

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan laporan tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat untuk lulus dan memperoleh gelar pendidikan. Proses penyusunan skripsi merupakan *stressor* bagi mahasiswa karena dalam penyusunan skripsi sering dianggap sulit dan membutuhkan waktu yang panjang sehingga mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan kecemasan (Sugiharno *et al.*, 2022). Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan berupa perasaan khawatir, gelisah, was-was, bingung dan takut yang dialami oleh seseorang termasuk adanya pikiran untuk melukai atau mengancam keamanan fisik dan psikis dirinya sendiri (Susilo & Eldawaty, 2021).

Menurut *World Health Organization* kecemasan merupakan gangguan kesehatan jiwa dengan prevalensi yang sangat tinggi (HIMPSI, 2020). Saat ini, diperkirakan sekitar 4% populasi global mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, tercatat sekitar 301 juta kasus gangguan kecemasan di dunia, menjadikannya jenis gangguan mental yang paling umum terjadi (WHO, 2023). Angka tersebut mengalami peningkatan signifikan pada tahun 2021, yaitu dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus, dengan 51,8 juta di antaranya dialami oleh perempuan dan 24,4 juta oleh laki-laki. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka

yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2021).

Di wilayah Asia Tenggara, prevalensi gangguan kecemasan mencapai sekitar 23% dari populasi, sementara di Indonesia jumlah penderita gangguan ini mencapai 8,11 juta orang (Sugandi *et al.*, 2022). Riset yang dilakukan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa mengindikasikan adanya kenaikan prevalensi gangguan mental di Indonesia pada tahun 2024, di mana proporsi masyarakat dengan gangguan kecemasan meningkat menjadi 16%. Data ini mengalami peningkatan apabila dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang mencatat prevalensi gangguan kecemasan sebesar 9,8% (Pemerintah Daerah Kabupaten Kolaka Timur, 2024).

Survei dari *American College Health Association* dalam Mokrue (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 25,9% hingga 31,9% mahasiswa sering merasakan tekanan psikologis, seperti kecemasan dan stres. Berdasarkan data di Asia, terdapat sekitar 65 juta dewasa muda yang mengalami kecemasan terutama saat menjalani pendidikan, khususnya mahasiswa tingkat akhir (Indriyati *et al.*, 2021). Lebih lanjut, prevalensi kecemasan tertinggi ditemukan pada kelompok usia 20 hingga 24 tahun, yaitu usia yang umumnya mencakup mahasiswa, yang menghadapi tekanan akademik tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Zahra & Puriani, 2025).

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi (Bukit & Widodo, 2022; Zahra & Puriani, 2025; Syam & Gismin, 2025). Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang wajib dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan (S-1) sarjana di bawah bimbingan seorang dosen pembimbing, mahasiswa melaksanakan penelitian secara mendalam yang hasilnya disusun dalam bentuk karya ilmiah (Akbar *et al.*, 2023; Nurhikmah, 2025).

Dalam menyusun skripsi, sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa hal yang menakutkan, apalagi ditambah dengan tekanan-tekanan dari dosen pembimbing, bahkan orang tua yang segera menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat (Fitria, 2007 dalam Nurhikmah, 2025). Sehingga dalam proses penulisan skripsi ini sering kali dianggap sebagai tugas yang berat dan menekan, sehingga dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa (Khoirunnisak *et al.*, 2024). Dalam proses penyusunan skripsi, sering muncul berbagai hambatan dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir.

Saat mahasiswa mengerjakan skripsi, mereka berhadapan dengan berbagai gangguan psikologis seperti stress, kepanikan, ketakutan, depresi, kebingungan, frustrasi, serta kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Berdasarkan hasil kajian beberapa literatur, selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan yang memengaruhi kelancaran penyelesaiannya. Hambatan tersebut meliputi

