
**ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN MATEMATIKA
UNIVERSITAS IQRA BURU DALAM MENGHADAPI PENYUSUNAN SKRIPSI**

Oleh

Nurhikmah

Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP, Universitas Iqra Buru

Email: nurhikmahgunawan@gmail.com

Article History:

Received: 21-06-2025

Revised: 15-07-2025

Accepted: 24-07-2025

Keywords:

Kecemasan

Mahasiswa,

Menghadapi,

Penyusunan Skripsi

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kualitatif, dengan mendeskripsikan dan menemukan hambatan-hambatan mahasiswa Universitas Iqra Buru dalam menghadapi penyusunan skripsi. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan tradisi fenomenologi. Tradisi ini digunakan untuk menggambarkan hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi berdasarkan pengalaman mahasiswa. Data dalam penelitian ini adalah berupa kesulitan mahasiswa mengimplementasikan skripsi dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data dalam penelitian ini adalah dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru. Selanjutnya, dalam pengumpulan data dilakukan dengan mengisi angket dan wawancara secara mendalam. Pada penelitian ini, peneliti sendiri merupakan instrumen yang utama. Selanjutnya, data yang valid dianalisis melalui aktivitas reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru adalah karena adanya faktor psikologis yang berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan. Selanjutnya, faktor sosial; dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi berasal dari orang tua, keluarga, teman, dan juga dosen pembimbing yang berupa doa, dukungan moril dan pemberian informasi mengenai tugas akhir atau skripsi. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat. Persepsi mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir ialah dengan menjadikan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai motivasi. Selanjutnya, bahwa deskripsi faktor kecemasan ini tentu dapat menjadi

pertimbangan bagi mahasiswa dan dosen pembimbing agar bisa melakukan langkah preventif meminimalkan kecemasan bagi mahasiswa selama proses pembimbingan dan penyusunan tugas akhir atau skripsi.

PENDAHULUAN

Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang wajib dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan (S-1) (Sarjana). Karya ilmiah ini merupakan hasil penelitian mendalam yang dilakukan mahasiswa di bawah bimbingan seorang dosen pembimbing. Pengertian skripsi juga diungkapkan oleh Miftahul (2011) bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program (S-1) yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen). Dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Pembimbingan ini dimaksudkan agar hasil skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampaiannya.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan kepustakaan yang disusun oleh seorang mahasiswa sesuai dengan bidang studi yang diambil sebagai tugas akhir studi formal pada Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru. Sedangkan proposal skripsi adalah usulan penelitian yang disusun dan disiapkan sedemikian rupa sebelum melakukan penelitian dan penulisan skripsi. Skripsi dapat pula diartikan sebagai salah satu karya ilmiah dalam suatu bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana (S-1) pada akhir bidang studi. Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi program dan dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil pengembangan atau hasil kajian pustaka. Pengertian skripsi juga diungkapkan oleh Masnur (2009) bahwa Penulisan skripsi juga merupakan bagian dari kegiatan pendalaman disiplin ilmu lewat kegiatan tulis-menulis bagi mahasiswa program (S-1). Bahkan, karena pentingnya kegiatan ini, kadar kelulusan atau ketuntasan program (S-1) ini ditentukan oleh kualitas hasil skripsi yang disusunnya. Mengapa demikian? Karena skripsi merupakan karya akhir atau karya puncak yang dianggap bisa memberikan indikator kadar pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa yang bersangkutan.

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa untuk melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut. Pada saat menyelesaikan skripsi sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda-beda. Hambatan yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi dimulai tidak berjalan sesuai rencana. Biasanya masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya (Fitria, 2007).

Mahasiswa yang biasa menghadapi masalah dengan menghindarinya merupakan bentuk tidak bisanya mahasiswa tersebut melakukan sebuah penyesuaian yang tepat. Apabila berlangsung secara terus menerus dapat menimbulkan kecemasan (Anggraeni, Purnama dan Kurniawaty, 2008). Kecemasan orang yang satu dengan yang lain tentu saja

