

# Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir: Studi Korelasi

Sovia Marsa Fadhilah<sup>1\*</sup>, Kamariyah<sup>2</sup>, Yulia Indah Permata Sari<sup>3</sup>, Riska Amalya Nasution<sup>4</sup>, Yuliana<sup>5</sup>.

<sup>1,2,3,4,5</sup> Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia.

[soviamf@gmail.com](mailto:soviamf@gmail.com)

## ABSTRACT

*Final assignments in the form of theses often trigger anxiety in students. This anxiety can be influenced by factors such as family support, peer relationships, and knowledge. This study aims to identify the relationship between family support, peer relationships, and knowledge with the anxiety levels of final-year students. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted. The 105 samples were selected using cluster random sampling. Instruments used were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Family Support Scale (FSS), Peer Relationship Scale (PRS), and a knowledge scale. Data were analyzed using gamma correlation tests. Results showed significant correlations between family support and anxiety levels ( $P = 0.010$ ), peer relationships and anxiety levels ( $P = 0.015$ ), and knowledge and anxiety levels ( $P = 0.033$ ). In conclusion, family support, peer relationships, and knowledge are significantly related to student anxiety. Greater support and better knowledge are associated with lower anxiety levels. It is recommended that students optimize social support from family and peers, utilize campus resources, and apply relaxation techniques such as meditation or deep breathing to manage anxiety symptoms.*

**Keywords:** Anxiety, College Students, Factors, Family Support, Knowledge, Peers.

## ABSTRAK

Tugas akhir dalam bentuk skripsi seringkali menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, dan tingkat pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 105 orang diperoleh melalui teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan meliputi *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*, *Family Support Scale (FSS)*, *Peer Relationship Scale (PRS)*, dan kuesioner pengetahuan. Analisis data menggunakan uji korelasi gamma. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan ( $P = 0,010$ ), hubungan teman sebaya dan tingkat kecemasan ( $P = 0,015$ ), serta pengetahuan dan tingkat kecemasan ( $P = 0,033$ ). Kesimpulannya, terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga, teman sebaya, dan pengetahuan dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Semakin baik dukungan dan pengetahuan yang dimiliki, maka tingkat kecemasan cenderung lebih rendah. Disarankan agar mahasiswa memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta sumber daya kampus yang tersedia. Teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam juga dapat digunakan saat mulai merasakan gejala kecemasan.

**Kata Kunci:** Dukungan Keluarga, Kecemasan, Mahasiswa, Pengetahuan, Teman Sebaya.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menuntut ilmu di universitas atau yang dapat disebut dengan perguruan tinggi, institut, sekolah tinggi maupun akademi. Peran dan fungsi sebagai mahasiswa, mahasiswa akan mendapatkan beragam mata kuliah sesuai dengan satuan kredit semester (SKS) yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi (Widigda et al., 2018). Salah satu mata kuliah yang harus dipenuhi adalah tugas akhir atau skripsi. Kewajiban mahasiswa menyusun skripsi dengan tujuan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu pengetahuan yang diterima dan kemampuan saat menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang mana tugas akhir itu sendiri adalah syarat untuk memenuhi kelulusan dalam memperoleh gelar sarjana (Widigda et al., 2018).

Pada saat mengerjakan tugas akhir, mahasiswa sering kali mengalami kecemasan. Kecemasan juga dapat dialami oleh siapa saja termasuk oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Permasalahan yang muncul ketika seorang mahasiswa menghadapi tugas akhir tanpa sebab yang jelas, beberapa dari mahasiswa merasa cemas karena menganggap skripsi merupakan sesuatu yang sulit untuk dikerjakan. Terkadang perasaan cemas tersebut muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan setiap tahapan penyusunan skripsi (Rosmialti et al., 2022)

*World Health Organization (WHO)* tahun 2020 mengeluarkan pendapat bahwa kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa yang umum dengan prevalensi yang sangat tinggi di mana lebih dari 200 juta orang dengan persentase 3,6% dari total populasi manusia di seluruh dunia menderita kecemasan (Oktavia et al.,

2022). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2023, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi depresi nasional sebesar 1,4 %, dan prevalensi masalah kesehatan jiwa (gangguan mental emosional) sebesar 2,2 %. (SKI, 2023). Gangguan mental emosional yang paling besar terjadi di Indonesia tahun 2018 berada di Provinsi Sulawesi Tenggara sekitar 19,8% dan Provinsi Jambi sekitar 3,6% (Fatubun et al., 2022).

