

Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Aditya Agal Rivansyah¹, Alrefi Alrefi*²

Universitas Sriwijaya^{1,2}

*Koresponden: alrefi@unsri.ac.id

Abstract : *Anxiety is a condition that often arises in everyone, not ruling out the possibility for final students. The purpose of the study was to measure and analyze the level of anxiety experienced. The subjects of this study were 82 respondents from 6 study programs of Sriwijaya University majoring in Education Science. This research is a type of quantitative research with descriptive method. The results of this study were out of 82 final students majoring in Education Science, 71 students did not experience anxiety, while the remaining 11 students experienced mild anxiety. This study not only explains the difference in anxiety in general but also explains anxiety based on gender and study program. The level of anxiety experienced by respondents was then analyzed and associated with factors, symptoms, and the impact of the anxiety felt.*

Keyword : *Analysis; Anxiety; Final Student; Education Science*

Abstrak : Kecemasan merupakan kondisi yang kerap muncul pada setiap orang, tidak menutup kemungkinan bagi mahasiswa akhir. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengukur dan menganalisis tingkat kecemasan yang dialami. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya sebanyak 82 responden yang terdiri dari 6 program studi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah dari 82 mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan, sebanyak 71 mahasiswa tidak mengalami kecemasan, sedangkan sisanya 11 mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan perbedaan kecemasan secara umum melainkan menjelaskan kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan program studi. Tingkat kecemasan yang dialami responden kemudian dianalisis dan dikaitkan dengan faktor-faktor, gejala, serta dampak dari kecemasan yang dirasakan.

Kata Kunci : Analisis; Kecemasan; Mahasiswa Akhir; Ilmu Pendidikan

How To Cite : .(2025). *Analisis Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8 (2), 81-101*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author



PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah tingkatan lanjut dari pendidikan setelah menamatkan sekolah menengah. Transisi yang dialami siswa antara sekolah menengah dan perguruan tinggi dapat menjadi pengalaman yang menantang bagi sebagian besar mahasiswa tahun pertama karena mereka mungkin menghadapi beberapa tantangan akademik, sosial, dan budaya dan dapat mengembangkan stres, depresi, dan perilaku maladaptif (Johnson *et al.*, 2022). Tentu karena siswa dituntut memiliki pola pikir berkembang agar setelah lulus nanti tidak merasa canggung dan menggantungkan hidup dengan orang lain (Kuncoro *et al.*, 2023). Begitu pula dengan kampus yang harus fokus terhadap kepuasan mahasiswa secara penuh (Wong dan Chapman, 2023). Peserta didik yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi diharuskan mampu melewati segala tuntutan yang ada, seperti tugas, penyesuaian diri, serta tantangan lainnya yang dirasa lebih berat dari sebelumnya. Tugas-tugas inilah yang dapat memberikan wawasan yang lebih menantang dan mendalam mengenai pemikiran kritis, kreativitas, dan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa (Arthy *et al.*, 2024). Mengenai hal tersebut tentu mahasiswa harus memperkuat faktor-faktor pendukung agar mampu bertahan menghadapi keadaan di perkuliahan. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan siswa untuk tetap kuliah, termasuk faktor sosial dan emosional, serta hambatan kelembagaan, struktural, dan keuangan (Giesler, 2022).

Banyak tantangan yang dialami oleh mahasiswa ketika berada di lingkungan perguruan tinggi. Adapun tantangan tersebut seperti metode pembelajaran di perkuliahan, iklim yang tidak mendukung, dan beban kerja yang tinggi (Porru *et al.*, 2022). Demikian juga dengan aspek yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya, seperti tugas yang diberikan. Tugas-tugas yang diberikan oleh dosen haruslah diselesaikan, bukan malah dianggap sebagai suatu beban yang akan membuat stres (Suminah dan Ciputri, 2024). Mahasiswa terpapar pada situasi yang belum mereka kenal sebelumnya yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan (Anuar *et al.*, 2020).

