**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS IN PREPARING A THESIS***

**Veneshia Regina Dama**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[veneshiadama16@gmail.com](mailto:veneshiadama16@gmail.com)

082226610266

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 131 subjek. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kontrol diri dan kecemasan. Teknik analisa data yang digunakan adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis data product moment menunjukkan nilai pearson corelation sebesar (rxy) = -0,991, p = 0,000 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Kata Kunci: Kecemasan, Kontrol Diri, Mahasiswa Tingkat Akhir

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between self-control and anxiety in final year students in preparing a thesis. The hypothesis in this study is that there is a relationship between self-control and anxiety in final year students in preparing a thesis. The number of subjects in this study were 131 subjects. Data collection methods in this study using self-control and anxiety scales. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of product moment data analysis, the Pearson Corelation value of (rxy) = -0.991, p = 0.000 (p < 0.01). This shows that there is a negative relationship between self-control and anxiety in final year students in preparing a thesis.*

*Keywords: Anxiety, Self-Control, Final Year Students*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar dalam suatu perguruan tinggi (Sudarman, 2004). Saat berada di perguruan tinggi, mahasiswa banyak mengalami perubahan terutama dalam hal tanggung jawab, pengambilan keputusan, interaksi sosial antar teman dari berbagai daerah, perubahan proses pembelajaran, dan perubahan lingkungan sekolah ke kampus (Tryasningsih, 2020). Perguruan tinggi memiliki prosedur memperoleh gelar sarjana (S1) dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa yang diberlakukan oleh Perguruan Tinggi sesuai dengan peraturan pemerintah republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 mengenai ujian akhir program studi suatu program sarjana yaitu dengan melaksanakan ujian skripsi untuk mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana (Aiman, 2016). Seluruh mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi tersebut, karena skripsi digunakan sebagai satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana (Nailul, 2014). berada pada kondisi yang baik.

Umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tanpa mengalami hambatan yang berarti dapat lulus tepat waktu dengan kurang lebih 8 semester. Proses pengerjaan skripsi seharusnya berjalan tanpa hambatan jika mahasiswa berada pada kondisi yang baik. Mahasiswa diharapkan memiliki totalitas yang tinggi, baik dalam melakukan penelitian lewat pengamatan, wawancara, pengumpulan pendapat maupun lewat penelusuran Pustaka (Rahmat & Amal, 2020). Mahasiswa seharusnya memiliki tingkat kecemasan yang rendah atau sama sekali tidak memiliki kecemasan pada saat proses mengerjakkan skripsi karena akan terhindar dari dampak negatif yang ditimbulkan dari kecemasan. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung memiliki pemahaman terhadap konsep dan materi yang baik dan cenderung memiliki efikasi diri yang baik sehingga dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan lancar (Safeer & Shah, 2019; Simoneti et al., 2021). Pada kenyataannya sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat (Susoilo & Eldawaty, 2021). Skripsi identik sebagai sebuah tugas akhir yang kerap menguras dan menekan pikiran mahasiswa. Proses penyusunan skripsi yang menyita waktu, tenaga, dan pikiran mengakibatkan mahasiswa merasa terbebani (Wiranti & Supriyadi, 2015). Jika mahasiswa berada pada kondisi yang tidak baik seperti mengalami kecemasan, maka proses pengerjaan skripsi akan terhambat (Hartoni, 2016).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan dalam menyusun tugas akhir yaitu skripsi (Fachrozie et al., 2021). Mahasiswa tingkat akhir kesulitan dalam melakukan bimbingan skirpsi. Bimbingan skripsi terhambat karena mahasiswa tidak beratatap muka langsung dengan dosen pembimbing (Wahyuni & Setyowati, 2020). Mahasiwa merasakan kecemasan karena komunikasi yang dilakukan dengan dosen pembimbing mengalami hambatan. Mahasiswa juga mengalami kelelahan dalam penyusunan skripsi dan lingkungan yang tidak kondusif (Permatasari et al., 2020). Selain hal tersebut, mahasiwa juga mendapatkan tekanan yang berasal dari dosen pembimbing skripsi dan orang tua yang menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat (Sakti & Wandasari, 2023).