Sebagai contoh, dalam penelitian di Universitas Negeri Padang, ditemukan bahwa dari 53 mahasiswa yang menjadi sampel, 60,4 % mengalami kecemasan pada tingkat “berat” dan 33,9 % berada pada tingkat “sedang” dalam menghadapi tugas akhir (Susilo & Eldawaty, 2021)

Perasaan cemas yang dirasakan mahasiswa saat menghadapi tugas akhir akan memengaruhi performa dan tingkat kelulusan karena pada saat mengalami kecemasan seseorang akan mengalami distorsi pemrosesan informasi yang di mana dapat mengganggu kemampuan untuk memusatkan perhatian dan menurunkan fungsi daya ingat. Kecemasan yang berlebih dapat mengganggu mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir apabila tidak ditangani dengan baik. Kecemasan bisa muncul sebagai respon untuk mengantisipasi suatu masalah yang akan datang jika timbul berlebihan. Rasa cemas yang berlebih dapat memengaruhi dan merusak organ dalam tubuh kita (Sugiharno et al., 2022).

Perasaan cemas tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor dukungan dari keluarga, dukungan teman sebaya, dan pengetahuan tentang tugas akhir yang dimiliki oleh mahasiswa. Hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa Fakultas Keguruan

dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi pada tanggal 29 Desember 2023 menunjukkan bahwa 13 dari 15 mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Hasil tersebut didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi bahwa didapatkan tanda dan gejala kecemasan yang sering dialami oleh mahasiswa, seperti keringat dingin, tremor, jantung berdebar, bahkan sering kali menyebabkan sakit kepala, demam hingga naiknya asam lambung. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi tugas akhir masih menjadi masalah yang cukup serius pada mahasiswa tingkat akhir karena dapat berdampak terhadap konsentrasi belajar, performa akademik, dan kelancaran proses penyelesaian studi. Meskipun penelitian mengenai kecemasan mahasiswa telah banyak dilakukan, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan pengetahuan dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir, khususnya di lingkungan Universitas Jambi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional* dengan total sampel 105 mahasiswa. Metode yang digunakan adalah cluster random adalah teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi menjadi kelompok-kelompok atau "klaster" terlebih dahulu, kemudian sampel dipilih secara acak dari

beberapa klaster tersebut juga sesuai dengan kriteria inklusi yaitu, terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang ditentukan dengan menggunakan rumus alokasi random sampling untuk pengambilan sample di setiap program studi. Terdaftar sebagai mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tahun 2023/ 2024 serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent, sedangkan kriteria eksklusi yaitu Sedang menjalani cuti akademik atau dinyatakan tidak aktif pada semester pengumpulan data dilakukan. Memiliki hambatan dalam komunikasi, kognisi, atau kondisi psikologis yang dapat memengaruhi pemahaman terhadap instrumen penelitian. Mengisi instrumen penelitian secara tidak lengkap atau menunjukkan pola jawaban yang tidak valid. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *state and trait anxiety inventory* (STAI) berskala ordinal dengan skor ringan (20-39), sedang (40-59), berat (60-80) dengan uji validitas dengan interval nilai 0,88 dan reliabilitasnya dengan hasil nilai alpha untuk state anxiety 0,93 dan untuk trait anxiety 0,91. *Family Support Scale* (FSS) berskala ordinal dengan rentang skor rendah (<34), sedang (34-45), tinggi (46-60) dengan nilai cronbach alpha 0,94. *Peer Relationship Scale* (PRS) berskala ordinal dengan rentang skor kurang (<82), Cukup (83-109), Baik (110-145) dengan nilai cronbach alpha 0,93 dan kuesioner pengetahuan berskala ordinal dengan rentang skor pengetahuan yang baik bila responden menjawab 76-100% dari total benar jawaban, pengetahuan cukup bila menjawab 56-75% dari total benar jawaban, dan pengetahuan kurang bila menjawab <56% dari total benar Jawaban dengan hasil uji validitas dan reliabilitas nilai r tabel 0,325 dan nilai cronbach alpha

