

KAJIAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR BERDASARKAN *VISUAL ANALOGUE SCALES*

Rusmita Sitorus, Idauli Simbolon

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Jl. Kolonel Masturi No. 288, Parongpong,
Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat 40559, Indonesia

Email: Idauli.simbolon@unai.edu

Abstract

Based on preliminary research, students who are preparing research or final assignments experience many obstacles that cause anxiety. Anxiety is a condition that causes a person to feel uneasy, uncomfortable, afraid, worried, and uneasy about everything, which is followed by various physical symptoms. This research aims to determine the level of student anxiety in preparing their final assignment using quantitative descriptive methods by collecting data using a questionnaire that uses a visual analog scale (VAS). The results of this research showed that the anxiety scale of students who were completing their final assignments was in the heavy category. The tension scale of students who are completing their final assignment is in the medium category. The fear of failure scale of students who are completing their final assignment is in the severe category. The sleep pattern scale of students who are completing their final assignments is in the medium category. The concentration scale of students who are completing their final assignments is in the medium category. The depression scale of students who are completing their final assignment is in the medium category. There were differences in the scales of anxiety, tension, fear of failure, sleep patterns, concentration, and depression between men and women. There were differences in the scales of anxiety, tension, fear of failure, sleep patterns, concentration, and depression based on the type of final project (KTI, Thesis, and KIA). It is recommended to investigate further the factors that cause female students to be more anxious, more tense, more depressed and have sleep disorders than male students. Likewise, there are factors that cause male students to have more difficulty concentrating and are more afraid of failure than female students.

Keywords: *Anxiety, Final Assignments, Visual Analog Scale*

Abstrak

Berdasarkan studi pendahuluan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun penelitian ataupun tugas akhir banyak mengalami kendala yang menyebabkan kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan dimana mengakibatkan seseorang merasa tidak tenang, tidak nyaman, rasa takut, khawatir, dan tidak tenang dalam segala hal sehingga diikuti berbagai gejala fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang menggunakan visual analog scale (VAS). Hasil penelitian ini didapat bahwa skala cemas mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori berat. Skala tegang mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori sedang. Skala takut gagal mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori berat. Skala pola tidur mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori sedang. Skala konsentrasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori sedang. Skala depresi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir berada dalam kategori sedang. Ditemukan perbedaan skala cemas, tegang, takut gagal, pola tidur, konsentrasi, dan depresi antara laki-laki dan perempuan. Ditemukan perbedaan skala cemas, tegang, takut gagal, pola tidur, konsentrasi, dan depresi berdasarkan jenis tugas akhir (KTI, Skripsi, dan KIA). Disarankan untuk diteliti lebih lanjut faktor-faktor yang menyebabkan mengapa perempuan lebih cemas, lebih tegang, lebih depresi dan terganggu tidur dibanding laki-laki. Begitu juga dengan faktor-faktor yang menyebabkan laki-laki lebih sulit berkonsentrasi dan lebih takut gagal dibanding perempuan.

Kata Kunci: Kecemasan, Tugas akhir, Visual Analogue Scales

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah sekolah menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, dan program profesi serta spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi dengan berdasarkan budaya bangsa Indonesia (Wibowo & Zebua, 2020). Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan tinggi dimana peserta didik disebut dengan mahasiswa. Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana (S1), yaitu dengan tugas akhir disebut skripsi. Skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah berupa hasil penelitian mahasiswa tingkat akhir. Penyelesaian tugas akhir adalah syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar kelulusan sarjana, dimana masing-masing mahasiswa memiliki kesiapan yang berbeda-beda dalam penyelesaian tugas akhir tersebut. Ini biasanya memiliki fase stresor tersendiri di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Khususnya di dalam program studi ilmu keperawatan untuk diploma tiga harus menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dan untuk program studi profesi ners diwajibkan untuk menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir (KIA). Karena kewajiban untuk mendapatkan gelar diharapkan penulisan tugas akhir ini dapat memberikan pengalaman belajar berharga dimana para mahasiswa dipersiapkan dalam menghadapi setiap tantangan yang ada secara ilmiah (Yulianthi Maria et al., n.d.).

Pada penulisan tugas akhir ada beberapa faktor yang menghambat mahasiswa untuk menyelesaikannya. Diantaranya adalah keragu-raguan dalam menetapkan judul, kemudian kebingungan dalam memulainya, sulit menemukan sumber yang dapat mendukung penyelesaian tugas akhir menyebabkan para mahasiswa sering dilanda rasa malas dalam mengerjakannya.

Selain itu ada juga muncul rasa cemas untuk menghadap dosen pembimbing sehingga menjadi sulit menyelesaikan tugas akhir tersebut (Wahyuni, 2018).