akan berbeda-beda. Bentuk kecemasan akan sangat tergantung pada situasi atau bahaya yang direspon oleh individu. Selanjutnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria (2007), sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa bukan lagi menganggap hal yang sulit, namun sudah sampai persepsi bahwa skripsi menakutkan. Mahasiswa yang menganggap skripsi menakutkan disebabkan karena muncul sebuah kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi. Apalagi ditambah dengan tekanan-tekanan dari dosen pembimbing, bahkan orangtua yang segera menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat. Kecemasan tersebut menimbulkan tekanan pada mahasiswa (Herdiani, 2012). 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. Nelson (2012) juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif. Senada yang diungkapkan oleh Triantoro (2012) bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Hasil wawancara, mahasiswa mengatakan bahwa hambatan dan masalah yang sering dialami yang pertama berkaitan dengan penentuan topik yang akan diteliti dan sulitnya mencari sumber-sumber bacaan (literatur) yang berkaitan dengan judul penelitian. Literatur yang disediakan di perpustakaan kampus terkadang tidak memenuhi dan sangat terbatas. Kedua, beberapa mahasiswa sulit mendapatkan referensi sehingga menjadi kebingungan saat menyusun skripsinya, ditambah dengan alur menulis ilmiah dan metodologi yang lemah sehingga dosen pembimbing berulang kali memberikan revisi kepada mahasiswa yang kemudian timbul perasaan selalu disalahkan karena beberapa mahasiswa tidak siap mental untuk dikritisi. Ketiga, hambatan yang dialami mahasiswa yaitu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Peranan dosen pembimbing skripsi menurut persepsi mahasiswa berada pada kategori baik dan sangat baik. Begitu juga, kualitas pembimbingan skripsi mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori baik dan sangat baik. Berdasarkan hasil survei tersebut, tentunya bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi tidak terlepas dari peranan seorang dosen pembimbing. Maka, dengan adanya dosen pembimbing akan lebih mempermudah mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Sehubungan dengan hal tersebut, hambatan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa takut dan khawatir akan tertundanya penyelesaian tugas akhir skripsi yang telah ditargetkan. Akhirnya ketiga hambatan ini memicu terjadinya kecemasan pada diri mahasiswa itu sendiri. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri dan dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul dikarenakan dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang optimis dalam menghadapi tugas akhir skripsi tersebut.

Kecemasan pada prinsipnya merupakan hal yang alamiah pada manusia. Namun apabila tidak segera ditangani bisa menimbulkan gangguan kecemasan. Hal itu terjadi kecemasan terus-menerus dan tidak rasional dengan intensitas yang meningkat (Afriani, 2018). Jika kecemasan ini terus berlarut-larut, dapat berakibat tugas akhirnya tidak

terselesaikan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengungkap dan mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru.

LANDASAN TEORI

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan kadang-kadang disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung cepat, berkeringat, gemetar, dan sesak napas (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Kecemasan merupakan respons alami tubuh terhadap stres. Dalam batas tertentu, kecemasan dapat menjadi motivasi, tetapi jika berlebihan dan persisten, dapat mengganggu fungsi individu. Menurut Freud (dalam Corey, 2013), kecemasan dibagi menjadi tiga jenis: Kecemasan Realistis (Realistic Anxiety): Ketakutan terhadap bahaya nyata di dunia luar, kecemasan Neurotik (Neurotic Anxiety): Ketakutan bahwa insting akan lepas kendali dan menyebabkan individu melakukan sesuatu yang akan dihukum, dan kecemasan Moral (Moral Anxiety): Ketakutan terhadap suara hati atau hati nurani yang menghukum jika seseorang melanggar nilai-nilai moral. Selain itu, Spielberger (dalam Ender & Kocovski, 2001) membedakan kecemasan menjadi dua dimensi utama, yaitu kecemasan Sifat (*Trait Anxiety*) merupakan karakteristik kepribadian yang relatif stabil, menunjukkan kecenderungan seseorang untuk mengalami kecemasan dalam berbagai situasi. Individu dengan kecemasan sifat tinggi cenderung sering merasa cemas dan kecemasan Keadaan (*State Anxiety*) merupakan respons emosional sementara terhadap situasi tertentu yang dirasakan mengancam atau menantang. Tingkat kecemasan keadaan dapat berfluktuasi tergantung pada perubahan situasi. Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa mungkin mengalami kecemasan keadaan yang meningkat saat mendekati tenggat waktu, atau kecemasan sifat yang mendasari jika mereka cenderung khawatir secara umum.

2. Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat memanifestasikan diri dalam berbagai gejala, baik fisik, kognitif, maupun perilaku (Kaplan & Sadock, 2007), yakni Gejala Fisik: Jantung berdebar, napas pendek, pusing, berkeringat dingin, gemetar, otot tegang, sakit kepala, gangguan pencernaan, insomnia. Gejala Kognitif: Sulit berkonsentrasi, pikiran kalut, kekhawatiran berlebihan, pikiran negatif tentang kegagalan, sulit membuat keputusan, mudah lupa. Gejala Perilaku: Menghindari situasi yang memicu kecemasan, mudah marah atau tersinggung, gelisah, perubahan nafsu makan, isolasi sosial.

3. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah bentuk spesifik dari kecemasan yang muncul dalam konteks lingkungan belajar atau kegiatan akademik (Cassady, 2004). Kecemasan ini dapat timbul dari berbagai tekanan akademik seperti ujian, tugas, presentasi, atau tuntutan untuk mencapai standar akademik tertentu. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung memiliki kekhawatiran berlebihan tentang kinerja akademik, evaluasi, dan konsekuensi dari kegagalan.

4. Sumber Kecemasan Akademik

Beberapa sumber umum kecemasan akademik meliputi:

1. Tekanan Evaluasi: Kekhawatiran akan penilaian oleh dosen, teman sebaya, atau standar institusi.
2. Ketidakpastian Hasil: Rasa tidak yakin tentang kemampuan diri atau hasil yang akan dicapai.
3. Tuntutan Tugas yang Berat: Beban kerja yang tinggi atau tugas yang dirasakan terlalu Sulit.
4. Perbandingan Sosial: Merasa tertekan oleh prestasi teman sebaya.
5. Harapan Orang Tua/Lingkungan: Beban ekspektasi dari keluarga atau masyarakat.

5. Kecemasan dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi

1. Skripsi sebagai Sumber Stres dan Kecemasan

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan krusial dan seringkali menjadi sumber stres dan kecemasan signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir. Skripsi tidak hanya menguji pemahaman teoretis tetapi juga keterampilan penelitian, penulisan ilmiah, dan manajemen waktu (Sarafino, 2006). Tekanan ini diperparah dengan status skripsi sebagai syarat kelulusan. Mahasiswa dihadapkan pada tantangan seperti:

- a. Topik dan Masalah Penelitian: Kesulitan dalam menentukan topik yang relevan, baru, dan dapat diteliti.
- b. Metodologi Penelitian: Kebingungan dalam memilih dan menerapkan metode penelitian yang tepat.
- c. Bimbingan Dosen: Kesulitan dalam berkomunikasi atau mendapatkan bimbingan yang efektif dari dosen pembimbing.
- d. Manajemen Waktu: Kesulitan mengatur waktu antara kuliah, pekerjaan, dan penyusunan skripsi.
- e. Tekanan Tenggat Waktu: Kekhawatiran akan tidak selesainya skripsi sesuai jadwal yang ditentukan.
- f. Kemampuan Menulis Ilmiah: Kurangnya pengalaman dan keterampilan dalam menulis laporan ilmiah yang terstruktur dan sesuai kaidah.
- g. Sidang Skripsi: Ketakutan akan presentasi dan pertanyaan dari penguji.
- h. Ekspektasi Pribadi dan Sosial: Adanya harapan tinggi dari diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk segera lulus.

2. Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika dalam Penyusunan Skripsi

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika memiliki karakteristik unik yang mungkin mempengaruhi tingkat kecemasan mereka dalam menyusun skripsi. Bidang matematika seringkali diasosiasikan dengan:

- a. Berpikir Logis dan Analitis yang Ketat: Tuntutan untuk penalaran yang presisi dan sistematis dalam setiap tahapan penelitian.
- b. Konsep Abstrak: Kesulitan dalam mengaitkan teori-teori matematika yang abstrak dengan aplikasi nyata dalam penelitian.
- c. Kesulitan dalam Perumusan Masalah yang Spesifik: Mahasiswa mungkin kesulitan menerjemahkan permasalahan umum ke dalam variabel-variabel yang dapat diukur secara matematis atau kualitatif dalam konteks pendidikan matematika.
- d. Data dan Analisis Statistik: Meskipun memiliki dasar matematika yang kuat, aplikasi statistik dalam penelitian pendidikan bisa menjadi tantangan, terutama jika datanya non-numerik atau melibatkan interpretasi sosial.

