

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA
PENJASKESREK ANGKATAN 17 UNIVERSITAS ISLAM RIAU
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA
PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam Riau*



Oleh:

DANANG WAHYU HERLAMBAH
NPM. 176610287

Pembimbing Utama

RICES JATRA, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1031019001

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2022**

PENGESAHAN SKRIPSI

**TINGKAT KECEMASAN DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA
PENJASKESREK ANGKATAN 17 UNIVERSITAS ISLAM RIAU
DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI MASA
PANDEMI COVID19**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Danang Wahyu Herlambang
NPM : 176610287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Pembimbing Utama



Rices Jatra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1031019001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik



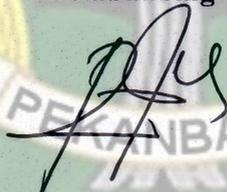
Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Danang Wahyu Herlambang
NPM : 176610287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul skripsi : Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19

Dicukup baiki Oleh :

Pembimbing Utama



Rices Jatra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1031019001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Danang Wahyu Herlambang
NPM : 176610287
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul :

“Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19”

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Dicukup baiki Oleh :

Pembimbing Utama



Rices Jatra, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1031019001



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2021/2022

NPM : 176610287
 Nama Mahasiswa : DANANG WAHYU HERLAMBAANG
 Dosen Pembimbing : 1. RICES JATRA S.Pd., M.Pd 2.
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : Anxiety and Academic Stress Levels of Class 17 Penjaskesrek Students at the Islamic University of Riau in Writing Thesis During the Covid-19 Pandemic
 Lembar Ke :

| NO | Hari/Tanggal Bimbingan | Materi Bimbingan | Hasil / Saran Bimbingan | Paraf Dosen Pembimbing |
|----|------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1 | 13-07-2021 | Bab I, Bab II | Perbaiki latar belakang, dan identifikasi masalah, perbaiki kutipan | |
| 2 | 11-08-2021 | Bab II dan Bab III | Perbaiki kerangka pemikiran, jenis penelitian, populasi penelitian dan | |
| 3 | 18-08-2021 | Acc Proposal | Acc proposal untuk diseminarkan | |
| 4 | 27-09-2021 | Seminar Proposal | Ujian seminar proposal | |
| 5 | 12-05-2022 | Bab IV | Perbaiki analisa data dan pembahasan | |
| 6 | 18-05-2022 | Bab IV | Perbaiki pembahasan tambah jurnal | |
| 7 | 23-05-2022 | Acc Skripsi | Acc untuk diuji | |

Pekanbaru, 25 Mei 2022.

Wakil Dekan I / Ketua Departemen / Ketua Prodi



MTC2NJEWMJG3



(Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed)

1005068201

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

ABSTRAK

Danang Wahyu Herlambang, 2022. Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19*. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini ialah iswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau yang berjumlah 54 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau kuisioner yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19*. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* termasuk pada rentang nilai 61-80% atau dalam kategori kuat dengan persentase sebesar 76.54%.

Kata Kunci: *Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa, Penyusunan Skripsi*

ABSTRACT

Danang Wahyu Herlambang, 2022. Anxiety and Academic Stress Levels of Class 17 Penjaskesrek Students at the Islamic University of Riau in Writing Thesis During the *Covid-19* Pandemic.

The purpose of this research was to determine the level of anxiety and academic stress of Penjaskesrek students Batch 17 of the Islamic University of Riau in Writing Thesis During the *Covid-19* Pandemic Period. The type of this research is descriptive quantitative. The population and sample in this research were students from Penjaskesrek Batch 17, Islamic University of Riau, amounting to 54 people. The research instrument used was a questionnaire or questionnaire related to the level of anxiety and academic stress of the Class 17 Penjaskesrek students at the Islamic University of Riau in Writing Thesis During the *Covid-19* Pandemic. Based on the results of the research, the conclusions obtained in this study are: the level of anxiety and academic stress of Penjaskesrek students Batch 17, Islamic University of Riau in Writing Thesis During the *Covid-19* Pandemic, is in the range of 61-80% or in the strong category with a percentage of 76.54%.

Keywords: Anxiety and Academic Stress of Students, Writing Thesis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19”**.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan di masa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi, yaitu :

1. Bapak Rices Jatra, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Ibu Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau
6. Kepada seluruh pihak yang sangat membantu penulis dalam proses penulisan skripsi ini
7. Teman-teman seperjuangan khususnya Angkatan 2017 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, sahabat, kerabat, teman dekat dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun, apabila masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi penyusunan maupun dari segi isinya, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Pekanbaru, Juli 2022
Penulis,

Danang Wahyu Herlambang
NPM. 176610287

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------|----------------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT KETERANGAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| SURAT PERNYATAAN | vi |
| BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR GRAFIK | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Landasan Teori | 11 |
| 1. Hakikat Kecemasan | 11 |
| a. Pengertian Kecemasan | 11 |
| b. Aspek Kecemasan | 15 |
| c. Faktor Kecemasan | 16 |
| d. Tingkat Kecemasan | 18 |
| 2. Hakikat Stress | 19 |
| a. Pengertian Stress | 19 |
| b. Jenis Stress | 23 |
| c. Gejala Stress | 24 |
| d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres | 25 |

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| e. Tingkatan Stres..... | 26 |
| 3. Hakikat Mahasiswa | 29 |
| 4. Hakikat Skripsi..... | 30 |
| B. Kerangka Pemikiran..... | 32 |
| C. Pertanyaan Penelitian..... | 33 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 35 |
| B. Tempat dan Waktu..... | 35 |
| C. Populasi dan Sampel | 36 |
| D. Defenisi Operasional..... | 37 |
| E. Pengembangan Instrumen | 38 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 40 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 42 |
| B. Analisa Data..... | 45 |
| C. Pembahasan..... | 48 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 50 |
| B. Saran..... | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 51 |
| LAMPIRAN | 55 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Populasi Penelitian..... | 36 |
| 2. Pengukuran Skala <i>Likert</i> | 38 |
| 3. Kisi-Kisi Angket Uji Coba..... | 39 |
| 4. Kisi-Kisi Angket Valid | 40 |
| 5. Kategori Persentase Nilai Angket | 41 |
| 6. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi <i>Covid-19</i> Pada Indikator Kecemasan Akademik..... | 43 |
| 7. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi <i>Covid-19</i> Pada Indikator Stress Akademik | 44 |
| 8. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Kecemasan Akademik..... | 45 |
| 9. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Stress Akademik..... | 46 |
| 10. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar | 47 |

DAFTAR GRAFIK

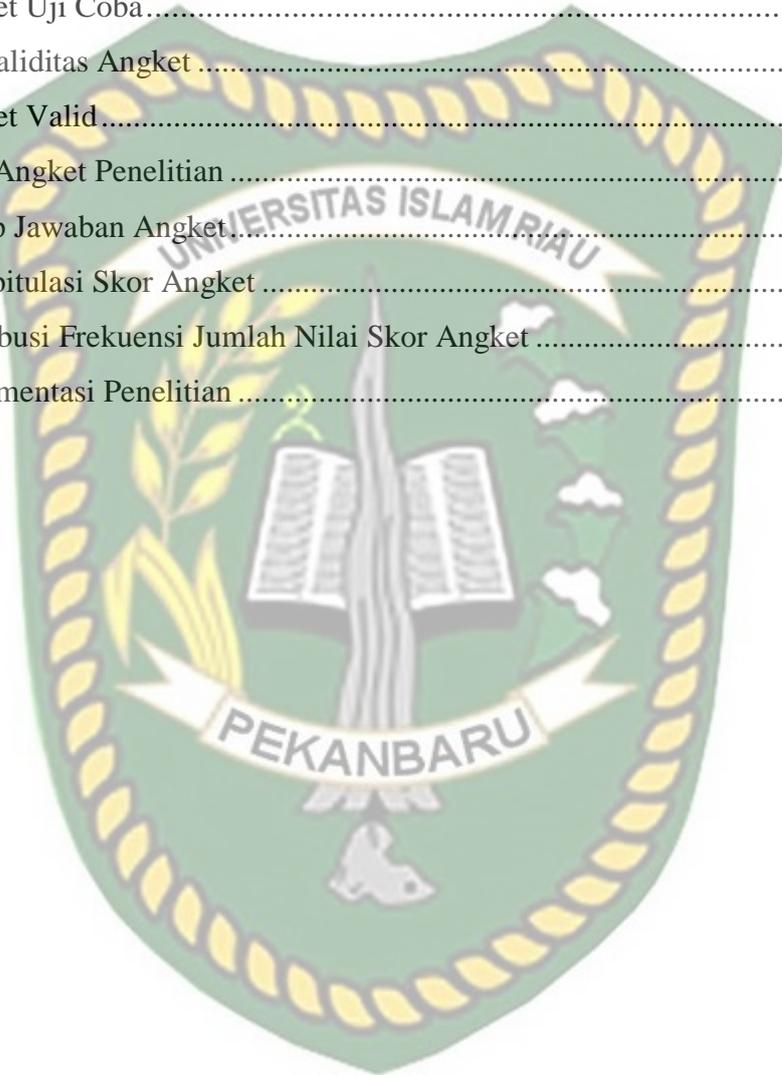
Halaman

1. Histogram Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Indikator Kecemasan Akademik..... 43
2. Histogram Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Indikator Stress Akademik 45