0,780. Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti ke 10 program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Jambi. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji correlation gamma yang dilakukan dua arah dan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan Uji normalitas kolmogorov-smirnov dengan hasil uji one kolmogorov-smirnov yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 0,200 (normal).

## HASIL

**Tabel 1**

**Distribusi frekuensi karakteristik responden pada mahasiswa yang sedang mengontrak tugas akhir (n= 105)**

Variabel	Kategori	f	%
Usia	20 (th)	2	1,9
	21 (th)	59	56,2
	22 (th)	34	32,4
	23 (th)	8	7,6
	25 (th)	1	1,0
	26 (th)	1	1,0
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100.0</b>
Jenis Kelamin	Laki-Laki	25	23,8
	Perempuan	80	76,2
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100.0</b>
Program Studi	B. Indo	17	16,2
	Bk	14	13,3
	Pjok	12	11,4
	Pgsd	11	10,5
	Pgpauud	10	9,5
	B. Ing	10	9,5
	Biologi	9	8,6
	Ppkn	8	7,6
	Mtk	7	6,7
	Administrasi Pendidikan	7	6,7
	<b>Jumlah</b>		<b>105</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat terlihat bahwa mayoritas usia terbanyak adalah kelompok usia 21 tahun sebanyak 59 (56,2%). Jenis kelamin terbanyak terdapat pada Perempuan sebanyak 80 (76,2%). Mayoritas program studi sesuai dengan

ketentuan yang sudah ditetapkan adalah Program Studi Sastra Dan Bahasa Indonesia sebanyak 17 (16,2%).

**Tabel 2**

**Distribusi frekuensi tingkat kecemasan, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan pengetahuan pada mahasiswa yang sedang mengontrak tugas akhir (n=105)**

Distribusi			
Karakteristik Subjek Penelitian		F	%
Tingkat Kecemasan	Rendah	3	2,9
	Sedang	78	74,3
	Tinggi	24	22,9
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>
Dukungan Keluarga	Rendah	12	11,4
	Sedang	23	21,9
	Tinggi	70	66,7
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>
Dukungan Teman Sebaya	Kurang	8	7,6
	Cukup	47	44,8
	Baik	55	52,3
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>
Pengetahuan	Kurang	9	8,6
	Cukup	41	39,0
	Baik	55	52,4
<b>Total</b>		<b>105</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa sebagian mahasiswa berada dalam kategori tingkat kecemasan sedang (74,3%). Mayoritas dukungan keluarga pada mahasiswa berada dalam kategori tingkat dukungan keluarga tinggi (66,7%). Kemudian dukungan teman sebaya pada mahasiswa mayoritas berada dalam kategori dukungan teman sebaya yang baik (52,3%) dan pada tingkat pengetahuan berada dalam kategori tingkat pengetahuan yang baik (52,4%).

**Tabel 3**  
**Hubungan dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan pengetahuan dengan tingkat kecemasan mahasiswa (n=105)**

	Tingkat kecemasan	
	R	P value
Dukungan Keluarga	0,024	0,010*
Dukungan Teman Sebaya	0,005	0,015*
Pengetahuan	0,024	0,033*