kesulitan dalam menentukan topik dan judul penelitian, keterbatasan dalam mencari literatur yang relevan, serta kendala dalam pengumpulan dan analisis data yang menyebabkan kebingungan dalam penyusunan skripsi. Selain itu, kelemahan dalam pemahaman metodologi penelitian dan alur penulisan ilmiah menyebabkan mahasiswa sering memperoleh revisi dari dosen pembimbing, yang dapat menimbulkan perasaan tertekan karena belum siap menerima kritik. Hambatan lain mencakup sulitnya berkomunikasi dan bertemu dengan dosen pembimbing, kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya, serta rendahnya motivasi internal. Di samping itu, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas nonakademik, pengelolaan waktu yang kurang efektif, dan kecenderungan menunda pekerjaan skripsi juga berkontribusi terhadap terhambatnya penyelesaian skripsi. Hambatan ini dapat meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi (Nurhikmah, 2025; Rengkung *et al.*, 2025; Hidayati, 2019). Kemudian, hambatan tersebut akan berdampak pada penyelesaian tugas akhir menjadi tertunda dan membuat mereka merasa tidak yakin apakah dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Seseorang dengan gangguan kecemasan akan memunculkan gejala seperti gelisah, takut, keringat dingin, mudah lelah, dan jantung berdebar-debar (Eridani *et al.*, 2018). Kecemasan juga ditandai dengan munculnya rasa khawatir, tegang serta perubahan fisiologis semacam peningkatan denyut jantung, perubahan frekuensi napas, dan tekanan darah yang berfluktuasi (Sutejo, 2019). Jika seseorang tidak dapat mengendalikan

kecemasan yang mereka alami, maka dampak tersebut akan berakibat buruk.

Dampak kecemasan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dapat berpengaruh kepada performa dan tingkat kelulusan (Ramadhan *et al.*, 2019). Dapat juga membuat kondisi tidak nyaman, gelisah, was-was bahkan tempramen yang berujung pada terganggunya konsentrasi dan kemampuan dalam menghadapi masalah selama proses penyusunan skripsi. Akibatnya pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar, penyelesaian tertunda, dan mahasiswa berisiko terlambat wisuda (Susilo & Eldawaty, 2021). Mahasiswa merasa pesimis dan tidak mampu karena saat melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing banyak kesalahan. Kesalahan tersebut dianggap mahasiswa tidak bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu dan tertinggal dari teman seangkatannya (Khoirunnisa, 2021).

Beratnya beban yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir yang beresiko untuk *drop out* sehingga menimbulkan dampak psikologi seperti kecemasan yang berlebihan hingga depresi bahkan merasa masa depannya telah hancur sehingga terjadi tindakan yang tidak diinginkan yaitu bunuh diri (Ilmiah & Utomo, 2020; Situmorang, 2017). Masalah tersebut, dapat mengganggu pencapaian akademik mahasiswa, dan dapat mengakibatkan studi mahasiswa gagal atau terbengkalai, sehingga kecemasan mahasiswa tingkat akhir perlu diatasi.

Pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas selain menyusun skripsi, mahasiswa tingkat akhir masih harus memenuhi beberapa mata kuliah. Selain itu, mereka juga menjalani praktik preklinik di rumah sakit, melaksanakan kegiatan praktikum, serta mengerjakan tugas kelompok dan tugas individu. Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan membagi waktu antara menyelesaikan tugas-tugas tersebut dan mengerjakan skripsi, dimana yang akhirnya memicu stres hingga kecemasan.

Terdapat empat tingkatan kecemasan yaitu ringan, sedang, berat, dan panik. Menurut Suliswati (2021) dalam Rahmat & Puluhulawa (2025), tingkat kecemasan ringan ditandai, individu mengalami ketegangan sehari-hari namun masih waspada, dengan persepsi yang luas dan indra yang lebih tajam. Pada tingkat kecemasan sedang, perhatian individu mulai terfokus pada hal-hal tertentu dengan penyempitan lapang persepsi, namun masih mampu berfungsi dengan bantuan atau arahan orang lain. Sementara itu, pada tingkat kecemasan berat, lapangan persepsi menjadi sangat sempit sehingga individu hanya terfokus pada detail kecil dan sulit berpikir secara menyeluruh. Pada tingkat panik, individu kehilangan kendali diri sepenuhnya, tidak mampu memperhatikan detail, serta tidak dapat melakukan aktivitas apa pun bahkan dengan perintah, akibat hilangnya kontrol terhadap diri dan lingkungannya.