- e. Ketakutan akan Kesalahan Matematika: Kekhawatiran akan adanya kesalahan perhitungan, rumus, atau konsep matematis dalam analisis data atau landasan teori.

Kecemasan ini dapat menghambat produktivitas, konsentrasi, dan motivasi mahasiswa, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses penyelesaian skripsi.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal:

1. Faktor Internal

- a. Tingkat Percaya Diri (*Self-Efficacy*): Kepercayaan diri yang rendah terhadap kemampuan menyelesaikan skripsi dapat meningkatkan kecemasan (Bandura, 1997). Mahasiswa yang merasa tidak mampu akan lebih mudah cemas.
- b. Motivasi Diri: Motivasi yang rendah dapat menyebabkan penundaan dan peningkatan kecemasan saat tenggat waktu mendekat.
- c. Keterampilan Manajemen Waktu: Kemampuan mengatur jadwal dan memprioritaskan tugas skripsi yang buruk dapat memicu stres dan kecemasan.
- d. Kemampuan Adaptasi dan Regulasi Diri: Kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dan mengelola emosi negatif akan memengaruhi tingkat kecemasannya.
- e. Gaya Koping: Cara mahasiswa menghadapi stres, apakah dengan strategi koping yang adaptif (misalnya, mencari dukungan, memecahkan masalah) atau maladaptif (misalnya, penghindaran, penundaan).
- f. Pengalaman Sebelumnya: Pengalaman negatif dalam tugas akademik sebelumnya atau dalam menulis karya ilmiah dapat meningkatkan kecemasan.
- g. Harapan dan Standar Diri: Standar yang terlalu tinggi atau perfeksionisme dapat menyebabkan kecemasan berlebihan akan kegagalan.

2. Faktor Eksternal

- a. Dukungan Sosial: Dukungan dari teman, keluarga, dan dosen dapat mengurangi tingkat kecemasan. Kurangnya dukungan dapat memperparah kecemasan.
- b. Kualitas Bimbingan Dosen: Ketersediaan, responsivitas, dan kualitas bimbingan dari dosen pembimbing sangat krusial. Bimbingan yang kurang efektif atau tidak konsisten dapat meningkatkan frustrasi dan kecemasan.
- c. Lingkungan Akademik: Atmosfer kampus dan jurusan, ketersediaan fasilitas penelitian (perpustakaan, jurnal, akses internet), serta kejelasan pedoman penulisan skripsi.
- d. Tekanan Akademik: Batasan waktu, jadwal kuliah yang padat, atau persyaratan kelulusan yang ketat.
- e. Ketersediaan Sumber Daya: Akses terhadap buku, jurnal, perangkat lunak, atau data yang relevan untuk penelitian.
- f. Kondisi Ekonomi: Masalah finansial dapat menambah beban pikiran dan kecemasan mahasiswa.

E. Dampak Kecemasan terhadap Proses Penyusunan Skripsi

Kecemasan yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada proses penyusunan skripsi, antara lain:

- a. Penurunan Konsentrasi dan Produktivitas: Sulit fokus pada tugas, sering teralihkan, dan menghasilkan pekerjaan yang kurang berkualitas.
- b. Prokrastinasi (Penundaan): Kecenderungan menunda-nunda pekerjaan karena rasa takut akan kegagalan atau kesulitan.
- c. Blokir Penulis (*Writer's Block*): Kesulitan memulai atau melanjutkan penulisan skripsi.
- d. Penurunan Motivasi: Kehilangan semangat dan minat untuk menyelesaikan skripsi.
- e. Gangguan Kesehatan Fisik dan Mental: Insomnia, sakit kepala, masalah pencernaan, depresi, atau keputusasaan.
- f. Isolasi Sosial: Menarik diri dari lingkungan sosial karena tekanan dan fokus berlebihan pada skripsi.
- g. Perpanjangan Masa Studi: Keterlambatan dalam penyelesaian skripsi yang berujung pada perpanjangan masa studi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, dengan mendeskripsikan dan menemukan hambatan-hambatan mahasiswa Universitas Iqra Buru dalam menghadapi penyusunan skripsi. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan tradisi fenomenologi. Tradisi ini digunakan untuk menggambarkan hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi berdasarkan pengalaman mahasiswa. Data dalam penelitian ini adalah berupa kesulitan mahasiswa mengimplementasikan skripsi dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data dalam penelitian ini adalah dari mahasiswa semester VII tahun akademik 2024-2025 Program Studi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru dengan melibatkan 17 orang.