\*correlation gamma test

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan pengetahuan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Usia Dan Jenis Kelamin Mahasiswa Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Berdasarkan karakteristik usia, usia responden penelitian terdiri dari 20-26 tahun. Pada penelitian ini terdapat 105 responden dan diketahui bahwa usia terbanyak adalah usia 21 tahun sebanyak 59 orang dengan persentase 56,2%. Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Malfasari et al., (2019) dimana usia terbanyak yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir adalah usia 21 tahun. Penelitian lain menemukan bahwa usia 21-26 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia. Sebanyak 95,4% responden mengalami gejala kecemasan, dan 88% mengalami gejala depresi (Harlia et al., 2023). Jenis kelamin merupakan

faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan secara signifikan. Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki (Wijayanti et al., 2022). Laki-laki dan perempuan dapat mengalami kecemasan dan yang membedakan hanya cara dari mengatasi permasalahan yang dihadapi, hal ini biasa disebut dengan strategi coping antara laki-laki dan perempuan berbeda. Faktor lain dimungkinkan karena sifat dan keterbukaan wanita, seperti lebih banyak mengungkapkan keadaan dirinya dan sesuatu yang dirasakan, serta tentang kecemasan atau rasa tertekannya (Malfasari et al., 2019) Perempuan juga memiliki sifat lebih sensitif atau peka terhadap suatu keadaan. Pada penelitian yang dilakukan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumarti bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan tingkat kecemasan ( $p = 0,002$ ) (Margaretha et al., 2020) dan pada penelitian ini responden yang mengalami kecemasan didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

### Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.

Hasil penelitian mengenai gambaran tingkat kecemasan, didapatkan mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang akan tetapi masih terdapat juga mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiharno et al., (2022), diketahui bahwa mayoritas mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir mengalami tingkat kecemasan sedang 64,9%. Hal ini harus menjadi perhatian khusus karena jika tingkat kecemasan ini tidak segera di atasi

dan terus meningkat serta berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kecemasan berat yang mana dapat menjadi hambatan lebih bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir (Widigda et al., 2018).

Selaras dengan hasil observasi dan wawancara sederhana yang dilakukan peneliti pada saat proses pengambilan data di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Pada proses tersebut peneliti mendapati bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan. Salah satu contoh yang terjadi pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling pada saat pengisian kuesioner dan wawancara sederhana mahasiswa tampak mengalami kecemasan sedang dengan tampak berkeringat, nada bicara cepat, merasa takut dan juga bingung dengan pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Selain itu juga terlihat pada salah satu mahasiswa dari program studi pendidikan olahraga dan kesehatan bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan berat pada saat pengisian kuesioner dan wawancara dilakukan. Pada saat wawancara sedang berlangsung mahasiswa tampak merasa takut dan juga bingung, kemudian mahasiswa tampak kurang perhatian dan konsentrasi saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti, nada bicara cepat, dan tampak gemetar. Selain itu terdapat banyak mahasiswa pada penelitian ini, yang mengalami kecemasan dengan tanda dan gejala seperti berkeringat, gemetar dan nada bicara cepat saat dilakukan wawancara oleh peneliti.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan pentingnya pemahaman dan perhatian terhadap kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir, serta perlunya upaya-upaya pencegahan dan intervensi yang tepat untuk mengurangi risiko

mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk kesehatan mental yang menjadi sangat penting, terutama untuk mencegah dan mengurangi risiko mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

### **Gambaran Dukungan Keluarga Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.**

Hasil penelitian mengenai gambaran dukungan keluarga pada mahasiswa didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah mengalami dukungan keluarga yang tinggi pada faktor dukungan keluarga, akan tetapi masih juga terdapat mahasiswa yang mengalami dukungan keluarga yang sedang dalam menghadapi tugas akhir. Dukungan keluarga merupakan bantuan yang diberikan dari anggota keluarga satu dengan yang lain berupa barang, jasa, informasi dan nasihat yang mampu memberikan penerimaan dukungan akan rasa disayang, dihargai dan perasaan tentram (Inayatul'ain, 2018).

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Inayatul'ain (2018) bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir dengan persentase 57,2%. Kemudian pada penelitian Agustianisa (2022) juga terdapat hubungan antara dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dengan persentase 77,4%.