Penelitian terkait kecemasan dilakukan sebelumnya oleh Anggraini (2020) melalui wawancara dan observasi terhadap 10 orang mahasiswa angkatan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Terdiri dari 9 perempuan dan 1 laki-laki. Dalam observasi dan wawancara tersebut ditemukan bahwa 1 mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 8 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 1 mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Gejala kecemasan yang ditunjukkan antara lain rasa khawatir, gelisah, dan cemas terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah maupun tugas akhir (skripsi). Kecemasan disebabkan oleh hambatan yang dialami oleh mahasiswa seperti merasa kesulitan dalam bersosialisasi atau berinteraksi karena *social distancing*, kesulitan untuk menghubungi dosen pembimbing, skripsi yang terhambat karena susah mencari data dan referensi dan banyak hal lainnya. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam proses penyusunan skripsi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 menunjukan ketgorisasi kecemasan 1 subjek (10%) dengan tingkat kecemasan tinggi, 8 subjek (80%) dengan tingkat kecemasan sedang, dan 1 subjek (10%) dengan tingkat kecemasan ringan.

Penelitian terkait kecemasan juga pernah dilakukan oleh Rizkiyati (2019) melalui wawancara terhadap mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah IAIN Purwokerto. Dalam hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa terdapat 12 mahasiswa (25,53%) mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori panik, 11 mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan berat, 13 mahasiswa (27,57%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dan 11 mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan ringan. Presentase terbanyak adalah pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 13 mahasiswa (27,57%). Jumlah ini lebih besar dibandingkan dengan penelitian sebelumnya dimana hanya 1 orang yang mengalami kecemasan berat. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebesar 23,40% mahasiswa mengalami kecemasan berat saat proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang merangsang keterangsangan fisiologis sehingga dapat menimbulkan perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif dimana sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan terdiri dari aspek fisik, *behavioral*, dan juga kognitif. Aspek fisik dapat dilihat dari respon yang ditunjukkan oleh tubuh seperti kegelisahan, gemetar, dan keringat yang berlebihan. Aspek *behavioral* dilihat dari respon yang ditunjukkan melalui perilaku seperti menghindar, melekat, ketergantungan, dan perilaku terguncang. Kemudian aspek kognitif dilihat dari respon yang mental seperti perasaan khawatir, terganggu, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, merasa terancam, takut, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Keadaan emosional yang terjadi pada saat seseorang mengalami kecemasan cenderung intens dan berorientasi pada tindakan yang sulit untuk dikendalikan (Forsyth & Eifert, 2016).

Peneliti melakukan wawancara pada hari Jumat, 16 Juli 2021 melalui Whatsapp dan *Direct Message* Instagram dengan 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh data sebanyak 8 mahasiswa menunjukan aspek fisik dari kecemasan, aspek *behavioral* dan juga aspek kognitif dari kecemasan. Pada aspek fisik, 8 mahasiswa tersebut mengalami kegelisahan, kegugupan, jantung berdebar keras, pusing, lemas dan sensitif atau mudah marah. Pada aspek *behavioral* 8 mahasiswa mengalami perilaku menghindar dalam menyusun skripsi. Pada aspek kognitif 8 mahasiswa itu merasa khawatir, terganggu atau aprehensi terhadap sesuatu yang akan terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi di masa depan tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, kesulitan untuk berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan saat menyusun skripsi. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan.

Kecemasan pada saat menyusun tugas akhir skripsi memberikan dampak yang negatif pada saat menyusun skripsi. Kecemasan akan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan kemampuan dalam merefleksikan suatu informasi dan memahami suatu materi sehingga mahasiswa akan kesulitan dalam membuat isi atau konten yang akan dibahas dalam skripsi (Safeer & Shah, 2019). Kecemasan juga membuat mahasiswa menjadi tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dengan kata lain efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa rendah sehingga mahasiswa tidak yakin apakah mampu mengerjakan skripsi hingga selesai atau tidak dengan kemampuan yang dimilikinya (Simoneti et al., 2021). Hal tersebut akan membuat proses pembuatan skripsi menjadi terhambat. Selain itu, kecemasan pada saat menyusun skripsi juga menjadi penyebab terjadinya kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa. Terdapat beberapa kasus yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir terkait kondisi psikologis yang di alami selama menyusun skripsi. Terdapat 3 kasus bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa terjadi pada bulan Januari-Juli 2020 (<https://www.malangtimes.com>, 2020). Contoh kasus yang lainnya adalah seorang mahasiswa tingkat akhir bunuh diri karena stress mengerjakan skripsi (<https://www.jakarta.suara.com>, 2021). Situs web jgn biru