Berbagai penelitian menunjukkan adanya kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, dalam penelitian yang dilakukan (Y. K. Putri & Akbar, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari separoh responden (73,3%)

memiliki kecemasan tingkat berat saat menghadapi tugas akhir skripsi, selanjutnya temuan yang dilakukan Susilo & Eldawaty (2021) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (60,4%) mengalami kecemasan berat dalam menyelesaikan skripsi, tanpa adanya kasus kecemasan ringan atau tidak cemas sama sekali. Temuan serupa juga dilaporkan oleh PH *et al* (2018) tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori kecemasan berat mayoritas sebesar (51,5%). Sementara itu, Faisyah *et al* (2024) mencatat bahwa 41,3% mahasiswa kurang dari separuh mengalami kecemasan sedang dalam menyusun skripsi. Sehingga memperkuat bukti adanya masalah kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Berdasarkan fenomena tersebut penting untuk mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, menurut Izza & Lailiyah (2024) kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat menyelesaikan skripsi dipicu oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sering dialami yaitu, rendahnya kepercayaan diri, *self-efficacy*, disiplin diri, daya juang, rendahnya kontrol diri, dan sikap perfeksionisme, dari faktor internal tersebut didapatkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah korelasi negatif. Selanjutnya, faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi yaitu, dukungan sosial dari dosen pembimbing, dukungan dari orang tua dan keluarga, hingga dukungan dari teman.

Salah satu faktor internal yang telah diuraikan, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor internal yang memberikan kontribusi sebesar 14% hingga 18,9% Nuraini (2018); Florencea & Hapsari (2019) terhadap kecemasan dalam penyelesaian skripsi oleh mahasiswa. Di samping faktor internal, faktor eksternal juga mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir salah satunya dukungan sosial, dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap kecemasan mahasiswa selama penyelesaian tugas akhir (Yeni *et al.*, 2019). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menghubungkan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut teori Bandura (1997) adalah *self-efficacy*. Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan konsep yang dikemukakan oleh Bandura (1977) dalam teori sosial kognitif, yang menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan, melaksanakan, dan mencapai tujuan. Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan dan pencapaian prestasi, pengalaman orang lain, persuasi verbal, serta keadaan fisiologis dan psikologis. Sementara itu, dimensi *self-efficacy* terdiri dari dimensi tingkat, generalitas dan kekuatan.

Dalam penelitian Kurniawati & Qalyubi (2024) *self-efficacy* mempengaruhi penyelesaian skripsi mahasiswa sebesar 57,1%. Selanjutnya, dalam penelitian Nutfah (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka penyelesaian skripsi semakin ringan, begitupun

sebaliknya. *Self- efficacy* yang tinggi pada mahasiswa akhir yang ditunjukkan oleh keyakinan diri untuk bertahan dan mencari solusi ketika menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam menghadapi tingkat kesulitan yang bervariasi, memahami kekuatan diri dalam situasi tertentu, serta berusaha untuk memaksimalkan kemampuan dengan mengatasi rasa khawatir, takut, dan ragu-ragu (Kalyana & Uyun, 2024).

Sementara itu, penelitian Venanda (2022); Wijaya (2024) mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah, memiliki rasa percaya diri yang kurang, serta mengalami kecemasan berlebihan dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini membuat mahasiswa kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi, termasuk kesulitan dalam mengatur waktu dan tingginya rasa malas. Akibatnya, mahasiswa menjadi sulit berkomitmen dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya, sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi atau kecenderungan menunda penyelesaian skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih merasa ragu dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan skripsi.

Adapun dampak rendahnya *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir yang pertama yaitu mengenai kinerja akademis yang menurun. Mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, skripsi, atau proyek lainnya. Mahasiswa cenderung ragu-ragu, menunda-nunda, dan merasa

cemas, yang semuanya dapat menghambat proses belajar dan penyelesaian tugas akademis. Dampak yang kedua yaitu mengenai penurunan motivasi yang dimiliki mahasiswa. Ketika *self-efficacy* rendah, mahasiswa mungkin tidak melihat nilai atau makna dalam tugas-tugas yang mereka hadapi, yang mengakibatkan penurunan motivasi untuk berusaha keras.