Dukungan keluarga merupakan faktor penting berdasarkan masalah pada kecemasan yang sering dialami mahasiswa

dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa sangat membutuhkan faktor pendorong dan dukungan dari pihak keluarga untuk menurunkan kecemasan pada masalahnya (Marsela et al., 2023). Padahal dalam kondisi tersebut, mahasiswa sangat membutuhkan dukungan keluarga karena dukungan dari lingkungan atau orang-orang terdekat merupakan salah satu unsur penting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat, sehingga akan mempengaruhi kecemasan yang dirasakan (Noviandari, 2022).

Menurut peneliti, hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan keluarga terutama orang tua memiliki peranan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir, Orang tua yang memiliki anak yang dalam masa mengerjakan tugas akhir atau akan menghadapi tugas akhir diharapkan dapat membantu mempersiapkan dan mendukung anak secara emosional, memberikan dukungan penghargaan maupun material dalam menghadapi pengerjaan tugas akhir. Hubungan dan dukungan serta komunikasi yang terjalin baik antara anak dan orang tua dapat meminimalisir keemasan yang akan terjadi pada anak saat akan menghadapi tugas akhir.

### **Gambaran Dukungan Teman Sebaya Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.**

Hasil penelitian mengenai gambaran dukungan teman sebaya, didapatkan bahwa mahasiswa mengalami faktor dukungan teman sebaya yang baik namun masih juga terdapat mahasiswa yang mengalami

dukungan teman sebaya dalam kategori cukup dan kurang pada faktor dukungan teman sebaya terhadap mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. Peran dukungan sosial teman sebaya salah satunya adalah memberikan dorongan secara verbal berupa pujian sehingga mahasiswa akan termotivasi dan berusaha lebih dalam menyelesaikan skripsinya. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya yang baik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tersebut akan merasa terbantu, bersemangat, dan merasa mendapat perhatian. Baiknya dukungan teman sebaya yang dialami oleh mahasiswa dapat diakibatkan dari dukungan emosional yang begitu tinggi. Dukungan tersebut berupa saling peduli ketika mengalami kesulitan, memberikan bantuan, serta membuat lingkungan diskusi yang nyaman untuk responden (Hanapi & Agung, 2018).

Dukungan teman sebaya yang didapatkan dapat membantu dalam meringankan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dukungan sosial teman sebaya sangat efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, seperti depresi atau kecemasan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misalia bahwa terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir dengan persentase 57,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Stefany et al., 2022 juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara teman sebaya dengan tingkat kecemasan dengan persentase 52,8%.

Menurut peneliti berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanapi & Agung (2018) bahwa teman sebaya juga memiliki peran yang cukup penting pada

mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir, dukungan yang positif dari teman sebaya yang baik dapat meminimalisir kecemasan yang terjadi pada mahasiswa. Pada masa remaja terjadi perubahan baik sikap, perilaku dan perubahan fisik. Oleh karena itu dukungan teman sebaya yang muncul memiliki arti yang lebih mendalam, karena adanya dukungan sosial teman sebaya ini mereka percaya bahwa dicintai dan diperhatikan, berharga dan bernilai sehingga mahasiswa merasa di dukung dan mampu dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir.

### **Gambaran Pengetahuan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.**

Berdasarkan pada hasil penelitian gambaran Pengetahuan pada subjek penelitian ini sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat pengetahuan yang cukup namun masih terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat pengetahuan yang kurang. Pengetahuan juga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir.

Salah satu kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir terletak pada penyusunan metodologi penelitian. Mahasiswa tidak begitu paham atau kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang metodologi penelitian, dan kebanyakan mahasiswa dalam menyusun metodologi hanya melihat dan mencocokkan metodologi penulisan yang sudah pernah di tulis dalam tugas akhir yang sudah ada, dan belum tentu tepat. Kesulitan dalam penyusunan metodologi penelitian tersebut membuat mahasiswa semester akhir mengalami tekanan atau konflik batin yang

pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Selain dari kendala tersebut berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa juga kurang memahami mengenai bagaimana cara pengolahan data dalam tugas akhir, kemudian sebagian mahasiswa mengatakan kurang paham mengenai jenis instrumen yang akan digunakan dan terdapat mahasiswa yang mengatakan bahwa kurang memahami penulisan karya tulis ilmiah yang baik dan benar (Hermawan, 2022).