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan dipengaruhi oleh (1) faktor biologis, meliputi predisposisi genetis, ireguaritas dalam fungsi neurotransmiter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif; (2) faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial; (3) faktor *behavioral* (perilaku), meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti; (4) faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensivitas berlebih terhadap ancaman, sensivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecemasan adalah kontrol diri yang kurang baik. Hal yang menandai kurangnya kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut adalah ketidakmampuan untuk menahan emosi ketika mendapat tekanan dari orang tua terkait kelulusan, melampiaskan kemarahan ketika dosen pembimbing menunda atau membatalkan jadwal bimbingan secara tiba-tiba, dan merasa kesal ketika mendapatkan banyak revisi yang diberikan oleh dosen. Hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa tersebut kurang baik, padahal kontrol diri dapat menjadi pengendali kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa (Faried & Nashori, 2012).

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengelola perilaku yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi (Averill, 1973). Pengendalian diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi keterbatasan kemampuannya dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Ghufron & Risnawita, 2010). Kontrol diri menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Kontrol diri juga berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya (Ghufron dan Risnawita, 2010). Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih kontrol diri untuk dijadikan sebagai variabel bebas dalam penelitian ini karena kontrol diri merupakan faktor dari kognitif dan emosional. Selain itu, pada studi pendahuluan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan adalah kontrol diri yang dimiliki oleh beberapa mahasiswa tersebut kurang baik.

Menurut Averill (1973), aspek kontrol diri terbagi dalam 3 bagian yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). (1) Kontrol perilaku adalah kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. (2) Kontrol kognitif adalah kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. (3) Mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kontrol diri membantu seseorang untuk menahan diri dari tindakan yang mungkin memiliki konsekuensi negatif atau merugikan individu. Kontrol diri berkontrobusi untuk menghasilkan berbagai hal positif dalam hidup. Kontrol diri membantu seseorang untuk melakukan tugas dengan tepat waktu, menggunakan waktu luang secara efektif, dan menjaga kestabilan emosi yang dimiliki (Tangney et al., 2004). Kontrol diri dapat mengendalikan perilaku cemas, serta merubah pola pikir yang tidak realistis menjadi pemikiran yang positif. Kontrol diri membantu seseorang untuk fokus pada informasi yang relevan dan penting. Kontrol diri membuat seseorang menjadi fokus dan mencegah hal-hal yang dapat merusak fokus (Powers, 2020). Ketika proses pembuatan skripsi, kontrol diri membantu mahasiswa untuk fokus dalam mengerjakan naskah skripsi. Pikiran yang fokus cenderung terhindar dari pikiran-pikiran yang tidak relevan dengan pengerjaan skripsi khususnya pikiran negatif, sehingga seseorang terhindar dari perasaan cemas terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung memiliki pikiran yang fokus dan terhindar dari kecemasan yang berlebihan (Tangney et al., 2004; Powers, 2020).

Menurut Fachrozie dkk. (2021), mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mengendalikan diri mereka sendiri dengan lebih baik, termasuk dalam hal menyelesaikan tugas seperti skripsi. Ghurfon dan Risnawita (2010) juga menyatakan bahwa pengendalian diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi keterbatasan kemampuannya dan mengatasi berbagai faktor merugikan yang mungkin terjadi berasal dari luar. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Faried & Nahshori (2012) bahwa kontrol diri dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Artinya kontrol diri mampu menekan perilaku kecemasan dalam Menyusun skripsi. Menurut Averill (1973), seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilaku, kognitif maupun mengontrol keputusan dalam mengerjakan skripsi. Dengan adanya kontrol diri yang tinggi, mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaaan tersebut segera selesai.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berfokus pada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Dari penelitian tersebut peneliti menggunakan satu penelitian terdahulu sebagai referensi penelitian yaitu penelitian oleh Fachrozie et.al (2021) yang berjudul Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu hanya meneliti satu universitas khususnya fakultas tertentu dan hanya meneliti 64 subjek saja. Selain itu, subjek penelitian ini berfokus pada angkatan 2013-2015 mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian kontrol diridan kecemasan juga sangat terbatas sehingga referensi penelitian hanya menggunakan satu penelitian saja.

Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat kecemasan dapat memberikan dampak negatif, maka perlu diketahui variabel apa yang menjadi faktor penyebab kecemasan sehingga mahasiswa dapat melakukan perbaikan diri agar kecemasan dapat berkurang bahkan tidak mempunyai kecemasan. Faktor yang menjadi fokus penelitian ini adalah faktor kognitif dan emosional yaitu variabel kontrol diri. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara kontrol diri dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi?