Dalam menyelesaikan tugas akhir ini, sering prosesnya yang panjang menyebabkan banyak mahasiswa mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir tersebut (Sugiharno et al., 2022). Tentunya kecemasan ini memiliki dampak yang negatif. Salah satu dampak apabila terjadi kecemasan adalah terjadinya hambatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen pembimbingnya (Wakhyudin et al., 2020), misalnya mahasiswa menjadi gugup dan bingung mengutarakan atau mempertahankan apa yang sudah dikerjakannya. Dosen pembimbing dan juga mahasiswa bimbingan sangat membutuhkan interaksi. Komunikasi sangat berpengaruh terhadap cara berfikir atau kognitif, sikap atau afektif, serta perilaku para mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhirnya.

Beberapa peneliti menemukan dimana mahasiswa dapat mengalami perasaan tertekan selama periode pra-bimbingan maupun saat menjalani bimbingan tersebut. Hal-hal seperti ini sering menjadi penyebab stres akademis yang utama bagi mahasiswa yang menjalani proses bimbingan itu tersebut. Mereka yang mengalami tekanan akademis ini sering memiliki perasaan seperti cemas, tegang dan takut pada suatu hal yang dianggap berlebihan (Guraya et al., 2018). Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir juga mengalami tingkat perasaan yang cemas seperti merasa minder, lebih bodoh, diri merasa tidak mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas akhir, perasaan sangat sedih, pola pikir terganggu, tidak percaya pada diri sendiri, tiba-tiba mengalami pusing, dan terkadang

marah maupun tersinggung dengan hal kecil (Endra Pramanda Susilo et al., 2021a).

Kecemasan mengakibatkan suatu kondisi dimana seseorang menjadi gelisah atau tidak tenang, tidak nyaman, adanya perasaan takut, tidak tentram hingga munculnya kekhawatiran. Sehingga hal ini dapat menimbulkan berbagai berbagai gejala fisik (Sugiharno et al., 2022). *American Psychological Association (APA)* menjelaskan bahwa gejala fisik yang dirasakan dapat berupa pusing, keringat yang berlebihan, gemetar, serta peningkatan detak jantung yang bertambah dari yang biasanya. Pada dasarnya rasa cemas sudah menjadi kehidupan sehari-hari yang dirasakan setiap orang. Individu saat memiliki gejala penyakit, kurang konsentrasi, khawatir, sulit tidur, merasa takut, ingin menangis, serta tiba-tiba marah ini menimbulkan dampak yang tidak positif sehingga apabila seseorang merasakan seperti ini maka harus secepatnya ditangani dengan cara *Expressive writing therapy*. Tingkat kecemasan dapat diidentifikasi menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan dengan skala ringan, sedang, berat dan berat sekali/panik (Anissa et al., 2018). Setiap orang mempunyai tingkat kecemasan berbeda-beda, tergantung bagaimana cara seseorang itu bisa menyesuaikan dirinya dengan kondisi yang dapat memicu kecemasan tersebut. Apabila seseorang bisa menyesuaikan kecemasan tersebut dengan baik maka itu bisa ditangani dengan baik begitu pula dengan sebaliknya bisa menghambat kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui gambaran cemas mahasiswa keperawatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir dengan menggunakan *Visual Analogue*

Scale (VAS). Selain itu peneliti juga ingin menggambarkan skala perbedaan kecemasan antara mahasiswa keperawatan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Lalu yang terakhir untuk menggambarkan apakah ada perbedaan skala kecemasan berdasarkan jenis tugas akhir.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah ada yaitu *visual analog scale (VAS)*. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Advent Indonesia, dimana masing-masing mahasiswa akan memberi tingkat penilaian antara 0 - 100 yang artinya nilai skalanya 0 tidak ada kecemasan sama sekali, 10-30 skala ringan, 40-60 sedang, 70-90 berat, 100 kecemasan berat sekali/depresi (Ayu Mulya et al., 2016).

Lokasi penelitian akan dilakukan di kampus Universitas Advent Indonesia Bandung barat dengan target populasi adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Maret-September 2023.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir baik dari program studi D3, S1, dan profesi Ners. Sampel yang dipilih adalah keseluruhan mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir pada semester genap 2022/2023 dan semester ganjil 2023/2024 yang berjumlah 81 orang yang dipilih secara purposif. Instrumen Penelitian kecemasan diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS) yang dibuat dari angka 0 mm-100 mm yang

diinterpretasikan sebagai berikut: 0 tidak ada 10-30 ringan, 40-60 sedang, 70-90 berat dan 100 berat sekali.

Prosedur pengumpulan data pada penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama adalah mengajukan protokol uji etik.
- 2) Kemudian setelah mendapatkan surat layak etik dari KEPK nomor surat No. 305/KEPK-FIK.UNAI/EC/IV/23, peneliti mengajukan surat kepada PR III Universitas Advent Indonesia.
- 3) Setelah mendapatkan persetujuan dari PR III UNAI, peneliti menghubungi responden baik secara personal, maupun melalui WA.
- 4) Responden yang bersedia diberi penjelasan dan diberikan informed consent untuk ditandatangani.
- 5) Responden yang sudah menandatangani diberikan lembar kuesioner baik secara hard copy, bagi responden yang tidak berada di kampus diberikan link google form.
- 6) Data dari lembar kuesioner maupun *google form* yang sudah diisi oleh responden dipindahkan ke Microsoft Excel.
- 7) Analisis data untuk tujuan penelitian no 1-6 dilakukan analisis deskriptif, untuk tujuan penelitian no 7 dan 8 dilakukan analisis *compare mean* menggunakan *software* SPSS.