Mahasiswa umumnya tidak langsung dapat beradaptasi secara optimal dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan, melainkan melalui proses bertahap. Proses tersebut dimulai dari perasaan terbebani, stres, dan keraguan terhadap kemampuan diri, hingga akhirnya mencapai tahap penerimaan dan kebiasaan dalam menyelesaikan tugas. Individu sering kali menghadapi berbagai tuntutan dalam waktu yang terbatas, sehingga beban yang ditanggung kerap melebihi kapasitas dirinya (Aini *et al.*, 2024). Meski demikian, beban akademik yang berat dapat diatasi apabila mahasiswa memiliki tekad dan komitmen yang kuat. Hal ini tercermin dari banyaknya mahasiswa yang berhasil menyelesaikan pendidikan tinggi. Untuk menghadapi tekanan tersebut secara berkelanjutan, diperlukan beberapa faktor pendukung seperti antusiasme, motivasi internal, rasa pencapaian, serta keinginan untuk terus berkembang (Harahap *et al.*, 2024). Mahasiswa pada setiap jenjang perkuliahan menghadapi tantangan yang berbeda. Mahasiswa tingkat awal cenderung berupaya menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang baru (Sihombing *et al.*, 2023). Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada kebingungan mengenai masa depan, meningkatnya beban akademik, dan ketidakpastian terhadap

kemampuan diri yang dapat menimbulkan kecemasan (Yolanda & Primanita, 2023). Oleh karena itu, dukungan sangat diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi tantangan tersebut (Phage *et al.*, 2023).

Selain tugas rutin, mahasiswa akhir diwajibkan menyelesaikan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Namun, proses penyusunan skripsi kerap menimbulkan stres, terutama akibat kesulitan menentukan topik, keterbatasan waktu dosen pembimbing, serta minimnya dukungan (Saputri & Sugiharto, 2020). Hambatan-hambatan ini memicu kecemasan yang berdampak pada penurunan motivasi dan keterlambatan penyelesaian studi (Ahyani *et al.*, 2022). Dengan demikian, perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa akhir menjadi sangat penting (Tran *et al.*, 2024). Penyusunan skripsi bukanlah hal yang mudah seperti tugas rutin mingguan. Banyak mahasiswa menunda bahkan gagal menyelesaikannya, yang berdampak pada keterlambatan wisuda (Susilo & Eldawaty, 2021). Mahasiswa dituntut teliti, konsisten, dan memiliki motivasi tinggi karena skripsi harus didasarkan pada penelitian serta sumber yang valid. Rendahnya pemahaman terhadap teori menjadi salah satu kendala utama (Wakhyudin & Putri, 2020). Di tengah proses penyusunan, berbagai hambatan dapat memunculkan kecemasan.

Kecemasan yang dialami mahasiswa akhir berdampak pada kehidupan akademik, sosial, dan keluarga (Blas *et al.*, 2024). Gejalanya antara lain rasa gelisah, gugup, menghindari interaksi sosial, bahkan menarik diri secara fisik karena tekanan menyelesaikan skripsi (Telussa & Kusumiati, 2022). Oleh karena itu, meneliti kecemasan mahasiswa akhir menjadi penting sebagai upaya pencegahan dan intervensi terhadap kesehatan mental mereka (Liu & Wang, 2024). Kecemasan mahasiswa akhir tidak hanya terkait penyusunan skripsi, tetapi juga menyangkut masa depan. Dalam konteks skripsi, kecemasan muncul sejak tahap pengajuan judul, revisi berulang, kesulitan memahami sistematika penulisan, hingga pemilihan metode dan analisis data (Susilo & Eldawaty, 2021). Selain itu, mahasiswa juga mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik, tekanan tugas, kompetisi, gangguan tidur, masalah sosial, hingga bullying (Clarista & Biromo, 2024). Kecemasan terhadap masa depan juga sering muncul karena ketidakpastian pasca-lulus dan keraguan akan kemampuan diri (Yolanda & Primanita, 2023). Faktor lain seperti tekanan keluarga dan kesulitan ekonomi turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Zakeri *et al.*, 2021).

Kecemasan yang tidak ditangani dapat menghambat pembelajaran dan menurunkan kinerja akademik (Nair & Ahmed, 2023), di mana mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki prestasi yang lebih buruk dibandingkan mereka yang tingkat kecemasannya rendah (Sarwar *et al.*, 2024). Jika terus berlanjut, kecemasan dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, termasuk depresi dan risiko bunuh diri (Rosiek *et al.*, 2016), terutama karena sebagian individu tidak melakukan upaya apa pun untuk mengatasinya (Martínez-Vázquez *et al.*, 2023). Pengalaman ini juga bisa mengganggu keseimbangan fisik dan psikologis (Sreenu *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami kecemasan guna memberikan dukungan dan intervensi yang tepat (Weyer *et al.*, 2024). Strategi penanganan yang efektif sangat diperlukan (Saraswati *et al.*, 2021), dan kecemasan perlu dievaluasi lebih lanjut untuk memahami dampaknya secara menyeluruh (Klap, 2024).