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Angket Uji Coba..... | 55 |
| 2. Uji Validitas Angket | 60 |
| 3. Angket Valid..... | 61 |
| 4. Data Angket Penelitian | 65 |
| 5. Rekap Jawaban Angket..... | 67 |
| 6. Rekapitulasi Skor Angket | 68 |
| 7. Distribusi Frekuensi Jumlah Nilai Skor Angket | 73 |
| 8. Dokumentasi Penelitian | 77 |



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Jenjang pendidikan yang termasuk jalur pendidikan sekolah terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi (Undang-Undang No. 20 2003:12). Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Seorang mahasiswa memiliki peran penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya mahasiswa memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya.

Persepsi masyarakat terhadap siswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Wulandari, 2012). Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa di beri tugas akhir atau di sebut skripsi yang wajib di tulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademinya.

Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan di lakukan sesuai dengan bidang studi skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana (Wahid, 2011).

Kedudukan penyusunan skripsi sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di Pendidikan Tinggi telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: Ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian skripsi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana.

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda pada penulisan skripsi dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mendapatkan pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukannya, juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Skripsi hendaknya dapat memberikan sumbangan nyata untuk menemukan kebenaran, artinya berusaha untuk mendapatkan sesuatu sebagai sumbangan nyata untuk menguji kebenaran ilmu pengetahuan. Skripsi sering kali menjadi kecemasan dan stres bagi mahasiswa yang sedang menempuh tahap akhir pada jenjang perkuliahan dalam meraih gelar sarjananya. Hal ini terjadi disebabkan karena skripsi seringkali membuat mahasiswa merasa kesulitan serta merasa tertekan sehingga menjadi beban bagi mahasiswa dalam proses penyusunannya..

Menurut Asmawan (2017) menyatakan bahwa kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal yang meliputi motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi, sedangkan

faktor eksternal meliputi situasi lingkungan, sistem pengelolaan skripsi oleh fakultas, dan beberapa faktor lainnya. Faktor eksternal ini seringkali muncul secara tak terduga, seperti adanya wabah penyakit yang saat ini sedang mewabah hampir di seluruh penjuru dunia, yaitu wabah virus COVID-19.

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi sistem pendidikan di seluruh dunia, yang mengarah ke penutupan sekolah, universitas, dan perguruan tinggi. Pada tanggal 27 April 2020, sekitar 1,7 miliar siswa terkena dampak sebagai respons terhadap pandemi. Menurut pemantauan UNICEF, 186 negara saat ini telah menerapkan penutupan berskala nasional dan 8 negara menerapkan penutupan lokal. Hal ini berdampak pada sekitar 98.5% populasi siswa di dunia (UNESCO, 2020).

Kebijakan yang diambil oleh banyak negara termasuk Indonesia dengan meliburkan seluruh aktivitas pendidikan, membuat pemerintah dan lembaga terkait harus menghadirkan alternatif proses pendidikan bagi peserta didik maupun mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan proses pendidikan pada lembaga pendidikan. Institusi pendidikan serta para pendidik harus mencari cara agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif di tengah pandemi yang terjadi. Pelaksanaan pendidikan secara daring merupakan salah satu solusinya (Bramasta, 2020). Pembelajaran daring merupakan pembelajaran tanpa tatap muka secara langsung antara dosen dan mahasiswa, tetapi melakukan melalui online. Pembelajaran dilakukan melalui video conference, elearning atau distance learning. Pembelajaran daring merupakan hal yang baru, baik bagi mahasiswa

maupun dosennya sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk beradaptasinya.

Hal ini sangat dirasakan oleh mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) khususnya mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2017 karena sebagian besar penelitiannya dilakukan di sekolah dan club latihan. Berbagai solusi atau kebijakan telah diupayakan pemerintah. Akan tetapi pandemi COVID-19 mungkin berdampak pada kelulusan mahasiswa tahun ini. Mahasiswa mengalami gangguan yang cukup berat dalam penyelesaian dan penilaian akhir studinya. Mulai dari keterlambatan lulus, hambatan melakukan riset penelitian, terhambat dalam pengurusan administrasi kelulusan, sulitnya melakukan bimbingan skripsi, hingga penundaan ujian skripsi.

Dari kesulitan-kesulitan yang muncul dan dirasakan oleh mahasiswa penjaskesrek angkatan 17, dapat menimbulkan reaksi psikologis kecemasan dan stress bagi mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal ini sependapat dengan apa yang dipaparkan oleh (Ningrum, 2011) yang menjelaskan bahwa “kondisi-kondisi seseorang dalam keadaan tertekan bisanya menimbulkan reaksi psikologis seperti kecemasan dan stres”. Kecemasan merupakan hal yang lumrah dialami dan menimpa hampir setiap orang. Terutama dalam situasi tertentu terhadap apa yang sedang dihadapi atau akan dihadapi. Kecemasan atau ansietas adalah perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat et al., 2011).

Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi meliputi ketakutan judul skripsi di tolak, ketegangan fisik dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, khawatir jika skripsinya tidak bisa selesai tepat waktu, dan sulit melakukan pengambilan data penelitian, karena dampak dari pandemi virus COVID19.

Kecemasan dalam psikologi sering kali disebut sebagai alarm internal, yang mengingatkan seseorang akan ancaman dari luar. Artinya, kecemasan bisa menjadi hal yang baik bagi seseorang untuk membantu dan melindungi diri jika menggunakan perasaan itu dengan baik. Akan tetapi jika kecemasan tidak terkontrol dengan baik maka bisa saja sampai membahayakan keselamatan dan menghambat kelangsungan hidup seseorang. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menurut hasil (Risikesdas, 2018) menunjukkan bahwa sebesar 6%. Untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan stress.

Selain kecemasan, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga memungkinkan timbul keadaan stres. Stres adalah gangguan yang dialami tubuh kita saat kita menyesuaikan diri dengan lingkungan kita yang terus berubah, stres yang dihadapi mahasiswa akhir khususnya penjaskesrek angkatan 17 Stres ini akan mempengaruhi psikis mahasiswa seperti gemetar, keringat dingin, emosi tidak stabil, dan tidak percaya diri dalam menghadapi kesulitan saat penyusunan skripsi. Stres memiliki efek fisik dan emosional pada kita dan dapat menciptakan pengaruh positif atau negatif pada diri kita.

Sebagai pengaruh positif, stres dapat membantu memaksa kita untuk bertindak. Sebagai pengaruh negatif, stres dapat mengakibatkan perasaan tidak percaya, penolakan, kemarahan, dan depresi, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah kesehatan. Peneliti sebelumnya telah melakukan penelitian serupa diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilaksanakan oleh Maulida (2012) dengan judul penelitian “Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia”. Diperoleh hasil untuk mahasiswa tingkat akhir tingkat kategori depresi paling banyak frekuensinya yaitu ada pada kategori depresi sedang dengan jumlah 15 mahasiswa (46,9), diikuti dengan kategori ringan sebanyak 7 mahasiswa (21,9%), kategori depresi berat sebanyak 5 mahasiswa (15,6%) juga depresi minimal sebanyak 5 mahasiswa (15,6%).

Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada situasi yang sedang dihadapi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi yang tengah berada pada masa pandemi COVID-19, yang mana tingkat stres yang dihadapi mahasiswa berbeda tidak seperti situasi biasanya. Kemudian pada penelitian ini membahas dan bertujuan untuk menggambarkan dua variabel sekaligus yaitu variabel kecemasan dan stress yang dialami oleh mahasiswa selama pengerjaan skripsi di masa pandemi COVID-19.

Hasil observasi yang telah peneliti lakukan berdasarkan dampak yang diakibatkan pandemi COVID19 yang dirasakan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa Penjaskesrek Universitas Islam Riau angkatan 2017 yang sedang melakukan penyusunan skripsi. Pandemi COVID-19 mengubah segala aktivitas

individu bekerja, beribadah, dan belajar dari rumah. Permasalahan mahasiswa dalam melakukan bimbingan saat penyusunan skripsi ditengah situasi pandemi COVID-19 antara lain sering terjadinya salah penanggapan saat melakukan bimbingan online dengan dosen, keterbatasan kuota dan jaringan internet, waktu diskusi dengan dosen pembimbing yang terbatas, dan kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing.

Selanjutnya hambatan yang dilewati dalam penyusunan skripsi saat pandemi susahny menemukan referensi dimana beberapa perpustakaan tutup, dan saat ini pengunjung tidak diperbolehkan meminjam buku sehingga mahasiswa hanya memaksimalkan perpustakaan digital dan google cendekia untuk mendapatkan referensi. Kemudian hambatan yang terjadi dalam melakukan riset penelitian saat pandemi disebabkan karena beberapa sekolah yang diliburkan, dan juga atlet yang berlatih di club membuat kebijakan untuk mengurangi waktu latihan, sehingga progres dalam penulisan skripsi tidak berjalan dengan baik.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penelitian ini diangkat dengan judul **“Tingkat Kecemasan dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan identikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Terjadinya salah penanggapan saat melakukan bimbingan online dengan dosen

2. Keterbatasan kuota dan jaringan internet
3. Waktu diskusi dengan dosen pembimbing yang terbatas
4. Kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi masalah pada :

1. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
2. Tingkat stres akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
3. Tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
2. Bagaimanakah tingkat stres akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19

3. Bagaimanakah tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
2. Tingkat stres akademik mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
3. Tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19?

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
2. Dapat dijadikan bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi
3. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui pengamatan lapangan

4. Sebagai bahan acuan dan perbandingan sederhana bagi peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang
5. Sebagai ilmu pengetahuan bagi para mahasiswa dapat mengurangi kendalakendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stress



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2014) kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak lulus, takut gagal, dan takut atau khawatir sebelum ujian. Adapun menurut Singgih (2008) Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam akademik akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan akademik serta mempengaruhi prestasi belajar.

Pamungkas (2021) Menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa yang merupakan manifestasi dari beban belajar online. Mahasiswa merasa cemas ketika diberikan beban belajar secara online, seperti diberikan banyak tugas akademik untuk mengganti pertemuan tatap muka. Akibat dari kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut, tentu mahasiswa akan merasa stress karena berpikiran tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut.

Akbar (2015) Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan

intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan

Kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan. Kecemasan dibedakan menjadi *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* (kecemasan sesaat) didefinisikan sebagai emosi tidak menyenangkan karena dihadapkan dengan sesuatu yang menngancam dan berbahaya. *State anxiety* dijelaskan sebagai kondisi psikologis, biologis, dan emosional yang ditandai dengan timbulnya rasa tegang, gugup, ketakutan, dan kekhawatiran yang bervariasi dalam intensitas yang tidak menentu dari waktu ke waktu. Dengan kata lain, tingkat kecemasan akan meningkat saat keadaan dianggap mengancam dan akan menurun saat keadaan dinilai tidak menekan atau tidak membahayakan

Kecemasan akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan ketidaknyamanan ini menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi sehingga ia tidak bisa menyelesaikan masalah yang melanda di tengah penyusunan skripsi dan mengakibatkan terhambatnya penyusunan skripsi (Herdiani, 2012).

Kecemasan terjadi ketika dalam situasi evaluatif atau dalam kinerja yang terdiri dari gabungan dari peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan mencela diri sendiri. Kecemasan yang dimaksudkan adalah kecemasan dalam proses menyusun skripsi sehingga dapat disimpulkan kecemasan dalam proses menyusun skripsi adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya ketidakpastian mengenai suatu hal, serta adanya ancaman terhadap kegagalan

dalam menyusun skripsi. Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk kedalam pikiran yang tidak rasional, yaitu kepercayaan atau keyakinan seseorang tentang ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakannya, kemudian sumber ketakutan tersebut menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Puspitasari, 2013).

Menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa melewati tahap semester yang harus di lalui untuk menjadi ditingkat teratas yang dapat disebut mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional meliputi kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan yang menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi sehingga ia tidak bisa menyelesaikan masalah yang melanda di tengah penyusunan skripsi dan mengakibatkan terhambatnya penyusunan skripsi

Kecemasan akan mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan ketidaknyamanan ini menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi sehingga ia tidak bisa menyelesaikan masalah yang melanda di tengah penyusunan skripsi dan mengakibatkan terhambatnya penyusunan skripsi (Herdiani, 2012).

Kecemasan terjadi ketika dalam situasi evaluatif atau dalam kinerja yang terdiri dari gabungan dari peningkatan aktivitas fisiologis dan perenungan mencela diri sendiri. Kecemasan yang dimaksudkan adalah kecemasan dalam proses menyusun skripsi sehingga dapat disimpulkan kecemasan dalam proses menyusun skripsi adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya ketidakpastian mengenai suatu hal, serta adanya ancaman terhadap kegagalan dalam menyusun skripsi. Kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk kedalam pikiran yang tidak rasional, yaitu kepercayaan atau keyakinan seseorang tentang ketakutan atau kekhawatiran yang dirasakannya, kemudian sumber ketakutan tersebut menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Puspitasari, 2013).

Menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri. Mahasiswa melewati tahap semester yang harus di lalui untuk menjadi ditingkat teratas yang dapat disebut mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional meliputi kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, yang tidak menyenangkan terhadap bahaya nyata atau *imaginer* yang disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan kegelisahan yang menjadikan seseorang sulit untuk berkonsentrasi

sehingga ia tidak bisa menyelesaikan masalah yang melanda di tengah penyusunan skripsi dan mengakibatkan terhambatnya penyusunan skripsi.

b. Aspek Kecemasan

Menurut Bakar dalam Kristanto et al., (2014) aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1) Aspek Fisiologis

Kecemasan mempunyai ciri-ciri seperti tekanan darah meningkat, kaki dan tangan terasa dingin, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang, sering terasa mual, gangguan pada lambung dan sesak nafas.

2) Aspek Psikologis

Kecemasan dari aspek psikologis mempunyai ciri-ciri seperti mudah gelisah, tegang, bingung dan mudah marah pada apapun yang terjadi, merasa tidak berdaya, merasa tidak berguna. Individu mudah kehilangan perhatian dan mudah tertekan, mudah kehilangan gairah, tidak percaya diri, ingin lari dari kenyataan, merasa tidak tenteram atau tidak aman dan merasa tidak mampu menyesuaikan diri.

Kecemasan terdiri dari begitu banyak ciri fisik, kronologi, dan perilaku, ciriciri tersebut adalah:

- (1) Fisik, meliputi: kegelisahan, kegugupan tangan atau anggota tubuh bergetar; kepala terasa terikat, kekencangan pada pori-pori kulit perut, dan dada, berkeringat berlebihan, telapak tangan berkeringat,

pusing, mulut dan kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku atau terasa tercekik, timbulnya gangguan perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare, terasa sensitif atau mudah marah.

- (2) Perilaku, meliputi: perilaku menghindar, dan perilaku terguncang.
- (3) Kognitif, meliputi: khawatir akan sesuatu, perasaan terganggu, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa suatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya tidak penting, ketakutan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa dunia mengalami kehancuran, berfikir bahwa semua tidak dapat dikendalikan, berfikir bahwa semua terasa membingungkan tanpa bisa diatasi, kekhawatiran terhadap hal yang sepele, berfikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang, pikiran berasa campur aduk atau kebingungan, khawatir ditinggal sendiri, sulit berkonsentrasi atau sulit fokus

c. Faktor Kecemasan

Menurut Sarason dkk dalam Kristanto et al., (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1) Kepercayaan diri

Individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

2) Dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Dukungan sosial teman sebaya sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab, sebagai penyedia sumber informasi di luar keluarga tentang dunia, seperti menerima umpan balik mengenai kemampuan yang dimiliki serta mempelajari tentang apa yang dilakukan itu kurang baik, sama baik, atau lebih baik dibandingkan teman sebayanya.

3) Modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modeling*. *Modeling* dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

d. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen, (2006) tingkat kecemasan dibagi menjadi beberapa tingkatan kecemasan antara lain :

1) Kecemasan berat sekali atau panic

Kondisi cemas yang dialami oleh individu yang tergolong sangat berat dalam menghadapi suatu masalah yang dapat mengancam atau dirasa bahaya. Biasanya orang yang sedang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu untuk pengarahannya. Biasanya orang yang sedang mengalami panik adalah berteriak, menjerit, berhalusinasi

2) Kecemasan berat

Kondisi rasa cemas yang mengakibatkan orang tersebut tidak dapat tidur, tidak bisa belajar dengan fokus, pusing, dan bingung.

3) Kecemasan sedang

Kondisi kecemasan yang akan mengakibatkan kelelahan meningkat akibat ketegangan otot, kecepatan denyut jantung, kemampuan berpikir menurun, mudah tersinggung, cepat marah, dan mudah lupa.

4) Kecemasan ringan

Kondisi kecemasan ringan dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menyebabkan orang untuk lebih waspada. Kecemasan ringan yang akan timbul adalah iritabel, kelelahan, dan mampu untuk belajar.

5) Tidak ada rasa kecemasan

Dalam kondisi ini tidak menimbulkan rasa gelisah, panik, khawatir dan takut dalam menghadapi masalah yang terjadi pada individu tersebut.

2. Hakikat Stress

a. Pengertian Stress

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, akan berdampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. Menurut Kartono Gula dalam Saputra (2009) menyatakan bahwa pengertian stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman. Lebih lanjut, Cloninger dalam Saputra Safira (2009) menyatakan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya.

Barseli (2017) Mengatakan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu,

dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

Sarafino yang dikutip Sagita (2017) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut, stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut.

Dusselier yang dikutip oleh Putri (2020) Salah satu stres yang dapat dialami mahasiswa akibat dampak tuntutan-tuntutan tersebut ialah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat peserta didik berada dalam masa pendidikan dan terjadi apabila peserta didik tersebut mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan akademiknya. Stres merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan dapat berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya.

Sun yang dikutip oleh Oktaviani (2021) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu stres yang bersumber tidak hanya dari ekspektasi akademis yang tinggi, melainkan dari faktor lain yaitu beban tugas sekolah dan pekerjaan rumah yang berat, sikap negatif terhadap pembelajaran, seperti ketidakpuasan dengan nilai dan kehilangan minat; serta kesulitan dalam belajar juga dapat menjadi sumber tekanan dan stres yang penting di kalangan siswa. Stres akademik

terbentuk apabila siswa memperoleh tekanan dalam bidang akademik salah satunya adalah serbuan banyak tugas yang wajib ia selesaikan.

Sedangkan menurut Aryani yang dikutip oleh Utami (2020) Stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan seperti: menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, sebagai akibat dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki. Jika dikaitkan dengan masalah-masalah yang timbul sepanjang pelaksanaan kuliah daring maka stres akademik pada mahasiswa dapat dimanifestasikan melalui respon fisik atau psikis akibat kurang mampu memahami materi perkuliahan yang diberikan secara daring, kurang mampu menyelesaikan tekanan tugas maupun tuntutan kuota yang senantiasa harus terpenuhi saat kuliah, serta tuntutan demografi wilayah tempat tinggal yang menunjang stabilnya koneksi internet itu sendiri.

Menurut Atziza yang dikutip oleh Andiarna (2020) Stres menurut tingkatannya dibagi menjadi stres ringan, sedang dan berat. Stress ringan ditandai dengan mudah lelah, tidak bisa santai, hal ini akan hilang jika stres dapat diatasi. Stres sedang ditunjukkan dengan respon tubuh badan terasa mau pingsan, badan terasa mau jatuh, dan konsentrasi serta daya ingat menurun. stres berat dapat memunculkan gangguan pencernaan, denyut jantung yang semakin keras, sesak napas, dan tubuh terasa gemetar. Dari uraian tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani.

Pandji (2006) menjelaskan bahwa seseorang yang belum mampu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan Secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, dengan ancaman finansial, emosional, mental dan sosial terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam .

Perkataan Kadapatti yang dikutip oleh Hamzah (2020) bahwa tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

Stres dapat terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik maupun psikologisnya, peristiwa tersebut bisa dinamakan dengan stresor, kemampuan untuk mengatasinya, stres dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara beban/masalah dan kemampuannya dalam mengatasi beban/masalah tersebut dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres.

b. Jenis Stres

Menurut Putra (2015) stres dikategorikan menjadi dua yaitu stres positif dan stres negatif sebagai berikut:

- 1) Eustres merupakan stres yang berdampak positif yang dapat memaksimalkan kinerja seseorang, stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- 2) Distres, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (absentisme) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit.

Menurut Saputra (2009) stres juga terdiri atas empat jenis yaitu *overstress*, *understress*, *badstress*, dan *goodstress*. *Overstress* merupakan stres yang terjadi ketika stres dihadapi individu melebihi ambang batas ketahanan individu terhadap stres. *Understress* merupakan stres yang terjadi ketika individu merasakan bahwa sesuatu yang dilakukan kurang mewujudkan siapa dirinya dan menimbulkan kebosanan. *Badstress* merupakan stres yang diakibatkan oleh peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. *Goodstress* merupakan stres yang diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman positif.

c. Gejala Stres

Masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi *Covid-19* ini seperti tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model bimbingan, melakukan riset hingga ujian secara daring membuat mereka tertekan dan akhirnya menimbulkan gejala stres (Kartika, 2020). Menurut Anies (2005) jenis stres negatif menimbulkan gejala stres yang akan terlihat dari segi psikologis, fisik, dan perilaku yaitu sebagai berikut :

- 1) Gejala psikologis, berupa kecemasan dan ketegangan, sering berupa suatu ancaman terhadap keselamatan maupun kesehatan.
- 2) Gejala fisik, Peningkatan detak jantung dan tekanan darah, biasanya dirasakan oleh pekerja dapat mengalami kelelahan mental, disertai gejala fisik berupa gangguan pada kulit.
- 3) Gejala perilaku, yang kelihatan antara lain penurunan kualitas hubungan antara manusia baik hubungan dengan teman maupun dengan anggota keluarga.

Stres merupakan suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakteristik dan/ proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi, atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan/atau fisik khusus pada seseorang.

Stres biasanya dianggap dalam hal negatif, hal ini diduga disebabkan oleh sesuatu yang buruk. Tapi ada juga sisi positif menyenangkan dari stres yang disebabkan oleh hal-hal yang baik, ini adalah bentuk *eustress* (Luthans & Youssef-Morgan, 2017).

Stres adalah tekanan hidup, ketegangan fisik, psikis, emosi maupun mental yang sering dirasakan semua orang dalam hidupnya. Bentuk ketegangan ini

mempengaruhi kinerja keseharian seseorang, stres biasanya dianggap sesuatu yang negatif dan sering dan dapat membuat produktivitas menurun, rasa sakit dan gangguan-gangguan mental, misalnya seseorang mahasiswa yang sedang terhambat dalam pengerjaan skripsinya akibatnya muncul rasa malas, hal ini merupakan *distress*. Tetap ada pula stres yang positif stres yang disebabkan oleh sesuatu yang baik misalnya, seorang mahasiswa yang pandai masuk dalam catatan dekan dan menyelesaikan skripsi tepat waktu

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Hasil studi literatur menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua (Yusuf & Yusuf, 2020). Stressor disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual atau kebutuhan kultural.

Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik atau suatu keadaan emosi, sedangkan stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya (Amin, S.M. & Al-Fandi, 2007). Setiap individu memberikan respon yang berbeda

pada setiap stimulus yang datang. Demikian pula ketika individu menghadapi stimulus yang dapat mendatangkan stres. Respon terhadap munculnya stimulus stres dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain:

- 1) Variabel dalam diri individu Variabel dalam diri individu meliputi: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi.
- 2) Karakteristik kepribadian Karakteristik kepribadian meliputi: introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, kepribadian ketabahan, *locus of control*, kekebalan, ketahanan.
- 3) Variabel sosial-kognitif Variabel sosial-kognitif meliputi: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- 4) Hubungan dengan lingkungan sosial Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam komunikasi interpersonal.
- 5) Strategi *coping* merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

e. Tingkatan Stres

Menurut Taylor (2015) menyatakan bahwa untuk menilai besaran tingkat stres yang dialami individu dapat dilihat berdasarkan indikator gejala stres, antara lain sebagai berikut seperti : Gejala fisiologis, yaitu stres yang ditimbulkan dari gejala objektif yang melibatkan sistem saraf dan sistem endokrin;

Gejala perilaku, yaitu akibat stres yang ditampakkan melalui perilaku atau kegiatan-kegiatan fisik yang dapat diamati atau terlihat; Gejala emosional, yaitu akibat stres yang ditampakkan melalui perasaan dan perilaku dalam diri individu; Gejala kognitif, yaitu stres yang berdampak terhadap fungsi kerja otak dan pikiran; dan Gejala interpersonal, yaitu stres yang berdampak terhadap hubungan individu dengan orang lain. Gejala-gejala yang ditunjukkan oleh individu berbeda dari biasanya menandakan bahwa individu tersebut mengalami tekanan yang disebabkan oleh stimulus yang menyebabkan stres, khususnya stres siswa menjelang persiapan ujian skripsi

Pengkategorian tingkatan stres berdasarkan tanda dan gejala fungsi fisiologis, perilaku, emosional, kognitif, dan interpersonal (Potter & Perry dalam Taylor, 2015). Tingkatan stres dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu:

- 1) Stres Ringan

Stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, biasanya tidak merusak aspek fisiologis misalnya terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam. Stressor ini bukan risiko yang signifikan untuk timbulnya gejala. Namun demikian stressor ringan yang banyak dalam waktu singkat dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit.

Pada mahasiswa stres ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat temperature normal, takut tanpa

alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit bagi mahasiswa

2) Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, contoh perselisihan yang belum terselesaikan dengan rekan kerja, beban kerja yang berlebihan, anak yang sakit, mengharapakan pekerjaan baru, anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan.

3) Stres Berat

Situasi kronik yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun misalnya kesulitan finansial yang berkepanjangan, perselisihan pernikahan terus menerus, penyakit fisik yang jangka panjang. Makin sering dan makin lama situasi stres makin tinggi risiko kesehatan yang ditimbulkan.

Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering *stressor* menyebabkan stres maka semakin tinggi risiko stres yang

ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif pada mahasiswa

3. Hakikat Mahasiswa

Mahasiswa secara harfiah adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut sebagai mahasiswa. Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi (Indrawati, 2018). Mahasiswa merupakan sekelompok manusia yang berkecimpung dalam lembaga pendidikan dan dibina dengan etika ilmiah.

Menurut Budiman (2006) mahasiswa adalah orang yang belajar di sekolah tingkat perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya bagi suatu keahlian tingkat sarjana. Kehidupan mahasiswa erat hubungannya dengan kajian keilmuan dan penelitian. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. (Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi yang memiliki tanggung jawab dalam bidang keilmuannya.

4. Hakikat Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana strata satu (S1) berdasarkan hasil penelitian mandiri terhadap suatu masalah aktual yang dilakukan secara seksama dan terbimbing (Indrawati, 2018). Lebih lanjut skripsi didefinisikan sebagai karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan atau eksperimen (Mansur, 2009).

Skripsi yang disusun mahasiswa di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana (Giyarto, 2018). Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual sehingga menuntut mahasiswa secara mandiri memecahkan masalah serta mencari data yang aktual dan faktual (Pratiwi & Roosyanti, 2019).

Penyusunan skripsi dimaksudkan untuk menilai kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah dengan cara mengadakan penelitian sendiri, menganalisis dan menarik kesimpulan secara metodologis serta melaporkan hasilnya dalam bentuk skripsi. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitiannya yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya dan dibimbing oleh seorang atau dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh

ketua jurusan atas persetujuan rektor. Penulisan skripsi sebagai bahan studi harus dipertahankan dihadapan tim penguji.

Oleh karena itu skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis karya ilmiah dengan mengaktualisasikan teori-teori akademik yang diperoleh sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Indrawati, 2018). Skripsi menjadi momok yang menakutkan karena Pada dasarnya dalam menyusun skripsi, mahasiswa akan melakukan proses bimbingan skripsi kepada dosen pembimbing. Permasalahan yang sering muncul dalam proses pengerjaan skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas, dan masih kesulitan dalam menyusun latar belakang permasalahan. Selain itu, rendahnya pengetahuan terhadap teori-teori serta metode penelitian juga sebagai kendala utama mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi yang sistematis dan terstruktur (Wakhyudin & Putri, 2020). Kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Beberapa kesulitan tersebut akan membuat mahasiswa menjadi terbebani sehingga penyelesaian skripsi menjadi tertunda bahkan gagal. Terlebih ketika bimbingan terlalu banyak yang dikoreksi otomatis akan menulis ulang sehingga penyelesaian skripsi menjadi terhambat

B. Kerangka Pemikiran

Penyusunan tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan di lakukan sesuai dengan bidang studi skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun skripsi merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi sering sekali menjadi kecemasan bagi mahasiswa yang sedang menempuh tahap akhir pada jenjang perkuliahan dalam meraih gelar sarjananya. Hal ini terjadi disebabkan karena skripsi sering sekali membuat mahasiswa merasa kesulitan serta merasa terkanan sehingga menjadi beban bagi mahasiswa dalam proses pengerjaannya. Hal ini dapat mempengaruhi motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi, satlet dalam penampilannya karena dalam menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya.

Sampai pada batas-batas tertentu seorang mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing dan penguji saat bimbingan hingga ujian skripsi, serta takut kegagalan dalam penyusunan skripsi yang dapat mengakibatkan kecemasan. Seorang mahasiswa dalam penyusunan skripsi menjadi lebih berhati-hati agar penyusunan skripsi berjalan lancar dan selesai dengan tepat waktu, akan tetapi apabila seorang mahasiswa mengalami kecemasan secara berlebihan akan menimbulkan turunnya konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan bagi mahasiswa tersebut sehingga kondisi mental berada dalam keadaan tidak seimbang. Hal ini

disebabkan karena fokus perhatian mahasiswa terpecah-pecah pada saat bersamaan sehingga mengalami kesulitan dalam penyusunan tugas akhir. Selain kecemasan, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga memungkinkan timbul keadaan stress, yaitu saat mahasiswa melakukan penyusunan skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal.