**METODE**

Metode pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini yaitu memakai metode skala. Menurut Sugiyono (2017) Skala pengukuran adalah suatu kesepakatan atau konsensus yang digunakan sebagai pedoman untuk mengukur panjang suatu interval atau selisih antara nilai-nilai pada suatu alat ukur tertentu, sehingga apabila di gunakan alat ukur ini menghasilkan data yang bersifat kuantitatif, artinya data yang diperoleh berupa angka atau gambar yang dapat dihitung dan dianalisis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial atau topik tertentu dalam penelitian. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Sugiyono, 2014).

Subjek penelitian ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimulai tanggal 18 Juni – 21 Juni 2023 dan subjek dalam penelitian ini terkumpul sebanyak 131 mahasiswa. Sedangkan untuk analisa data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Teknik ini dipilih karena pada penelitian ini melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis digunakan dengan bantuan analisis statistik.

Penelitian kuantitatif ini menggunakan dua skala, yaitu skala kontrol diri dan kecemasan. Skala kontrol diri yang disusun peneliti berdasarkan pada aspek kontrol diri yang dijelaskan oleh Averill (1973) yang memiliki aspek kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Sedangkan skala kecemasan yang disusun peneliti berdasarkan pada aspek kecemasan yang dijelaskan oleh Nevid (2005) yang memiliki aspek fisik, aspek *behavioral* dan aspek kognitif.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kategorisasi skor Skala Kecemasan dilihat pada Tabel 1.  
**Tabel 1. Kategorisasi skor Skala Kecemasan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 90 | 68 | 51,9% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 60 ≤ X < 90 | 1 | 0,8% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 60 | 62 | 47,3% |
| **Total** |  |  | 131 | 100% |

Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan memiliki kecemasan dalam kategori tinggi sebesar 51,9% (68 subjek), kategori sedang sebesar 0,8% (1 subjek) dan kategori rendah sebesar 47,3% (62 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki kecemasan pada kategori tinggi. Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi terhadap individu, pada saat individu tersebut mengalami suatu kondisi atau situasi yang belum pernah dialami sebelumnya. Begitupun dengan mahasiswa tingkat akhir yang selama perkuliahannya belum pernah sama sekali dan diharuskan untuk menghadapi serta mengerjakan penelitian tugas akhir berupa skripsi. Proses penyusunan skripsi yang menyita waktu, tenaga, dan pikiran mengakibatkan mahasiswa merasa terbebani (Wiranti & Supriyadi, 2015). Skripsi menjadi pemicu stres yang dapat memunculkan kecemasan bagi sebagian mahasiswa (Hartoni, 2016). Pada penelitian sebelumnya Fachrozie et al. (2021) menjelaskan bahwa Kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dapat dikendalikan dengan adanya kontrol diri pada diri seseorang. Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak mengalami gangguan kecemasan.

Hasil kategorisasi skor Skala Kontrol diri dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2. Kategorisasi skor Skala Kontrol diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 90 | 63 | 48,1% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 60 ≤ X < 90 | 0 | 0% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 60 | 68 | 51,9% |
| **Total** |  |  | 40 | 100% |

Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan memiliki kontrol diri hanya hanya terbagi dalam dua kategori, yaitu kategori tinggi sebesar 48,1% (63 subjek), dan kategori rendah sebesar 51,9% (68 subjek) sedangkan untuk kategori sedang tidak ada subjek yang tergolong dalam kategori tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa setengah jumlah subjek dalam penelitian memiliki kontrol diri pada kategori rendah.

Sebelum menjalankan uji hipotesis yang memanfaatkan metode analisis korelasi *product moment*, terdapat beberapa syarat yang harus terpenuhi terlebih dahulu. Syarat-syarat tersebut mencakup pengujian normalitas dan pengujian linieritas, sebagaimana dijelaskan oleh Hadi (2016). Uji normalitas merupakan prosedur yang dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diukur memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model one sample Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Panduan yang digunakan adalah bahwa jika nilai signifikansi KS-Z > 0,050, maka data memiliki distribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi KS-Z ≤ 0,050, maka data tidak memiliki distribusi normal (Hadi, 2016). Hasil uji normalitas untuk variabel kecemasan menunjukkan KS-Z = 0,265 dengan p = 0,000, sedangkan untuk variabel kontrol diri menunjukkan KS-Z = 0,274 dengan p = 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa skor variabel kecemasan dan kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tidak mengikuti distribusi normal. Namun, Hadi (2016) berpendapat bahwa jika jumlah subjek dalam penelitian (N) melebihi 30, maka data dapat dianggap memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini, jumlah subjek adalah N = 131, melebihi batas dari 30 subjek, sehingga data dapat dianggap mendekati distribusi normal, tidak peduli dengan bentuk distribusi awalnya.