Hasil

Ada 81 responden yang bersedia untuk mengisi lembar kuesioner penelitian baik itu menggunakan edisi cetak maupun secara digital menggunakan *google form*. Berikut ini distribusi responden berdasarkan usia ditampilkan seperti pada tabel-1 berikut ini.

Berdasarkan tabel 1, ada 62 responden (76,5%) yang berusia <25 tahun dan 19 responden (23,5%) yang berusia >25 tahun. Dengan demikian kebanyakan responden adalah berusia dibawah 25 tahun.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Persen(%)
< 25 tahun	62	76,5
>25 tahun	19	23,5
Total	81	100,0

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen(%)
Laki-laki	20	24,7
Perempuan	61	75,3
Total	81	100,0

Berdasarkan tabel-2 didapati bahwa 20 responden (24,7%) adalah laki-laki dan sisanya 61 responden (75,3%) adalah perempuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa responden yang lebih banyak adalah perempuan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi/Tugas Akhir

Prodi	Tugas Akhir	Frekuensi(f)	Persen%
D3	KTI	10	1,3
S1	Skripsi	45	55,6
Profesi Ners	KIA	26	32,1
Total		81	100

Berdasarkan tabel 3, didapati ada 10 responden (12,3%) dari program studi

yang sedang menyelesaikan KTI. Ada 45 responden (55,6%) dari program S1 yang sedang menyelesaikan Skripsi, dan 26 responden (32,1%) dari program profesi ners yang menyelesaikan KIA. Dapat disimpulkan bahwa kebanyakan responden adalah dari Program S1 yaitu yang sedang menyelesaikan tugas akhir Skripsi.

Untuk mengetahui skala rasa cemas responden maka uji deskriptif analisis dilakukan dan hasilnya adalah seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Rasa Cemas Responden

Skala	Frekuensi	Persen (%)
00,00	1	1,2
30,00	6	7,4
40,00	3	3,7
50,00	10	12,3
60,00	4	4,9
70,00	9	11,1
80,00	20	24,7
90,00	15	18,5
100,00	13	16,0
Total	81	100,0

Berdasarkan tabel 4, skala yang paling rendah adalah 00,00 dan yang paling tinggi adalah 100,00. Bilamana diurutkan dari lima frekuensi yang paling banyak, maka rasa cemas responden digambarkan sebagai berikut: 1) Rasa cemas yang paling banyak adalah pada derajat 80,00, yaitu ada 20 responden yang mengalami rasa cemas tersebut; 2) rasa cemas yang kedua paling banyak dialami responden adalah pada derajat 90,00, yaitu ada 15 responden (18,5%) yang mengalami rasa cemas tersebut; 3) pada urutan ketiga derajat 100,00 ada 13 responden (16,0 %); 4) pada urutan keempat adalah derajat 50,00; 5) dan

urutan kelima pada derajat 70,00 yaitu ada 9 responden (11,1%).

Analisis Deskriptif juga dilakukan untuk mengetahui skala rasa tegang dari responden. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Rasa Tegang Responden

Skala	Frekuensi	Persen (%)
0,00	1	1,2
10,00	1	1,2
20,00	3	3,7
30,00	4	4,9
40,00	3	3,7
50,00	9	11,1
60,00	7	8,6
70,00	14	17,3
80,00	19	23,5
90,00	10	12,3
100,00	10	12,3
Total	81	100

Menurut tabel 5, Skala Rasa tegang terendah adalah 00,00 dan yang tertinggi adalah 100,00. Tingkat rasa tegang berdasarkan frekuensi tertinggi adalah pada skala 80 yaitu 19 mahasiswa (23,5%), yang kedua pada skala 70 ada 14 mahasiswa (17,3%). Pada urutan ketiga ada pada skala 90, dan 100 dimana pada skala ini masing-masing ada 10 mahasiswa (12,35%).

Kemudian untuk skala perasaan takut gagal dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Rasa Takut Gagal Responden

Skala	Frekuensi	Persen (%)
0,00	1	1,2
20,00	2	2,5
30,00	4	4,9
40,00	3	3,7
50,00	9	11,1

60,00	12	14,8
70,00	11	13,6
80,00	11	13,6
90,00	13	16
100,00	15	18,5
Total	81	100

Berdasarkan tabel 6, Rasa takut gagal yang terendah adalah pada skala 00,00 dan yang tertinggi adalah 100,00. Rasa takut gagal yang paling banyak adalah pada skala 100 dimana ada 15 orang (18.5%) yang mengalami stress pada skala tersebut. Skala kedua dengan frekuensi terbanyak adalah pada skala 90 dengan frekuensi 13 (16%). Lalu frekuensi ketiga yang paling banyak ada pada skala 60 yaitu sekitar 12 mahasiswa (14.8 %) mengalami rasa takut gagal.