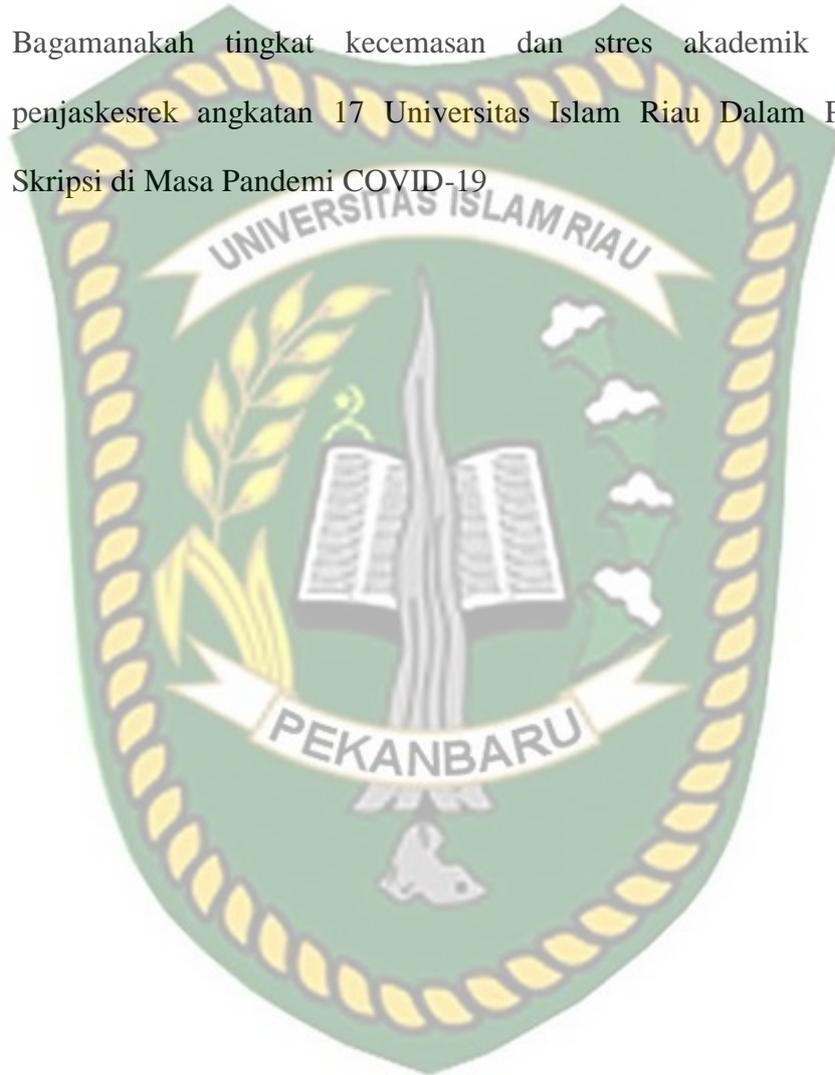
Berdasarkan hal di atas penulis akan melakukan penelitian pada mahasiswa pendidikan olahraga universitas riau untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan *stress* yang di alami mahasiswa akhir dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. Penulis akan menetapkan mahasiswa pendidikan olahraga universitas riau sebagai responden dengan memberikan pertanyaan angket yang didalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhubungan dengan kecemasan dan *stres* akademik dalam penyusunan skripsi. Semua hal tersebut di atas yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian ini.

C. Pertanyaan Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis mengajukan sebuah pertanyaan penelitian yaitu :

1. Bagaimanakah tingkat kecemasan akademik mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19

2. Bagaimanakah tingkat stres akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19
3. Bagaimanakah tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi dan mencari gambaran tentang keadaan-keadaan nyata sekarang dengan menggunakan metode survei. Menurut Nawawi (2007) penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

Penelitian deskriptif kuantitatif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya serta memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa pendidikan olahraga universitas riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. Pada umumnya penelitian deskriptif kuantitatif tidak untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang tingkat kecemasan dan stress.

B. Tempat dan Waktu

a. Tempat

Penelitian ini di rencanakan di kampus Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

b. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan setelah lulus ujian skripsi

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2013) adalah seluruh subjek penelitian. Jadi populasi adalah jumlah seluruh populasi yang menjadi hasil perhitungan secara kualitatif maupun kuantitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa penjasokesrek universitas islam riau angkatan 2017 yang mengambil skripsi. Secara lebih rinci jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian

| No | Kelas | Responden |
|---------------|---------------|------------|
| 1. | Penjasorkes A | 33 |
| 2. | Penjasorkes B | 32 |
| 3. | Penjasorkes C | 31 |
| 4. | Penjasorkes D | 32 |
| 5 | Penjasorkes E | 33 |
| 6 | Penjasorkes F | 32 |
| Jumlah | | 193 |

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pemilihan sampel adalah *random sampling*. *Random sampling* pemilihan sampel dilakukan dengan cara acak, karena subjek populasi yang diteliti 193 orang mahasiswa maka diambil 28% mahasiswa Penjasokesrek

Universitas Islam Riau angkatan 2017 yang mengambil skripsi berjumlah 54 orang mahasiswa.

D. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penulisan penelitian ini, maka perlu dijelaskan terlebih dahulu secara sekilas tentang istilah yang berkaitan dengan penelitian ini. istilah-istilah tersebut seperti yang dipaparkan berikut ini:

1. Kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu sebelum menghadapi dosen pembimbing. Kecemasan ini meliputi ketakutan judul skripsi di tolak, ketegangan fisik dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing, khawatir jika skripsinya tidak bisa selesai tepat waktu, dan sulit melakukan pengambilan data penelitian, karena dampak dari pandemi virus *Covid-19*.
2. Stres adalah tekanan yang dialami secara terus menerus pada diri seseorang. Stres ini akan mempengaruhi psikis mahasiswa seperti gemetar, keringat dingin, emosi tidak stabil, dan tidak percaya diri dalam menghadapi kesulitan saat penyusunan skripsi. Stres diakibatkan oleh keadaan yang timbul akibat situasi yang tidak menyenangkan terhadap suatu respon yang tidak spesifik yang disebabkan oleh sebuah stimulus (sebagai sumber tekanan)
3. Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti sekolah tinggi, akademi dan yang paling umum ialah universitas. Mahasiswa dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas kesrek universitas islam riau angkatan 2017.

E. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2016) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variable penelitian yang diamati. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Angket digunakan untuk menyelidiki pendapat subjek mengenai suatu hal untuk mengungkapkan kepada responden.

Angket disusun menggunakan skala *likert* yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap butir instrument yang menggunakan skala likert mempunyai pernyataan positif dan pernyataan negatif. Lebih rinci dapat dilihat di tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Pengukuran Skala Likert

| Pernyataan | Sangat Setuju | Setuju | Tidak Setuju | Sangat Tidak Setuju |
|------------|---------------|--------|--------------|---------------------|
| Positif | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Negatif | 1 | 2 | 3 | 4 |

Pada penelitian ini angket digunakan untuk mengungkapkan data tentang tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjaskesrek universitas islam riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19. Adapun kisi-kisinya dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Uji Coba

| Indikator | Butir Pertanyaan | |
|--------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| | + | - |
| Kecemasan Akademik | 3, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 | 1, 2, 6, 7, 11, 12, 16, 17 |
| Stres Akademik | 21, 22, 26, 27, 31, 32, 36, 37 | 23, 24, 25, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 38, 39, 40 |
| Jumlah | 40 | |

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2013) menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen. Uji coba dilakukan pada mahasiswa Pejaskesrek Universitas Islam Riau setelah lulus ujian skripsi, subjek yang digunakan untuk penelitian uji coba berjumlah 10 mahasiswa. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan Uji Validitas.

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan (Sugiyono, 2016). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson, yang dikerjakan dengan SPSS. Adapun kriteria pengambilan keputusan untuk menentukan valid atau tidaknya instrumen penelitian adalah jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, maka butir pernyataan valid. Begitu pula sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5%, maka butir

pernyataan tidak valid. Butir instrumen yang tidak valid tidak digunakan dalam penelitian selanjutnya dianggap gugur.

Tabel 4. Kisi-Kisi Angket Valid

| Indikator | Butir Pertanyaan | |
|--------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| | + | - |
| Kecemasan Akademik | 3, 4, 5, 8, 9, 10, 13, 14, 17, 18 | 1, 2, 6, 7, 11, 12, 15, 16 |
| Stres Akademik | 19, 20, 24, 25, 28, 29, 32, 33 | 21, 22, 23, 26, 27, 30, 31, 34, 35, 36 |
| Jumlah | 36 | |

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan. Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Menurut Sugiyono (2016) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab. Pengumpulan data dilakukan dengan mengedarkan angket kepada responden, karakteristik responden tingkat kecemasan dan stres akademik mahasiswa penjaskresrek angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi *Covid-19*

G. Teknik Analisa Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan

statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan persentase hasil tanggapan responden dilakukan dengan menggunakan rumus persentase (Sudijono, 2006:43) berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Persentase
 F = Frekuensi
 N = jumlah responden seluruhnya

Setelah semua data terkumpul, langkah yang ditempuh selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan persentase. Untuk menentukan kategori tingkat stres dilakukan dengan penentuan kategori persentase nilai angket, sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Persentase Nilai Angket

| NO | Nilai | Kategori |
|----|------------|--------------|
| 1 | 81% - 100% | Sangat Kuat |
| 2 | 61% - 80% | Kuat |
| 3 | 41% - 60% | Cukup |
| 4 | 21% - 40% | Lemah |
| 5 | 0% - 20% | Sangat Lemah |

Riduwan, (2005:89)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan penelitian tentang tingkat kecemasan dan stress akademik mahasiswa Penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi *Covid-19*, dapat dilihat pada deskriptif data yang akan disajikan sebagai berikut:

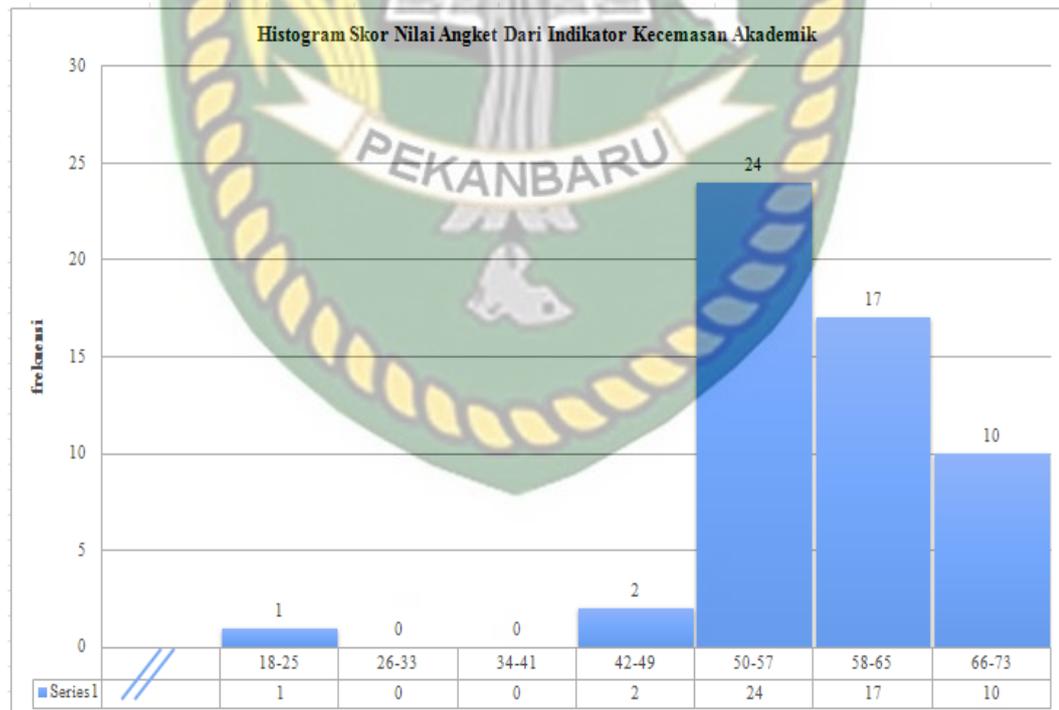
1. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Indikator Kecemasan Akademik

Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 54 orang mahasiswa dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 18 bentuk pernyataan pada indikator kecemasan akademik, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 8 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 18-25 ada 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 1.85%, pada rentang kelas kedua skor 26-33 tidak ada, pada rentang kelas ketiga skor 34-41 tidak ada, pada rentang kelas keempat skor 42-49 ada 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 3.70%, pada rentang kelas kelima skor 50-57 ada 24 orang dengan frekuensi relatif sebesar 44.44%, pada rentang kelas keenam skor 58-65 ada 17 orang dengan frekuensi relatif sebesar 31.48%, serta pada rentang kelas ketujuh skor 66-73 ada 10 orang dengan frekuensi relatif sebesar 18.52%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Indikator Kecemasan Akademik

| No | Interval Skor Nilai | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|--------------------------|---------------------|-----------|-------------------|
| 1 | 18 - 25 | 1 | 1.85% |
| 2 | 26 - 33 | 0 | 0.00% |
| 3 | 34 - 41 | 0 | 0.00% |
| 4 | 42 - 49 | 2 | 3.70% |
| 5 | 50 - 57 | 24 | 44.44% |
| 6 | 58 - 65 | 17 | 31.48% |
| 7 | 66 - 73 | 10 | 18.52% |
| Jumlah Pernyataan | | 54 | 100% |

Data yang tertera dalam tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Indikator Kecemasan Akademik

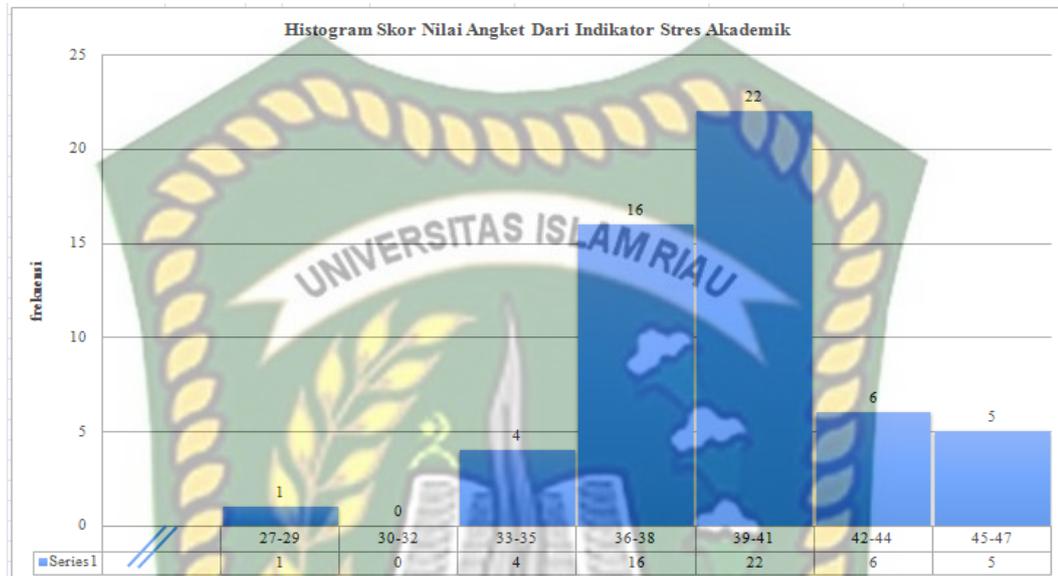
2. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Indikator Stress Akademik

Angket yang telah valid sebanyak 18 bentuk pernyataan pada indikator stress akademik, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 8 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 18-25 ada 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 1.85%, pada rentang kelas kedua skor 26-33 tidak ada, pada rentang kelas ketiga skor 34-41 ada 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 7.41%, pada rentang kelas keempat skor 42-49 ada 16 orang dengan frekuensi relatif sebesar 29.63%, pada rentang kelas kelima skor 50-57 ada 22 orang dengan frekuensi relatif sebesar 40.74%, pada rentang kelas keenam skor 58-65 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 11.11%, pada rentang kelas ketujuh skor 66-73 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 9.26%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Indikator Stress Akademik

| No | Interval Skor Nilai | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
|--------------------------|---------------------|-----------|-------------------|
| 1 | 18 - 25 | 1 | 1.85% |
| 2 | 26 - 33 | 0 | 0.00% |
| 3 | 34 - 41 | 4 | 7.41% |
| 4 | 42 - 49 | 16 | 29.63% |
| 5 | 50 - 57 | 22 | 40.74% |
| 6 | 58 - 65 | 6 | 11.11% |
| 7 | 66 - 73 | 5 | 9.26% |
| Jumlah Pernyataan | | 54 | 100% |

Data yang tertera dalam tabel di atas, dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Indikator Stress Akademik

B. Analisa Data

1. Berdasarkan Hasil Tanggapan Responden Penelitian Yang Berjumlah 54 Orang Mahasiswa Dengan Menggunakan Angket Pada Indikator Kecemasan Akademik Sebanyak 18 Bentuk Pernyataan, Dipatkan Sebagai Berikut :

Tabel 8. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Kecemasan Akademik

| No | Skor (S) | Frekuensi (F) | (S) X (F) |
|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| 1 | Sangat Setuju (4) | 375 | 1500 |
| 2 | Setuju (3) | 476 | 1428 |
| 3 | Kurang Setuju (2) | 92 | 184 |
| 4 | Tidak Setuju (1) | 29 | 29 |
| Jumlah | | 972 | 3141 |

Dari tabel di atas diketahui total skor yang dicapai untuk indikator kecemasan akademik adalah 3141. Pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal dimana: Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, ($4 \times 18 \times 54 = 3888$)

$$P = \frac{3141}{3888} \times 100\% = 80.79\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 80% - 100% dengan tingkat sangat kuat. Ini berarti bahwa, tingkat kecemasan mahasiswa penjas kesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi di masa pandemi *Covid-19* dilihat dari indikator kecemasan akademik sangat kuat. Ini menandakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi covid ini, sangat cemas tentang kelancaran penelitian yang sedang dilakukan.