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melanjutkan dengan uji linieritas untuk menilai apakah terdapat hubungan linier antara variabel atau tidak. Kriteria yang digunakan adalah bahwa jika nilai signifikansi (p) ≤ 0,050, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dianggap sebagai hubungan linier. Sebaliknya, jika nilai p ≥ 0,050, maka hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap sebagai hubungan yang tidak linier. Hasil pengujian linieritas untuk hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menunjukkan nilai F sebesar 2,627, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Dengan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara kontrol diri dan kecemasan. Oleh karena itu, asumsi linieritas terpenuhi, dan penelitian dapat melanjutkan ke tahap uji hipotesis. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilaksanakan menggunakan teknik korelasi product moment (pearson correlation), yang dikembangkan oleh Karl Pearson, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2014). Teknik pearson correlation ini digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Apabila hasilnya menunjukkan korelasi yang signifikan, hal ini menandakan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Kaidah yang digunakan dalam uji korelasi adalah apabila nilai p < 0,050, maka terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sebaliknya, jika nilai p ≥ 0,050, maka dapat dianggap bahwa tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut. Untuk melakukan perhitungan uji hipotesis, digunakan perangkat lunak statistik SPSS. Hasil uji korelasi product moment antara kontrol diri dan kecemasan menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar (rxy) = -0,991, dengan signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,01). Selain itu, hasil analisis data tersebut juga mengungkapkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,982. Nilai ini mengindikasikan bahwa sekitar 98,2% dari variasi dalam kecemasan dapat dijelaskan oleh variabel kontrol diri. Dengan kata lain, sekitar 1,8% dari variasi dalam kecemasan dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini

**KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan hasil dan analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat kontrol diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam tahap penyusunan skripsi. Hal tersebut dilihat dari koefisien korelasi ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecemasan. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aiman, U. (2016). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan ada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) Yang Akan Menghadapi Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Akat, M., & Karatas, K. (2020). Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Society and Its Reflections on Education. *Journal of Turkish Studies*, *15*(4), 1–13. https://doi.org/10.7827/turkishstudies.44336

Anggraini, D. (2020). *Deskripsi Kecemasan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2016 IAIN Surakarta Di Masa Covid-19. Skripsi*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Ardiansyah, F., Degeng, I., & Husna, A. (2021). Hubungan Self Control dengan Internet Addiction Disorders dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran, 8*(2), 122-133. doi:<http://dx.doi.org/10.17977/um031v8i22021p122>

Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.

Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Winkler-Eskreis, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Annual Review of Psychology Self-Control and Academic Achievement. *Annu Rev Psychol, 70*, 373-399. doi: https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230

Fachrozie, R. Sofia, L. & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9 (3)*. doi: 10.30872/psikoborneo

*Pembuatan Skripsi*. Naskah Publikasi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Forsyth, J.P. & Eifert G.H. (2016). *The Minduflness & Acceptance Workbook for Anxiety*, *Second Edition*. Oakland: New Harbringer Publications, Inc.

Garg, S., Aggarwal, D., Upadhyay, S. K., Kumar, G., & Singh, G. (2020). Effect of Covid-19 on School Education System: Challenges and Opportunities To Adopt Online Teaching and Learning. *Humanities & Social Sciences Reviews*, *8*(6), 10–17. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.862>

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 (9th ed.).* Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hartoni M.T. (2016). *Kecemasan Bimbingan Skripsi dan Problem Solving pada Mahasiswa yang sedang Menempuh Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang

Pikiran Rakyat. (2021). <https://www.pikiran-rakyat.com/teknologi/pr-012514901/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-malang-menangis-sesenggukan-hingga-coba-bunuh-diri?page=2>

Ja’ashan, M. N. H. (2020). The Challenges and Prospects of Using E-learning among EFL Students in Bisha University. *Arab World English Journal*, *11*(1), 124–137. <https://doi.org/10.24093/awej/vol11no1.11>

Jakarta Suara. (2023). <https://jakarta.suara.com/read/2023/01/24/192715/diduga-depresi-gegara-skripsi-seorang-mahasiswa-nekat-akhiri-hidup-melompat-dari-kamar-kost-di-kebon-jeruk>

Jannah, R. (2020). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Pada Wanita Premenopause Di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/11319/1/Raudhatul%20Jannah%2C%20150901017%2C%20FIP%2C%20PSI%2C%20082267962101.pdf>

Khoirunnisa. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Tugas Akhir Prodi Pai Di Iain Palangka Raya. Skripsi. Palangka Raya: Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya. <http://digilib.iain-palangkaraya.ac.id/3430/1/Skripsi%20Khoirunnisa%20-%201701112159.pdf>

Machmudati, A. & Diana, R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP). 9*. 107-127*.* doi:10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8.