Tabel 7. Distribusi Pola Tidur Responden

Skala	Frequency	Persen (%)
00,00	2	2,5
10,00	5	6,2
20,00	3	3,7
30,00	3	3,7
40,00	3	3,7
50,00	10	12,3
60,00	5	6,2
70,00	6	7,4
80,00	14	17,3
90,00	18	22,2
100,00	12	14,8
Total	81	100

Tanggapan responden untuk skala gangguan pola tidur dapat dilihat pada tabel 7. Berdasarkan tabel 7, skala pola tidur terendah adalah 00,00 dan yang tertinggi adalah skala 100,00. Skala gangguan pola tidur dengan frekuensi terbanyak ditemukan pada skala 90 dengan frekuensi 22,2% kemudian diikuti oleh gangguan pola tidur pada skala 80 dengan persentase 17,3% dan frekuensi

terbanyak pada urutan ketiga adalah pada skala 100,00 dengan persentase 14,8%.

Tabel 8. Distribusi Skala Konsentrasi

Skala	Frkuensi	Persen (%)
0,00	1	1,2
10,00	4	4,9
20,00	7	8,6
30,00	7	8,6
40,00	1	1,2
50,00	14	17,3
60,00	6	7,4
70,00	17	21
80,00	8	9,9
90,00	8	9,9
100,00	8	9,9
Total	81	100

Untuk skala konsentrasi responden ditampilkan pada Tabel 8. Tabel ini menampilkan bahwa skala konsentrasi terendah terendah adalah 00,00 dan yang paling tinggi adalah skala 100,00. Berdasarkan frekuensi terbanyak skala konsentrasi berada pada skala 70,00, kemudian diikuti skala 50,00 (17,3%) dan yang ketiga adalah skala 80,90, dan 100 masing-masing 9,9%, mahasiswa yang sangat sulit berkonsentrasi. Dengan demikian kebanyakan mahasiswa berada pada skala 70.

Skala terakhir adalah skala depresi. Hasilnya diuraikan pada tabel 9. Pada tabel ini ditemukan bahwa skala yang terendah adalah pada 0,00 dan yang tertinggi adalah pada skala 100,00. Berdasarkan tabel tersebut dapat digambarkan skala depresi responden sebagai berikut: Pada skala 0,00 dan skala 30,00 masing-masing ada 3 orang. Pada skala 10,00 ada 4 orang, pada skala 20,00, 70,00, dan 80.00 masing-masing ada 8 orang. Pada skala 40,00, 60,00 masing-masing ada 5 orang. Pada skala 50,00 ada 15 orang dan skala 90,00 ada 16 orang.

Pada skala tertinggi 100,00 ada 6 orang. Jadi dapat disimpulkan tingkat depresi dengan frekuensi tertinggi ada pada skala 90 yaitu ada 16 orang.

Tabel 9. Distribusi Skala Depresi

Skala	Frekuensi	Persen (%)
0,00	3	3,7
10,00	4	4,9
20,00	8	9,9
30,00	3	3,7
40,00	5	6,2
50,00	15	18,5
60,00	5	6,2
70,00	8	9,9
80,00	8	9,9
90,00	16	19,8
100,00	6	7,4
Total	81	100

Untuk mengetahui rata-rata skala dari keenam variabel yang disebut di atas, maka uji rata-rata dilakukan menggunakan SPSS dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 10. Berdasarkan tabel tersebut bahwa rata-rata tertinggi berada pada skala rasa cemas dengan nilai rata-rata adalah 73,1. Diikuti dengan rasa takut gagal dengan nilai rata-rata 71,23. Lalu urutan ketiga adalah pada skala rasa tegang dengan nilai mean 68,88. Urutan keempat adalah pada gangguan pola tidur dengan nilai rata-rata 67,65. Urutan kelima adalah konsentrasi dengan nilai rata-rata 59,75 dan urutan keenam adalah skala depresi dengan nilai rata-rata 59,01. Untuk menginterpretasikannya dapat dilakukan interpretasi sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Rata-rata Skala Cemas, tegang, takut gagal, pola tidur, konsentrasi dan depresi

	N	Minimum	Maksimum	Rata-rata	Interpretasi
Cemas	81	,00	100,00	73,08	berat
Tegang	81	,00	100,00	68,88	sedang
Takut Gagal	81	,00	100,00	71,23	berat
Pola Tidur	81	,00	100,00	67,65	sedang
Konsentrasi	81	,00	100,00	59,75	sedang
Depresi	81	,00	100,00	59,01	sedang
Valid N	81				

Interpretasi skala: 0tidak ada; 10-30 ringan; 40-60 sedang, 70-90 berat; dan 100 berat sekali

Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa skala cemas dan takut gagal pada skala berat. Sementara tegang, pola tidur, konsentrasi, dan depresi berada pada sedang.