Selanjutnya, dalam pengumpulan data dilakukan dengan mengisi angket dan wawancara secara mendalam. Pada awalnya, dilakukan pengisian angket terlebih dahulu untuk menjangkau permasalahan umum. Selanjutnya, dilakukan wawancara individual dengan mahasiswa dengan semi terstruktur untuk memperoleh data yang kredibel. Penelitian ini dilakukan pada bulan April sampai dengan Mei 2025. Bahan angket dan wawancara yakni, (1) Pengertian Skripsi; (2) Kecemasan; (3) Kecemasan Skripsi; (4) Gejala-gejala Kecemasan; (5) Dampak Kecemasan; (6) Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan (7) Cara mengatasi Kecemasan. Pada penelitian ini, peneliti sendiri merupakan instrumen yang utama. Selanjutnya, data yang valid dianalisis melalui aktivitas reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sehubungan dengan masalah dan tujuan dalam penelitian ini tentang kecemasan mahasiswa saat menghadapi penyusunan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat mengakibatkan hal yang membuat stress. Namun, ada sebagian mahasiswa yang menjadikan stres sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsi. Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda-beda terhadap jenis stres yang dihadapi. Dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi lama menyelesaikan skripsi tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi termotivasi karena adanya kawan-kawan yang sudah ujian duluan. Ada beberapa hal yang dapat melatarbelakangi kecemasan, yakni faktor biologis yang berkaitan dengan kerusakan atau gangguan fisik atau organ individu itu sendiri, faktor psikologis yang

berhubungan dengan keadaan psikis individu, dan faktor sosial yang berhubungan dengan kemampuan berinteraksi dalam mengomunikasikan persoalan yang dihadapi.

Selanjutnya, hasil wawancara yang diperoleh menunjukkan bahwa hampir semua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika, FKIP Univeristas Iqra Buru mengalami kecemasan karena faktor psikologis dan faktor sosial. Selain itu tekanan merupakan salah satu sumber psikologis yang dapat menyebabkan kecemasan, yakni sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Informan memiliki pandangan bahwa tugas akhir ini merupakan beban bagi dirinya, hal ini membuat informan merasa tidak mampu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Sarason bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keyakinan diri, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri lebih besar untuk menghadapi suatu hal akan mengurangi kecemasan. Dapat pula diuraikan bahwa tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berarti atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing setiap orang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Informan merasakan minder saat menyelesaikan tugas akhir ini dikarenakan informan merasa bahwa menyelesaikan tugas akhir ini menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul karena informan merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga informan merasa tidak mampu dan tidak percaya diri. Kondisi dalam tekanan yang berlangsung lama dapat menyebabkan stres pada individu. Keith (2009) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang, yaitu sifat menerima keadaan, pengalaman mengenai stress, karakteristik individu, dukungan sosial, dan strategi koping. Faktor-faktor tersebut relevan dengan teori bahwa dukungan sosial merupakan informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi (Taylor, 1999). Sarafino (1998) membedakan 4 jenis dukungan sosial yaitu: 1). Dukungan emosional, mencakup ungkapan dan perilaku empati, afeksi, kepedulian, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan; 2). Dukungan penghargaan, mencakup ungkapan hormat positif, dorongan, dan persetujuan atas gagasan atau perasaan individu. Pemberian dukungan ini membantu individu melihat segi positif dalam dirinya yang berfungsi untuk menambah penghargaan dan kepercayaan diri saat mengalami tekanan; 3). Dukungan instrumental, mencakup bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu, seperti bantuan finansial atau pekerjaan pada saat mengalami stress; 4). Dukungan informatif, mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Selain itu, Snyder dan Lovez (2002) menjelaskan bahwa koping merupakan proses berfikir, merasakan atau melakukan sesuatu sebagai pemenuhan kepuasan psikologi. Koping didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku seseorang untuk mengorganisasikan berbagai tuntutan permasalahan.