Dampak yang ketiga yaitu mengenai tingkat stress dan kecemasan yang tinggi, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi, terutama dalam penyelesaian proyek besar. Dampak yang keempat yaitu mengenai prokratinasi, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi), yang dapat mengakibatkan pekerjaan menumpuk dan meningkatkan tekanan. Dampak yang terakhir ditemukan dalam penelitian yaitu mengenai ketidakpuasan terhadap prestasi, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah dapat membuat mahasiswa merasa tidak puas dengan prestasi mereka. Ketidakpuasan ini muncul karena mereka cenderung menetapkan standar yang tidak realistis atau merasa bahwa keberhasilan mereka hanyalah kebetulan semata. Akibatnya, mereka tidak merasakan kepuasan dari pencapaian yang telah diraih (Wijaya, 2024)

Dari hasil beberapa penelitian yang dilakukan pada mahasiswa menunjukkan bahwasanya adanya hubungan negatif antara *Self-efficacy* dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yang artinya semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa semakin rendah tingkat kecemasannya (Raihan, 2025; Yudhistira, 2022; Putri, 2022; Saraswati *et*

al., 2021). Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauzia (2022) menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan kecemasan artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula kecemasan mahasiswa, *Self-efficacy* dan kecemasan berkorelasi positif dalam konteks pandemi. Sementara itu, hasil penelitian Immanuela & Roswiyani (2025) menunjukkan bahwa secara umum tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan. Namun ditemukan adanya hubungan yang signifikan tetapi lemah antara *self-efficacy* dengan dimensi kognitif dan motorik kecemasan, serta antara kecemasan dengan dimensi level dan generality dari *self-efficacy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat keterkaitan pada aspek-aspek tertentu, secara keseluruhan *self-efficacy* tidak berhubungan signifikan dengan kecemasan. Dengan demikian, terdapat variasi hubungan antara *Self-efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan dalam penyelesaian skripsi adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dari dosen pembimbing, orang tua dan keluarga, serta teman sebaya berperan penting dalam mengurangi kecemasan selama proses penyusunan skripsi (Izza & Lailiyah, 2024; Nurhikmah, 2025).

Kecemasan yang dialami seseorang sering kali dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial yang memadai terbukti mampu menurunkan perasaan cemas serta memberikan rasa aman