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wakhyudin & Putri (2020) terdapat hubungan antara pengetahuan mahasiswa mengenai tugas akhir dengan tingkat kecemasan. Menurut peneliti berdasarkan hasil dari penelitian tersebut, hambatan pengetahuan yang dialami oleh mahasiswa juga harus menjadi perhatian penting dan harus segera di atasi, karena apabila tidak segera diatasi khawatir akan mempengaruhi psikologis dan menyebabkan kecemasan serta dapat menjadi hambatan baru dalam lama waktu penyelesaian penulisan tugas akhir yang mana juga dapat menyebabkan mahasiswa di *Drop Out* (DO).

### **Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Dukungan keluarga adalah sikap atau perilaku yang dilakukan oleh anggota keluarga dalam memberi informasi, nasehat

verbal, dan bantuan secara langsung. Dukungan keluarga merupakan faktor penting, berdasarkan masalah pada kecemasan yang sering dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa sangat membutuhkan faktor pendorong dan dukungan dari pihak keluarga untuk menurunkan kecemasan pada masalahnya. Salah satu contoh bentuk dukungan dari keluarga yaitu dukungan informasi, instrumental, penilaian, serta emosional (Gunawan et al., 2018).

Dukungan yang sangat berpengaruh ketika mahasiswa mengalami kecemasan dalam mengerjakan yaitu dukungan emosional. Mahasiswa yang mengalami kecemasan membutuhkan adanya dukungan yang berupa dukungan empati, cinta, kepercayaan dan penghargaan. Saat menyusun skripsi, dukungan emosional yang diberikan dari orangtua kepada mahasiswa akan membuat mahasiswa merasa tidak menanggung beban sendiri akan kecemasan saat penyusunan skripsi tetapi masih ada orang lain yang memperhatikan dan mendengarkan keluhan terhadap kecemasan yang dihadapi (Gunawan et al., 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sederhana yang dilakukan oleh peneliti kepada para responden penelitian di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, terdapat sebagian besar dari mereka sudah mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi, baik dalam segi dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan penilaian dan juga dukungan emosional. Akan tetapi sebagian besar yang lain mengatakan masih merasa kurang mendapatkan dukungan dari keluarga mereka, salah satu contoh seperti mahasiswa mengatakan bahwa orang tua mereka hanya memberikan dukungan instrumental saja, seperti kebutuhan

keuangan saja. Para mahasiswa juga mengatakan bahwa keluarga mereka, khususnya kedua orang tua tidak pernah menanyakan tentang bagaimana perkuliahan mereka atau bagaimana progres pengerjaan tugas akhir yang sedang di lalui, apakah terdapat kesulitan atau tidak dalam proses pengerjaan tugas akhir, yang membuat mahasiswa merasakan perasaan cemas karena kurang adanya dukungan emosional dan juga dukungan penilaian dari keluarga mereka. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ike & Putri (2021) yang mana hasil penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Syauzana (2022) yang juga menyatakan bahwa adanya hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2020) juga menunjukkan hubungan yang bermakna antara dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan.

Dukungan keluarga menjadi salah satu faktor yang membuat para mahasiswa semangat menjalani hari-harinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihatsanti (Prihatsanti,2014) menyebutkan bahwa dukungan keluarga memegang peranan penting dan menjadi tempat paling aman dan nyaman bagi anggota keluarga, serta poin penting untuk pengembangan pribadi. Pentingnya dukungan keluarga sebagai advokat individu bagi mahasiswa terhadap efek kecemasan dan juga membuat mahasiswa merasa dicintai, peduli, dan dihargai. Kurangnya dukungan keluarga dapat memperburuk keadaan psikologis mahasiswa karena dapat merasa ditinggalkan dan diabaikan. Maka dari itu hubungan dukungan keluarga yang tinggi dan baik dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan tingkat kecemasan yang

dialami oleh mahasiswa selama proses penulisan tugas akhir (Prihatsanti, 2014).