Selain faktor psikologi yang menyebabkan mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru cemas dalam menghadapi penyusunan skripsi, terdapat juga faktor sosial, yakni respon dosen pembimbing masih ada yang kurang ramah. Berdasarkan pengalaman pribadi ia pernah dibimbing dan ditanggapi dengan nada ketus bahkan dimarahi oleh dosen pembimbing. Ini menyebabkan konsentrasi selalu buyar dan tidak dapat mengingat arahan dari pembimbing dan juga menjadi ketakutan untuk konsultasi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Wakhyudin & Putri (2020) yang menyatakan kecemasan berkomunikasi mahasiswa dalam pengalaman interaksi komunikasi dengan dosen pembimbing dalam proses bimbingan skripsi terjadi pada mahasiswa ketika menyusun maupun melakukan bimbingan skripsi. Dalam penelitian tersebut diuraikan bahwa dampak dari kecemasan ini berimbas pada proses penyusunan tugas akhir yang akan semakin lama.

Selain itu, faktor yang berkaitan dengan orang tua menjadi penyebab kecemasan mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru menghadapi penyusunan tugas akhir skripsi. Hal itu diungkapkan oleh informan bahwa ia sangat cemas tidak bisa selesai tepat waktu karena ia adalah penerima beasiswa KIP kuliah. Jika ia tidak bisa selesai 8 semester, ia harus membayar sendiri UKT semester selanjutnya. Sementara ekonomi orang tua yang tidak mampu dan tentu sangat terbebani dengan kondisi ini. Belum lagi biaya hidup dan kos-kosan yang akan terus bertambah jika ia tidak segera wisuda. Hal ini membuat mahasiswa tersebut semakin cemas. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Khoirunnisa (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi berada di bawah rata-rata menjadi faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau penyusunan skripsi.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka dalam menyelesaikan tugas akhir ini, mahasiswa perlu melakukan berbagai hal untuk mengurangi kecemasan yang terjadi. Upaya mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain ialah tidur (istirahat), *refreshing* bersama teman, bermain *game*, banyak konsultasi dengan orang yang dianggap mampu memberi motivasi atau dorongan dan adapun yang mengatasinya dengan makan dan juga melakukan kegiatan yang menyenangkan lainnya sebagai upaya untuk pemenuhan psikologi mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dideskripsikan pada bagian pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa, hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Matematika, FKIP Universitas Iqra Buru adalah karena adanya faktor psikologis yang berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan. Selanjutnya, faktor sosial; dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi berasal dari orang tua, keluarga, teman, dan juga dosen pembimbing yang berupa doa, dukungan moril dan pemberian informasi mengenai tugas akhir atau skripsi. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat. Persepsi mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir ialah dengan menjadikan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi sebagai motivasi. Selanjutnya, bahwa deskripsi faktor kecemasan ini tentu dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dan dosen pembimbing agar bisa melakukan langkah preventif meminimalkan kecemasan bagi mahasiswa selama proses pembimbingan dan penyusunan tugas akhir atau skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggraini, (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer
- [2] Obor.
- [3] Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- [4] Cassady, J. C. (2004). The Measurement of Cognitive Test Anxiety: The Cognitive Test Anxiety Scale (CTAS). *Journal of Psychoeducational Assessment*, 22(4), 362-372. (Diakses, 12 Juli 2025).
- [5] Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.
- [6] Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and Trait Anxiety: Conceptual and Methodological Issues. *Biological Psychiatry*, 49(12), 1083-1090. (Diakses, 12 Juli 2025).
- [7] Frank, T. (2018). *Mengatasi rasa cemas*. Jakarta: Arcan.
- [8] Fitria, L. (2007). Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi. Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata. <http://repository.unika.ac.id/5274/> (Diakses, 12 Juni 2025).
- [9] Herdiani, W., S. (2012). Pengaruh expressive pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 19-22. (Diakses, 7 Juli 2025).
- [10] Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2007). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- [11] Keith, J. (2009). *Living with Chronic Illness: Using Stress Management Skills to Promote Physical and Psychological Well-Being*. Atlanta Psych Consultants. Atlanta, Georgia.
- [12] Khoirunnisa. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi PAI di IAIN Palangka Raya. *Skripsi*. IAIN Palangka Raya. Palangka Raya.
- [13] Nelson, R & Jones. (2012). *Pengantar keterampilan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [14] Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. A. (2018). *Abnormal Psychology in a Changing World* (10th ed.). Pearson Education.
- [15] Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed.). John Wiley & Sons.
- [16] Snyder, C., R. & Lovez, S., J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- [17] Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. Boston: Mcgraw Hill.
- [18] Triantoro, Safari (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- [19] Wakhyudin, Husni & Putri, A.D.S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 1 (1), 14-18. (Diakses, 15 Juli 2025)