidak cemas.

Hal ini sesuai dengan apa yang peneliti sampaikan di awal pembahasan bahwa mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi memiliki hambatan-hambatan baik dalam diri mahasiswa itu sendiri maupun dari luar yang hambatan-hambatan tersebut berbeda dengan mahasiswa lainnya. Sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi merupakan pekerjaan yang berat. Tidak jarang mahasiswa menunda untuk menyusun skripsi bahkan tidak menyelesaikan skripsinya, akibatnya tentu saja keterlambatan wisuda bagi mahasiswa tersebut. Dibeberapa kasus mahasiswa sudah lebih dulu takut padahal mereka belum mulai menyusun skripsi, kebanyakan mahasiswa takut dengan hal-hal yang belum terjadi, hal-hal yang mereka bayangkan mengenai penyusunan skripsi.

Kecemasan kerap kali dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa takut jika judul skripsi tidak di setujui oleh dosen pembimbing, putus asa saat harus mengganti judul berkali-kali, tidak paham sistematika proposal, sistematika skripsi,

kesulitan mencari literature atau sumber-sumber rujukan, serta susahnya menentukan metode penelitian dan analisis data. Mahasiswa juga sulit untuk menuangkan ide mereka kedalam bahasa ilmiah yang sesuai dengan standar penulisan karya ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi serta kurangnya manajemen waktu yang baik dari mahasiswa itu sendiri (Hastuti et al., 2016). Mahasiswa bingung ketika dosen pembimbing susah untuk di temui dan gugup bahkan sulit untuk berkonsentrasi ketika sudah melakukan bimbingan dan dosen pembimbing bertanya tentang skripsinya. Hal ini ditunjukkan mahasiswa melalui fisik berupa nafas yang tidak teratur, jantung berdegup lebih kencang, telapak tangan basah, keringat yang keluar, sering salah saat menjawab pertanyaan dosen secara lisan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liyaningsih 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 (Marjan et al., 2018). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada tingkat kecemasan sangat berat diikuti dengan mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecerdasan emosional tinggi. Perbedaan makna hipotesis dengan tingkat kategorisasi dapat dipengaruhi oleh nilai kontribusi kecerdasan emosional terhadap kecemasan yaitu sebesar <5%, sedangkan >95% kecemasan dipengaruhi oleh hal lain seperti karakteristik individu, coping stres, hubungan dengan lingkungan sosial dan keluarga, dukungan sosial yang diterima, dan kemampuan kognitif (Fikry & Khairani, 2017).

Dari hasil penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa kecemasan sering kali muncul dan memenuhi benak mahasiswa, akan tetapi mahasiswa tidak mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut kemudian mengubah perasaan dan perilaku menjadi negative. Oleh sebab itu peneliti mengharapkan mahasiswa yang mengalami kecemasan pada saat menyusun skripsi untuk dapat mengendalikan diri serta bersikap lebih tenang. Selalu berpikir positif karena pikiran negative tidak baik untuk perasaan dan perilaku. Untuk mengurangi cemas pada saat menyusun skripsi, usahakan untuk benar-benar menguasai bahan skripsinya. Selain hal itu, dukungan sosial dari orang-orang terdekat

seperti keluarga dan sahabat juga bisa menjadikan motivasi bagi mahasiswa. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa akan membuat persepsi pada mahasiswa tersebut bahwa akan ada bantuan jika mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Kesadaran akan ada orang yang membantu akan menimbulkan pengaruh yang positif bagi mahasiswa dan termotivasi untuk merampungkan skripsinya. Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi kesejahteraan secara subjektif (Astuti & Hartati, 2013)

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan Skripsi Di Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dilihat dari reaksi emosional berada pada kategori berat dengan persentase (67,9 %) dengan jumlah mahasiswa sebanyak 36, reaksi kognitif berada pada kategori berat dengan persentase (69,8 %) dengan jumlah mahasiswa sebanyak 37, reaksi fisiologis berada pada kategori berat dengan persentase (64,1 %) dengan jumlah mahasiswa sebanyak 34 dan secara umum tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi berada pada kriteria berat dengan persentase 60,4 % dengan jumlah mahasiswa sebanyak 32.

## **DAFTAR ISI**

- Anggraeni, N. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Tiga D-III Keperawatan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2), 131. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i2.9752>
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi ( Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip ). *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas



Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.

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/10.29210/02247jpgi0005>