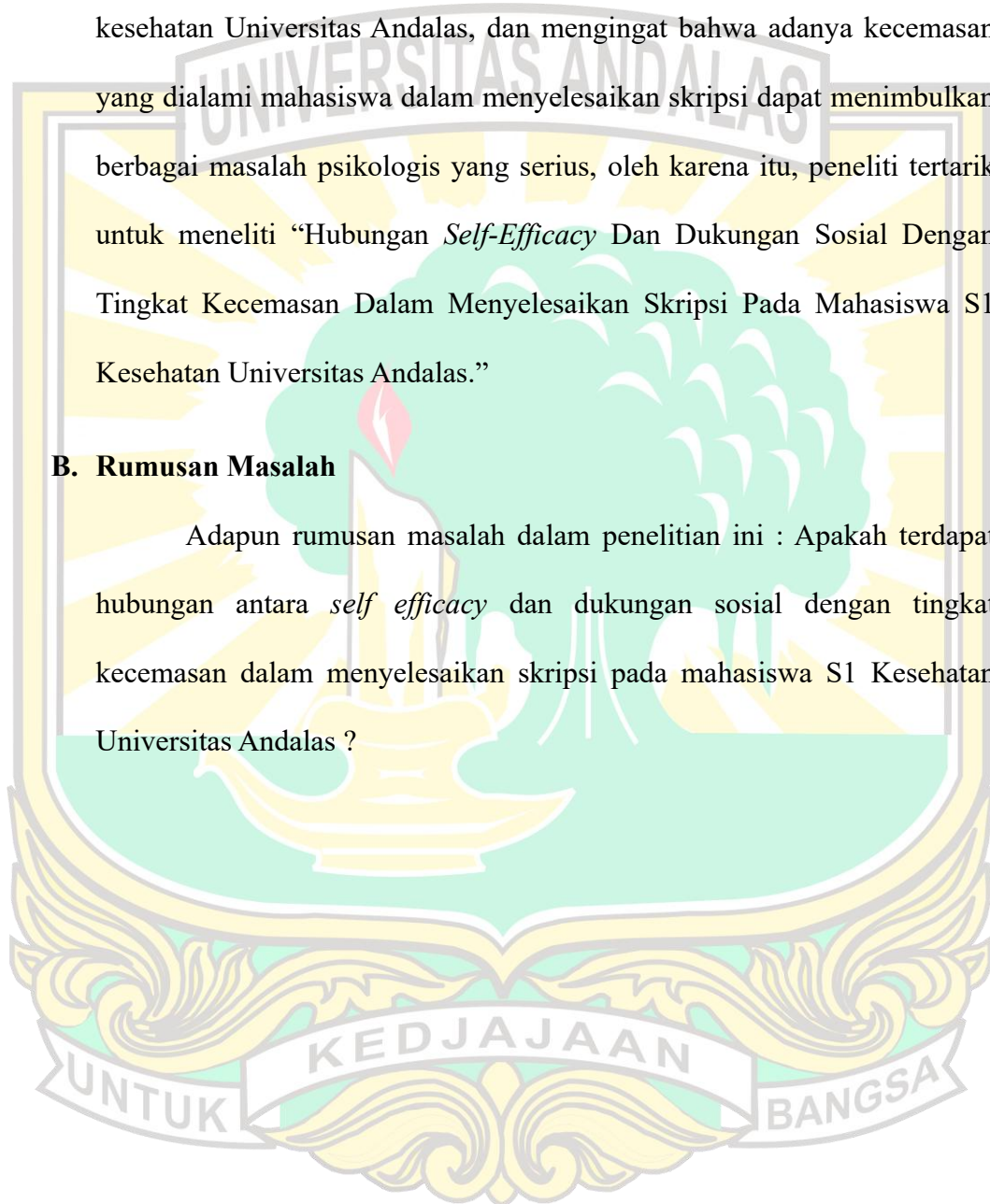
dan nyaman secara psikologis. Bentuk dukungan sosial tersebut dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun *significant others* (orang yang dianggap penting secara pribadi) (Zachrany et al., 2025). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi psikologis individu dan meningkatkan tingkat kecemasan yang dialami (Nurhikmah, 2025).

Penelitian yang dilakukan Wardani *et al* (2023) pada mahasiswa akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta terkait dukungan sosial dan kecemasan, didapatkan bahwa 61,8% mahasiswa mendapatkan dukungan sosial sedang dan 59,2% mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Hasil kategorisasi secara keseluruhan dalam penelitian ini berada pada dukungan sosial sedang dan kecemasan sedang. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Alhakim (2021) dan Chusnah & Fahmawati (2024) dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, temuan ini menunjukkan dukungan sosial berperan efektif dalam menurunkan kecemasan saat proses skripsi berlangsung. Namun, temuan berbeda dari penelitian Rahmawati (2019) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian, terdapat variasi hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Dari pemaparan di atas tampak bahawasanya belum ada penelitian tentang hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi khususnya pada mahasiswa S1 kesehatan Universitas Andalas, dan mengingat bahwa adanya kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis yang serius, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas.”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini : Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas ?



C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nilai rerata *self efficacy* dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas.
- b. Untuk mengetahui nilai rerata dukungan sosial dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas.
- c. Untuk mengetahui nilai rerata tingkat kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas.
- d. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi.
- e. Untuk mengetahui hubungan, arah dan kekuatan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Andalas dalam menyelesaikan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada responden, khususnya mahasiswa S1 kesehatan Universitas Andalas, mengenai pentingnya *self-efficacy* dan dukungan sosial dalam menurunkan tingkat kecemasan selama penyusunan skripsi.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber literatur dan data empiris untuk memperkaya pengetahuan mengenai hubungan *self-efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan. Temuan ini dapat dijadikan pedoman dalam penyusunan dan penguatan intervensi keperawatan yang relevan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi institusi dalam mendukung program penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan *self-efficacy* dan dukungan sosial membantu institusi dalam mengoptimalkan peran dosen pembimbing dan sistem dukungan akademik guna memfasilitasi mahasiswa menyelesaikan tugas akhir secara lebih efektif.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur, data dasar, atau acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut baik dalam lingkup yang sama maupun dengan variabel dan lokasi penelitian yang berbeda