Untuk melihat gambaran perbedaan skala cemas, tegang, takut gagal, pola tidur, konsentrasi dan depresi berdasarkan jenis kelamin maka dilakukan analisis perbedaan rata-rata (*compare mean*). Hasilnya dapat dilihat

pada tabel 11. Ditemukan bahwa perempuan lebih cemas dibandingkan laki-laki dengan perbandingan rata-rata 74,59 pada perempuan dan 68,80 pada laki-laki. Ditemukan juga perempuan bahwa perempuan lebih tegang dibandingkan dengan laki-laki dengan perbandingan mean 69,83 pada perempuan dan 66,00 pada laki-laki. Untuk rasa takut gagal lebih tinggi pada laki-laki dibanding dengan perempuan. Sementara untuk pola tidur perempuan lebih terganggu dibanding dengan laki-

laki. Untuk konsentrasi laki-laki lebih sulit berkonsentrasi dibanding dengan perempuan. Namun untuk depresi wanita

lebih tinggi tingkat depresi dibandingkan dengan laki-laki.

Tabel 11. Perbedaan Rasa Cemas Tegang Takut Gagal Pola Tidur Konsentrasi Depresi * Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		Cemas	Tegang	Takut Gagal	Pola Tidur	Konsentrasi	Depresi
Laki-laki	Mean	68,5000	66,0000	73,0000	50,5000	63,0000	51,0000
	N	20	20	20	20	20	20
	Std. Deviation	23,90221	25,00526	21,54555	37,05970	33,88836	36,25930
Perempuan	Mean	74,5902	69,8361	70,6557	73,2787	58,6885	61,6393
	N	61	61	61	61	61	61
	Std. Deviation	22,02830	23,12948	24,00478	23,21790	24,39094	26,15214
Total	Mean	73,0864	68,8889	71,2346	67,6543	59,7531	59,0123
	N	81	81	81	81	81	81
	Std. Deviation	22,50789	23,50532	23,31216	28,77810	26,87821	29,09489

Tabel 12. Perbedaan Skala Cemas Tegang Takut Gagal Pola Tidur Konsentrasi Depresi * Tugas Akhir

Tugas Akhir		Cemas	Tegang	Takut Gagal	Pola Tidur	Konsentrasi	Depresi
Karya Tulis Ilmiah	Mean	69,0000	68,0000	75,0000	63,0000	55,0000	50,0000
	N	10	10	10	10	10	10
	Std. Deviation	27,66867	28,98275	17,79513	36,22461	25,92725	30,91206
Skripsi	Mean	71,7778	66,8889	73,1111	72,2222	60,8889	60,6667
	N	45	45	45	45	45	45
	Std. Deviation	23,38306	24,93831	24,10415	26,95863	26,95301	29,18592
Karya Ilmiah Akhir	Mean	76,9231	72,6923	66,5385	61,5385	59,6154	59,6154
	N	26	26	26	26	26	26
	Std. Deviation	18,92495	18,66712	23,82307	28,52260	27,92573	28,77232
Total	Mean	73,0864	68,8889	71,2346	67,6543	59,7531	59,0123
	N	81	81	81	81	81	81
	Std. Deviation	22,50789	23,50532	23,31216	28,77810	26,87821	29,09489

Deskripsi perbandingan rata-rata juga dilakukan apakah ada perbedaan skala cemas, tegang, takut gagal, pola tidur, konsentrasi dan depresi berdasarkan jenis tugas akhir. Hasil uji rata-rata dapat dilihat pada tabel 12. Berdasarkan tabel tersebut didapati bahwa rasa cemas dirasakan oleh responden yang mengerjakan KIA dengan nilai mean 76,92. Begitu juga rasa tegang

lebih dirasakan oleh responden yang mengerjakan KIA dengan nilai mean 72,69. Namun perasaan takut gagal lebih tinggi dirasakan oleh responden yang mengerjakan tugas akhir KTI dengan nilai mean 75,00. Untuk pola tidur gangguan lebih sering dialami oleh responden yang menyelesaikan tugas skripsi dengan nilai rata-rata 61,5385.

Untuk kesulitan berkonsentrasi dengan nilai rata-rata 60,88 dan depresi 60,66 lebih dirasakan oleh responden yang menulis skripsi.

Pembahasan

Rasa Cemas

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al (2022), Ditemukan bahwa mahasiswa yang menjalani atau sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami cemas pada skala berat. Hal ini disebabkan oleh munculnya kebiasaan baru dari kebiasaan sehari-hari yang sebelumnya. Menyusun skripsi dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan, cemas, dan tegang dalam kehidupannya sehari-hari. Peningkatan kewaspadaan ini menimbulkan efek yang lainnya seperti peningkatan lapang persepsi. Dalam skala berat, cemas dapat menimbulkan kelelahan, mudah tersinggung, kewaspadaan dan persepsi yang meningkat. Sebenarnya cemas ini bisa meningkatkan kemampuan untuk belajar. Bagi orang tertentu cemas dapat memberikan motivasi dan meningkatkan tingkah laku seseorang sesuai situasi.