### **Hubungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti tentang hubungan dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi didapatkan adanya hubungan antara dukungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial (Lestari & Wulandari, 2021). Dukungan teman sebaya biasanya didapatkan dari individu yang memiliki rentang umur yang sama, memiliki kedekatan dalam kehidupannya, dan mengalami kondisi permasalahan yang sama sehingga mereka mengerti tentang apa yang dirasakan oleh teman tersebut (Misalia et al., 2022).

Oleh karena itu, dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh teman-teman sebaya, mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi tantangan yang dihadapi selama pengerjaan skripsi. Perasaan ketidakpastian sering kali muncul saat mahasiswa menghadapi tantangan akademik yang tidak dapat diprediksi, seperti perubahan jadwal bimbingan, revisi yang tidak terduga, atau kendala lain

dalam proses penyusunan tugas akhir. Teman-teman yang memberikan dukungan emosional dapat membantu mahasiswa merasa lebih aman dan tenang dengan memberikan perhatian dan pengertian. Ketika mahasiswa merasa didukung secara emosional, mereka cenderung merasa lebih tenang dan mampu menghadapi ketidakpastian dengan lebih baik. Misalnya, mendengarkan keluh kesah atau memberikan kata-kata penghiburan dapat mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan yang disebabkan oleh perasaan ketidakpastian. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sederhana yang dilakukan pada saat pengisian kuesioner di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, sebagian besar mahasiswa mengatakan sudah mendapatkan dukungan teman sebaya yang baik, namun sebagian besar yang lain mengatakan masih kurangnya dukungan dari teman sebaya dalam menghadapi dan mengerjakan tugas akhir ini. Mahasiswa cenderung masing-masing dalam proses pengerjaan tugas akhir, kemudian kurangnya kata kata motivasi dan dukungan yang di berikan terhadap individu dengan yang lainnya, kemudian kurangnya tempat cerita atau tempat berkeluh kesah dalam proses pengerjaan tugas akhir yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan karena tidak dapat dan bingung dalam mengambil keputusan selama proses pengerjaan tugas akhir berlangsung (Rahmah, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misalia yang menyatakan bahwa adanya hubungan teman sebaya dengan tingkat kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Malfasari et al., (2019) juga menyatakan bahwa faktor teman sebaya memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sugiharno et al., 2022) juga menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. Dukungan sosial dari teman sebaya memberikan pengaruh untuk tingkat kecemasan yang dirasakan, semakin baik dukungan yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat dari kecemasan individu tersebut. Dukungan tersebut merupakan sebuah solusi dari penyelesaian masalah yang diperlukan oleh mahasiswa dan dukungan tersebut harus dalam bentuk tindakan secara langsung atau bantuan secara langsung dan bukan hanya sekedar kata-kata (Hanapi & Agung, 2018).

### **Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir di fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas jambi.**

Hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti mengenai hubungan pengetahuan dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi peneliti mendapatkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dengan tingkat kecemasan. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan pada diri seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan yang baik merupakan suatu hasil dari sebuah rasa keingintahuan yang didapatkan melalui proses sensori, yang terjadi pada mata serta telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan juga ialah sebuah domain yang terbentuk diakibatkan adanya perilaku yang terbuka (Donsu, 2017). Permasalahan yang biasanya dihadapi mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir diantaranya kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, tidak terbiasa menulis dalam arti menulis karya ilmiah (Wangid & Sugiyanto, 2013). Banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian sehingga kesulitan–kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dan mengerjakan tugas akhir (Lesmana Gusman, 2023).