Malang Times. (2020). <https://www.malangtimes.com/baca/55601/20200727/205300/januari-juli-2020-3-nyawa-mahasiswa-melayang-akibat-depresi-kerjakan-skripsi>

Marjan, S & Ifdil. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. Universitas Negeri Padang.

Marsela, Ramadona Dwi & Supriatna, Mamat. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research*. Vol. 3, No. 2. Hal: 65-69.

Nailul, F. (2014). Empati, Persahabatan, dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Diponegoro

Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, *2*(1), 128–141. http://jurnal.icjambi.id/index.php.

Powers, J. P., Moshontz, H., & Hoyle, R. H. (2020). Self-Control and Affect Regulation Styles Predict Anxiety Longitudinally in University Students. *Collabra: Psychology*, *6*(1), 1–14. doi: <https://doi.org/10.1525/collabra.280>.

Putri, A. A. (2022). *Hubungan Self – Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa S1 Ttingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*. Skripsi

Rahmat & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera, 18(2)*, 107-116. doi: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jas/index>

Republika.co.id. (2019, Januari). Skripsi berujung depresi. Retrieved Mei 10, 2020, from republika.co.id: [https://www.republika.co.id/ berita/kolom/](https://www.republika.co.id/%20berita/kolom/)fokus/19/01/09/pl1hpy318-skripsi-berujung-depresi.

Riadi, K.A. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Pensiun Pada Pegawai Di Kantor Dinas Perumahan Dan Kawasan Pemukiman Provinsi Sumatera Utara. Medan: Universitas Medan Area.

Rizkiyati, R. B. (2019). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015. Purwokerto: IAIN Purwokerto.

Safeer, U., & Shah, A. S. (2019). Effect of Test Anxiety on Academic Achievement of University Students. *Pak J Physiol*, *15*(2), 76–85. doi: <http://www.pps.org.pk/PJP/15-2/Uroosa.pdf76>.

Sakti, H. B., & Wandasari, Y. (2023). Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif Pada Mahasiswa Prodi Psikologi yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Experientia, 11(1)*.

Sari, A. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 13, Nomor 2, Desember 2021.

Sevira, A. P. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menjalani Perkuliahan Daring Di Masa Pandemi *Covid-19*. Skripsi. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

Simonetti, V., Durante, A., Ambrosca, R., Arcadi, P., Graziano, G., Pucciarelli, G., Simeone, S., Vellone, E., Alvaro, R., & Cicolini, G. (2021). Anxiety, sleep disorders and self-efficacy among nurses during COVID-19 pandemic: A large cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, *30*(9–10), 1360–1371. https://doi.org/10.1111/jocn.15685.

Sinecen, M. (2018). *Trends in E-learning*. BoD – Books on Demand.

Situmorang (2017). Mahasiswa mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi berikan konseling *cognitive behavior therapy* dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Ar-Rahman Volume 3, Nomor 2, Tahun 2017.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Suciawati, H., & Rakiyah, S. (2022). Analisis Pelaksanaan Bimbingan Skripsi Online Selama Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa PGSD Universitas Quality. *Jurnal Pionir*, *8*(1), 1–5.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susilo, T. E. P. & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Volume 4, No 2, ISSN: 26205343.

Syafrullah, R. & Nurdin. (2017). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kelas Alih Transfer Program Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 2 Hal 72 - 76, November 2017.

Tryasningsih, D. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, *6*(12), 1–14.

Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1(1)*, 14-18

Wicaksono, D.R. (2016). Hubungan Antara Dukungan sosial Dengan Kecemasan Dalam menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK. Skripsi. Fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma

Widigda, I. R. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. 6, 190–199.

Wiranti, N. N. & Supriyadi. (2015) Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas UDAYANA, *Jurnal Psikologi*. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Udayana. Vol. 2, No. 1, ISSN: 23545607.

World Health Organization. Depression and other common mental disorders: global health estimates. 2015. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER2017.2-eng.pdf>.