Dalam penelitian kali ini, penulis mengkaji rasa cemas pada mahasiswa keperawatan, berdasarkan hasil penelitian didapati bahwa terdapat 10 responden yang memiliki rasa cemas yang rendah, 23 responden dengan rasa cemas sedang, dan 48 responden dengan tingkat rasa cemas yang tinggi. Penelitian yang dibuat Liyaningsih juga mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir memiliki kecemasan yang sangat mengganggu mental tubuh yaitu memiliki rasa minder, merasa tidak mampu untuk melakukan tugas akhir, pikiran sangat terganggu, merasa sedih yang berlebihan, tidak memiliki rasa

percaya diri, menimbulkan kepala pusing, gampang marah dengan tidak jelas (Endra Pramanda Susilo et al., 2021b).

Rasa Tegang

Hasil penelitian di atas mendapati bahwa ada 9 responden yang memiliki rasa tegang sedikit, 33 responden dengan rasa tegang yang sedang, dan 39 responden dengan tingkat rasa tegang yang tinggi. Mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun tugas akhir dapat menimbulkan ketegangan, artinya mengancam perasaan yang membuat khawatir sehingga menghambat konsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Dalam segala hal yang dilakukan mahasiswa dengan perasaan yang tegang bisa menimbulkan stres, stres dalam penyusunan skripsi, KTI, KIA maupun stres dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing yang selalu melakukan komunikasi.

Ada faktor yang mengakibatkan mahasiswa merasa tidak tenang saat ingin bertemu dengan dosen pembimbingnya, mahasiswa membayangkan ada perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing terkait judul penelitian, mahasiswa juga takut ada penolakan ide yang diberi mahasiswa terhadap dosen pembimbing, sehingga kemampuan dalam berkonsentrasi berkurang karena tidak sesuai apa yang diinginkan mahasiswa tersebut (Departemen Manajemen et al., 2021). Hal inilah dapat membuat mahasiswa kadang menghindari dosen pembimbing.

Takut Gagal

Saat memulai menyusun penelitian kebanyakan mahasiswa memiliki berbagai kesulitan yaitu saat menentukan topik yang sesuai, sulit menentukan tempat penelitian yang sesuai dengan topik yang diambil, lalu

sulit menentukan subjek penelitian, selain itu juga kadang membuat terbatasnya dana sehingga menunda dalam pengerjaan penelitian, kemudian takut juga adanya revisi yang berulang-ulang sehingga membuat komunikasi kepada dosen pembimbing semakin sulit. Selain dari pada di atas, menurut (Kurniawan et al., n.d.). Adapun masalah yang menyebabkan mahasiswa menjadi tertekan diri dalam menyelesaikan penelitian yaitu bisa mendatangkan stres, rendah diri, frustrasi, tidak memiliki motivasi lagi, sering menunda penyusunan penelitian dan bahkan tidak ingin tahu menyelesaikan penelitian tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mendapati bahwa 8 responden memiliki sedikit rasa takut gagal, 32 responden memiliki persentase yang tergolong dalam kategori sedang, dan 39 responden memiliki rasa takut gagal yang besar. Maka dari berbagai hambatan-hambatan yang dirasakan peneliti dapat mengubahkannya dengan lebih baik melalui sikap positif seperti menganggap masalah ini dapat teratasi dengan sempurna.

Pola Tidur

Menyelesaikan penelitian memang sudah menjadi kewajiban seorang mahasiswa dalam mengakhiri tugas perkuliahan. Selain membuat mahasiswa menjadi stres, pola tidur juga salah satu dampak membuat fisik terganggu seperti sering tidur larut malam akibat tugas yang tidak ada habisnya. Pada tabel pola tidur, terdapat 13 mahasiswa yang memiliki pola tidur rendah, 24 mahasiswa dengan pola tidur sedang, dan 44 mahasiswa yang memiliki pola tidur berat.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sulana et al (2020) dengan judul "hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas SAM Ratulangi, ditemukan bahwa kebanyakan respondennya mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 83%. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan Abel et al yang berjudul stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan 45 responden berada pada kategori terganggu di dalam pola istirahatnya. Hal ini diakibatkan dimana para responden banyak melakukan aktifitas di malam hari termasuk menyusun penelitian.

Maka dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa/i yang menyusun tugas akhir mengalami perubahan pola tidur yang terganggu menyebabkan kualitas tidur buruk seperti halnya pada penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia.

Konsentrasi

Selain dari pemaparan rasa cemas, rasa tegang, takut gagal, pola tidur yang membuat fisik menjadi masalah adapun yang membuat mahasiswa menjadi terhambat dalam menyelesaikan penelitian yaitu konsentrasi. Konsentrasi merupakan cara memusatkan pikiran, perhatian, jiwa serta fisik ke suatu objek. Konsentrasi merupakan fokus perhatian atau pikiran yang ditujukan terhadap satu hal. Berdasarkan penelitian ini terdapat bahwa mahasiswa perawat yang memiliki konsentrasi dengan gangguan ringan sebanyak 19 mahasiswa, konsentrasi gangguan sedang sebanyak 38 orang,

konsentrasi gangguan berat sebanyak 16 orang, dan yang sangat berat ada 8 orang. Maka dari tabel tersebut sudah jelas bahwa ada mahasiswa yang mengalami sulit konsentrasi dengan skala berat, hal ini sudah kurang baik bagi mahasiswa karena dapat berakibat terhadap pencapaian akademis.