Hal tersebut sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi pada saat pengisian kuesioner penelitian. Pada wawancara sederhana yang dilakukan peneliti, mahasiswa mengatakan salah satu faktor yang membuat mahasiswa kurang memiliki pengetahuan dalam menghadapi tugas akhir dikarenakan oleh motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa masih tergolong rendah, dalam mencari informasi tentang tugas akhir, seperti tentang tata cara penulisan tugas akhir yang baik dan benar, tata cara dan tehnik pengambilan serta pengolahan data, kemudian tentang cara menganalisis dan menarik kesimpulan yang mana jika mahasiswa memiliki pengetahuan yang kurang baik dan menguasai hal tersebut, dapat membuat

mahasiswa mengalami perasaan cemas dalam menghadapi tugas akhir. Menurut peneliti kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan proses penulisan tugas akhir menjadi terhambat dan hal tersebut juga dapat mempengaruhi psikologis dan mental yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Semakin baik tingkat pengetahuan mahasiswa dalam proses penulisan tugas akhir maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (Hermawan, 2022).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang positif antara dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan pengetahuan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. Perawat dapat mengajarkan dan memberikan edukasi mengenai strategi dan teknik relaksasi untuk mengelola kecemasan pada mahasiswa, seperti dengan meditasi dan nafas dalam untuk mengurangi kecemasan. Hasil penelitian ini direkomendasikan khususnya untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Hal ini juga menunjukkan bahwa pentingnya pemahaman dan perhatian, serta perlunya upaya-upaya pencegahan dan intervensi terhadap kesejahteraan mental mahasiswa tingkat akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustianisa, R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(2), 130. <https://doi.org/10.30659/jikm.v10i2.14577>
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rahmah, R., Masluchah, L., Dewi, W. C., & Puspitasari, R. P. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Skripsi. *Idea: Jurnal Psikologi*, 8(2), 127-133.
- Fatubun, L., Nova, H. R., & Komala, D. F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Anestesi Umum terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 572-578.
- Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi Keperawatan Waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(1), 72-82. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss1.173>
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45.
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana Fitri. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281-290.
- Hermawan, H. A. (2022). Identifikasi Hambatan Penyelesaian Studi Bagi Mahasiswa Pgsd Penjas. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 78-88. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i2.15630>
- Ike, & Putri, T. H. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Sagatani. *Jurnal ProNers*, 6(6), 1-11.
- Inayatul'ain, E. S. (2018). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa

- Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 385–395.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Juni*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Survey kesehatan indonesia (Ski, 2023)
- 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. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Lesmana Gusman. (2023). Analisis Kemampuan Metodologi Penelitian Mahasiswa Ditinjau Dari Kualitas Penulisan Skripsi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dasar, Menengah Dan Tinggi [JMP-DMT]*, 4(2), 129–134. <https://doi.org/10.30596/jmp-dmt.v4i2.14724>
- Margaretha, S. E. P. M., Effendy, C., Kusnanto, H., & Hasinuddin, M. (2020). Determinants psychological distress of Indonesian health care providers during COVID-19 pandemic. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(6), 1052–1059. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.6.150>
- Marsela, F., Bakar, A., & Shopya, R. A. (2023). Analisis Faktor Penyebab Keterlambatan Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 46–53.
- Misalia, R., Zukhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 266. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p05>
- Oktavia, N., Nurhalimah, H., Alam, I., Adi, P., & Arunita, Y. (2022). Kecemasan Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Journal Ilmu Keperawatan*, 5(2), 329–336.
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan Keluarga Dan Modal Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 196–201. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.196-201>
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo, S.K.M., M. C., & Asli, J. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (3rd ed.). PT. Rineka Cipta.
- Putri, E., Alini, & Indrawati. (2020). Hubungan dukungan keluarga dan kebutuhan spritual dengan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik dalam menjalani terapi hemodialisis di RSUD.Bangkinang. *Jurnal Ners*, 4(2), 47–55.
- Rosmiati, R., Sriyanti, Y., & Munandar, A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 9(2), 26–33. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v9i2.86>
- Noviandari, H., Padillah, R., & Nugroho, D. (2022). Pengaruh kecemasan mahasiswa dan dukungan keluarga terhadap proses penyusunan skripsi di Universitas PGRI Banyuwangi. *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi*, 1(1), 1-6.

Stefany, C., Dewi, A. P., & Dewi, I. Y. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Keluarga Terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 44–55.

Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & 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>

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.