2. Berdasarkan hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 54 orang mahasiswa dengan menggunakan angket pada Indikator Stress Akademik sebanyak 18 bentuk pernyataan, dipatkan sebagai berikut :

Tabel 9. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Stress Akademik

| No | Skor (S) | Frekuensi (F) | (S) X (F) |
|---------------|-------------------|---------------|-------------|
| 1 | Sangat Setuju (4) | 248 | 992 |
| 2 | Setuju (3) | 443 | 1329 |
| 3 | Kurang Setuju (2) | 209 | 418 |
| 4 | Tidak Setuju (1) | 72 | 72 |
| Jumlah | | 972 | 2811 |

Dari tabel di atas diketahui total skor yang dicapai untuk indikator stress akademik adalah 2811. Pengkategorian didasarkan pada rentang skor ideal

dimana: Jumlah skor maksimal diperoleh dari: 4 (skor tertinggi) dikali jumlah item pernyataan dikali jumlah responden, ($4 \times 18 \times 54 = 3888$)

$$P = \frac{2811}{3888} \times 100\% = 72.30\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan tingkat kuat. Ini berarti bahwa, tingkat stress akademik mahasiswa penjaskesrek angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam penyusunan Skripsi di masa pandemi *Covid-19* tergolong dalam kategori kuat. Kuatnya stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa karena pada masa pandemi covid 19 ini sangat sulit untuk menemukan judul yang relevan dengan keadaan sekarang, sehingga sulitnya untuk mencari sampel yang akan dijadikan sebagai sumber atau responden dalam penelitian.

Tabel 10. Rekap Rata-rata Skor Nilai Angket Pada Indikator Strategi Belajar

| NO | Indikator | Persentase Skor Angket |
|----|------------------------------|------------------------|
| 1 | Indikator Kecemasan Akademik | 80.79% |
| 2 | Indikator Stress Akademik | 72.30% |
| | | 76.54% |

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata dari ketiga persentase skor angket yaitu sebesar **76.54%** yang terletak pada rentang 61-80% pada kriteria penilaian yang tergolong pada kategori kuat. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* tergolong **kuat**.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dipahami bahwa mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam penyusunan skripsi di masa pandemi *Covid-19* memiliki tingkat kecemasan dan stress akademik yang kuat, hal ini dapat diakibatkan oleh perubahan metode bimbingan skripsi dari bimbingan secara langsung menjadi daring melalui media sosial, seperti whatsapp, zoom meeting dan lain lain. Kekhawatiran akan kesehatan keluarga dan diri sendiri dari wabah covid 19, sehingga mahasiswa lebih memilih untuk tidak ke kampus dahulu dan melakukan bimbingan proposal dan skripsi via *online*, penundaan akademik seperti penundaan jadwal seminar proposal dan ujian komprehensif, terbatasnya interaksi sosial, dan faktor-faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa.

Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik serta banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi bagian yang dapat meningkatkan kecemasan dan stres akademik yang biasa dialami oleh mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semesternya. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

Sebagai mahasiswa yang mempunyai tuntutan dan kewajiban dalam proses akademik, maka mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri atau melakukan adaptasi yang digunakan untuk mengkopling perubahan-perubahan yang terjadi

dan diterima selama masa perkuliahan normal di kelas maupun perkuliahan sistem online pada masa pandemi *Covid-19*.

Hambatan yang ditemui peneliti dalam pelaksanaan penelitian yang peneliti alami selama pelaksanaan penelitian ini ialah wabah bencana *Covid-19* yang melanda wilayah Pekanbaru dan seluruh penjuru dunia, hal ini membuat terbatasnya gerak peneliti untuk menggali lebih dalam tentang mahasiswa yang sedang mengajukan skripsi penelitian.

Hasil penelitian ini relevan dengan Pamungkas (2021) Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan tentang hubungan level stres akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa selama pandemi covid-19 didapatkan kesimpulan: Karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas berumur 18-27 tahun dengan rata-rata umur responden 21.26 tahun, berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Seluruh item pertanyaan kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) masuk dalam kategori kecemasan tinggi atau eustress, karena seluruh pertanyaan nilai meannya lebih dari 0.79. Seluruh item pertanyaan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS010) memiliki tingkat stress tinggi dengan mekanisme koping yang tinggi juga, karena seluruh pertanyaan nilai meannya lebih dari 0.77. Terdapat hubungan antara level stres akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 di Indonesia dengan tingkat keamatan rendah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Tingkat Kecemasan dan Stress Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* termasuk pada rentang nilai 61-80% atau dalam kategori kuat dengan persentase sebesar **76.54%**.

B. Saran

Melihat dan menganalisa hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, diantaranya :

1. Bagi mahasiswa supaya lebih bisa mengembangkan keyakinan diri untuk sukses dalam menyelesaikan studi, semangat untuk mencapai tujuan, meningkatkan motivasi untuk berhasil sebagai sarana menekan taraf kecemasan dan stress. Meyakinkan diri sendiri untuk berhasil yang berasal dari dalam diri mahasiswa bisa menjadi sebuah upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan yang ada, baik itu permasalahan non akademik maupun akademik.
2. Bagi penelitian berikutnya, alangkah baiknya untuk mendalami penelitian ini mengingat masih banyak hal yang perlu diungkap, karena peneliti tidak bisa mengetahui faktor lainnya yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan dan *stress* akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. (2015). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Amin, S.M. & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*. Amzah.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139-149.
- Anies. (2005). *Penyakit Akibat Kerja*. PT Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Asmawan, A. (2017). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Budiman, A. (2006). *Kebebasan, Negara, Pembangunan*. Pustaka Alvabet.
- Bramasta, D. B. (2020). Hari Pendidikan Nasional dan Solusi Belajar di Tengah Pandemi Corona. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/05/02/151400565/hari-pendidikan-nasional-dan-solusi-belajar-di-tengah-pandemi-corona->
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Grasindo.
- Giyarto. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi. Skripsi, 6–9.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.

- Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Calypra*, 1(1), 1–19.
- Husdarta. (2014). Psikologi Olahraga. Alfabeta.
- Indrawati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Kartika, R. (2020). Analisis Faktor Munculnya Gejala Stes Pada mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi *Covid-19*. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.
- Keliat, B. A., Akemat, S., Daulima, N. H. C., & Nurhaeni, H. (2011). Keperawatan kesehatan jiwa komunitas: CMHN (Basic Course). Jakarta: EGC, 1–10.
- Kristanto, P. H., Pm, S., & Setyorini, S. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Skripsi Skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43–48.
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidencebased positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366.
- Mansur. (2009). Metode Penelitian Dan Teknik Penulisan Laporan Karya Ilmiah. Universitas Padjajaran.
- Maulida, A. (2012). Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana yang Melakukan Konseling di Badan Konseling Indonesia. Universitas Indonesia.
- Nawawi, H. (2007). Metode Penelitian di Bidang Sosial. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Ueu Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.

- Oktaviani, Z. A., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Psychological Well-Being terhadap Stres Akademik Siswa SMA di Masa *Covid-19*. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 965-975.
- Pamungkas, B. B., & Prabawati, C. Y. (2021). *Hubungan Level Stres Akademik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 di Indonesia* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Pandji, A. (2006). Psikologi kerja. Jakarta. Rineka Cipta.
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 101–114.
- Puspitasari, R. T. (2013). Adversity quotient dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Cognicia*, 1(2).
- Putra, N. (2015). Hubungan Tingkat Stres Akademik Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Blok Basic Science 1 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Lampung.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia: Jurnal Psikologi Kognitif*, 1(2), 28-37.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Saputra, S. (2009). Manajemen Emosi. Bumi Aksara.
- Singgih, D. G. (2008). Psikologi Olahraga. PT Gunung Mulia.
- Sudijono, A. (2011). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. (2006). Buku saku keperawatan. Cetakan Pertama, Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.

- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.
- UNESCO, U. (2020). COVID-19 educational disruption and response. UNESCO.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi *Covid-19* periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 20-27.
- Viakarisma. (2010). *Tingkat Stress Kerja Karyawan Hotel Sriwedari Yogyakarta*. Thesis. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Wahid, A. (2011). *Strategi Kebut Skripsi*. Media Pressindo.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wulandari, R. P. (2012). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI*. Universitas Indonesia
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239