Hal tersebut dapat didukung oleh penelitian terdahulu. Menurut Ambarwati 2017 menyatakan bahwa mahasiswa lebih cepat mengalami stres dan apabila hal tersebut meningkat terus menerus dapat menurunkan potensi akademik akibat penurunan konsentrasi yang berat. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon (2015) salah satu gejala stres akademis yang dialami mahasiswa adalah penurunan konsentrasi. Indarwati (2018) menyatakan adanya hasil perolehan data penelitian yang hampir sama, yaitu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dapat menurun pesat karena tingkatan stres atau kecemasan yang tinggi.

Depresi

Dalam penelitian yang dilakukan oleh – mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki depresi yang cukup tinggi. Ada faktor-faktor yang bisa menimbulkan depresi pada mahasiswa selama menghadapi skripsi diantaranya ialah penurunan salah satu kadar neurotransmitter, yaitu serotonin. Hormon Dopamine juga menurun kadarnya, bahkan kehilangan sesuatu yang disukai atau disayangi juga turut mempengaruhi tingkat depresi seseorang, stressor lingkungan sekitar, hingga pengalaman gagal yang takut berulang, bahkan mahasiswa cenderung berpikir bahwa dia tidak mampu, atau pemikiran mengenai persoalan yang dihadapi cukup sulit (Karin, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, penulis mendapati adanya 15 responden yang memiliki tingkat depresi rendah, 23 responden dengan tingkat depresi sedang, 21 responden dengan tingkat depresi berat, dan 22 responden memiliki tingkat depresi yang sangat berat. Hal ini menyatakan bahwa tekanan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir sangatlah berat. Ada beberapa yang memiliki pola pikir yang cenderung tenang sehingga memiliki tingkat depresi yang rendah, dan sisanya memiliki tingkat depresi yang cenderung berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Made (2021) yang menyatakan bahwa adanya persentase yang cukup besar dalam hal ini, National College Health Assessment memaparkan adanya 33% pelajar merasa depresi selama kurun waktu setahun di akhir masa perkuliahannya, hal ini mengakibatkan mereka rentan kehilangan konsentrasi dalam belajar dan hasil studinya kurang baik. Bahkan pada penelitian yang ditinjau oleh Martasari (2018) memaparkan bahwa persentase depresi pelajar ada pada angka 40%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan pada penelitian kali ini memiliki tingkat depresi yang cenderung sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa rasa cemas dan takut gagal berada pada skala berat. Sementara rasa tegang, pola tidur, konsentrasi, dan depresi berada pada skala sedang. Ditemukan bahwa perempuan lebih cemas dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih tegang dibandingkan dengan laki-laki. Untuk rasa takut gagal lebih tinggi pada laki-laki dibanding dengan perempuan. Sementara untuk pola tidur perempuan lebih terganggu dibanding dengan laki-laki. Untuk konsentrasi laki-laki lebih sulit berkonsentrasi dibanding dengan

perempuan. Namun untuk depresi wanita lebih tinggi tingkat depresinya dibandingkan dengan laki-laki. Dapat disimpulkan juga bahwa rasa cemas dan tegang lebih dirasakan oleh responden yang mengerjakan KIA. Namun perasaan takut gagal lebih tinggi dirasakan oleh responden yang mengerjakan tugas akhir KTI. Sementara gangguan tidur dan sulit berkonsentrasi lebih dirasakan oleh responden yang mengerjakan skripsi. Disarankan untuk diteliti lebih lanjut faktor-faktor yang menyebabkan mengapa perempuan lebih cemas, lebih tegang, lebih depresi dan terganggu tidur dibanding laki-laki. Begitu juga dengan faktor-faktor yang menyebabkan laki-laki lebih sulit berkonsentrasi dan lebih takut gagal dibanding perempuan.

Referensi

- Abel, Y., Laga Nur, M., Magdalena Toy, S., Jutomo, L., & Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, P. (n.d.). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. <http://ojsfkmundana.science/index.php/t>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Andri. (2007). Anxiety Theory Based On Classic Psychoanalytic And Types Of Defense Mechanism To Anxiety. *Maj Kedokteran Indonesia*, volume : 57, 233-239.
- Anissa, L. M., Suryani, & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), 67–75.
- Ayu Mulya, R., Luh Budi Astuti, N., Gst Ag Ayu Hari Triandini, I., Akademi Kebidanan Bhakti Kencana Mataram, M., Akademi Kebidanan Bhakti Kencana Mataram, D., & Fakultas Kesehatan, D. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Premenopause Di Desa Bonjeruk Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk Lombok Tengah. 2(1). <http://www.untb.ac.id>
- D.Naceanceno, K. (2021). A Compariso Of Anxiety Levels Among College Students. *Journal Of Graduate Education Research Harding University*, 26-31.
- Departemen Manajemen, N., Ekonomi, F., Manajemen, D., & Sayekti, A. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Stress Management for Undergraduate Students in Writing Thesis at IPB University. *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)*, 12(2), 156–165.
- Diajukan, N. P., Melengkapi, G., Syarat, S., Gelar, M., Keperawatan, S., Program, P., Ners-Program, P., Ilmu, S., Di, K., Tinggi, S., Kesehatan ', I., & Yogyakarta, A. (n.d.). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas X Dan XI di SMA Colombo Kabupaten Sleman Yogyakarta.
- Endra Pramanda Susilo, T., Pendidikan Jasmani, E., dan Rekreasi, K., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Tingkat

- Kecemasan Mahasiswa Dalam
Penyusunan Skripsi Di Prodi
Penjaskesrek Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri
Padang. 4, 105–113.
[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_c
onsilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_c
onsilia)
- Endra Pramanda Susilo, T., Pendidikan
Jasmani, E., dan Rekreasi, K., & Ilmu
Keolahragaan, F. (2021). Tingkat
Kecemasan Mahasiswa Dalam
Penyusunan Skripsi Di Prodi
Penjaskesrek Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri
Padang. 4, 105–113.
[https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_c
onsilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_c
onsilia)
- Guraya, S. Y., Guraya, S. S., Habib, F.,
AlQuiliti, K. W., & Khoshhal, K. I.
(2018). Medical Students' Perception Of
Test Anxiety Triggered By Different
Assessment Modalities. *Medical
Teacher*, 40(sup1), S49–S55.
[https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.
1465178](https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.
1465178)
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres
Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam
Penyusunan Skripsi Di Fakultas
Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN
Alauddin Makassar. Retrieved from UIN
Alauddin Makassar:
[https://repositori.uin-
alauddin.ac.id/11432/1/INDARWATI%
2070200113049.pdf](https://repositori.uin-
alauddin.ac.id/11432/1/INDARWATI%
2070200113049.pdf)
- Kadek Riyandi Pranadiva Mardana Tjahya
Aryasa, I. E., Smf, S., & Anestesiologi
Dan, B. (2017). Penilaian Nyeri.
- Karin, P. a. (2017). Gambaran Tingkat
Depresi Pada Mahasiswa Tingkat
Pertama Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Kedokteran
Universitas Udayana. *Program studi
ilmu keperawatan fakultas kedokteran
universitas udayana*, 5.
- Kedokteran, J., Sains, S. (, Medik, T., Putri,
Y. K., Penelitian, A., Akbar, S., &
Artikel, H. (n.d.). Adversity Quotient
Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam
Menyelesaikan Tugas Akhir Adversity
Quotient And Level Of Anxiety Among
Student Working On Final Project.
- Klimek, L., Bergmann, K. C., Biedermann,
T., Bousquet, J., Hellings, P., Jung, K.,
Merk, H., Olze, H., Schlenker, W., Stock,
P., Ring, J., Wagenmann, M.,
Wehrmann, W., Mösges, R., & Pfaar, O.
(2017). Visual analogue scales (VAS) -
Measuring Instruments For The
Documentation Of Symptoms And
Therapy Monitoring In Case Of Allergic
Rhinitis In Everyday Health Care.
Allergo Journal, 26(1), 36–47.
[https://doi.org/10.1007/s40629-016-
0006-7](https://doi.org/10.1007/s40629-016-
0006-7)
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., &
Karyanta, N. A. (n.d.). Hubungan
Konsep Diri dengan Optimisme dalam
Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran
UNS Relationship between Self Concept
with Optimism in Preparation Thesis
Among Students Of Psychology Medical
Faculty Sebelas Maret University.
- Made, k. (2021). Tingkat Gejala Depresi
Pada Mahasiswa Program Studi
Sarjana Keperawatan Di Institut
Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES)
Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*,
29-34.
- Martasari. (2018). Harapan Orangtua Dan
Depresi Pada Mahasiswa Program

- Studi S1 Kedokteran Umum. *Empati*, 1-8.
- Novianti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Universitas Mercu Buana*, 46-59\.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok di Fakultas Ilmu Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29-37.
<https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- 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>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).
- Wahyuni, S., & Tinggi Ilmu Psikologi Harapan Bangsa, S. (2018). Self Efficacy dan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di AKAFARMA Banda Aceh. In *Jurnal Serambi PTK: Vol. V* (Issue 2).
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi.
- Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). Hubungan Peran Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 93–100.
- Yulianthi Maria, D., Agustina Rahayu, B., Afriyanita Polinggapo STIKES Surya Global Yogyakarta, N., Ringroad Selatan Blado, J., Monumen Perjuangan, J., & Lor, B. (n.d.). Motivasi Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>