Wakhyudi dan Putri (2020) menemukan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan dosen pembimbing selama proses penyusunan skripsi, yang memicu gejala seperti sakit kepala, kelelahan, insomnia, putus asa, gugup, gelisah, hingga depresi dan sensitivitas emosional. Sementara itu, Lestari dan Wulandari (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Psikologi dan Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang, dengan 3% sangat tinggi, 65% sedang, dan 17% cukup tinggi.

Susilo dan Eldawaty (2021) menemukan bahwa dari 53 mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas Negeri Padang, 5,7% mengalami kecemasan sangat berat, 60,4% berat, dan 33,9% sedang. Sementara itu, Clarista dan Biromo (2024) mengungkapkan bahwa 33 dari 75 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2020 mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi, menunjukkan adanya kecemasan signifikan pada mahasiswa tingkat akhir.

Wawancara yang dilakukan terhadap tiga mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa mereka mengalami kecemasan dengan respons yang berbeda, baik perilaku (gugup, menangis, kelelahan, gelisah, demam), kognitif (merasa tidak mampu, *overthinking*, sulit konsentrasi), maupun afektif (marah, stres, khawatir, sedih). Strategi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan meliputi istirahat, menonton film, jalan-jalan, relaksasi, mencari dukungan, serta menghindari sumber kecemasan.

Berdasarkan penelitian terdahulu dan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan Universitas Sriwijaya dapat disimpulkan bahwa kecemasan sering kali dirasakan oleh mahasiswa baik itu menyangkut perkuliahan, masa depan, maupun sesuatu yang belum tentu terjadi. Oleh karena itu, peneliti akan mengukur dan menganalisis tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan fenomena kecemasan secara sistematis berdasarkan data numerik tanpa melakukan generalisasi. Data dikumpulkan melalui instrumen yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, lalu dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan diolah dengan aplikasi SPSS. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya yang sedang menyusun skripsi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 460 mahasiswa yang tersebar dalam enam program studi, yaitu PGSD, BK, PAUD, Penjaskes, Penmas, dan PTM. Penarikan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama

untuk menjadi responden. Berdasarkan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 10%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 82 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner menggunakan skala Likert yang diadaptasi dari *Zung Self-rating Anxiety Scale (SAS)*. Skala ini terdiri dari 20 item pertanyaan yang mencakup empat aspek kecemasan menurut teori Stuart, yaitu aspek perilaku, fisiologis, kognitif, dan afektif. Dari 20 item tersebut, 15 termasuk kategori *favourable* dan 5 termasuk *unfavourable*. Setiap item memiliki empat alternatif jawaban: Selalu, Sering, Kadang-kadang, dan Tidak Pernah. Skoring disesuaikan dengan jenis item untuk memastikan akurasi interpretasi data. Kemudian data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada 82 mahasiswa akhir yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitasnya kepada 30 mahasiswa akhir dengan hasil bahwa seluruh item valid, dengan nilai r hitung $>$ r tabel (0,361). Instrumen juga diuji reliabilitasnya menggunakan pendekatan *Alpha Cronbach* dan memperoleh nilai sebesar 0,899, yang menunjukkan bahwa instrumen tergolong sangat reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Data dari kuesioner yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari tingkat kecemasan mahasiswa. Analisis deskriptif ini bertujuan memberikan gambaran umum mengenai tingkat kecemasan mahasiswa akhir tanpa menyimpulkan hubungan kausal atau membuat generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pada Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan

Berikut tabel mengenai tingkat kecemasan mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan:

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| Normal (Tidak Cemas) | 71 | 86,59% |
| Ringan | 11 | 13,41% |
| Sedang | 0 | 00,00% |
| Berat | 0 | 00,00% |
| Total | 82 | 100% |

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa dari 82 mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan terdapat 71 orang (86,59%) berada pada kategori normal atau tidak cemas dan 11 orang (13,41%) pada kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya kecemasan pada kategori sedang dan berat. Dengan kata lain, secara

keseluruhan keadaan responden didominasi oleh keadaan normal atau tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Manikandan *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa dari 80 mahasiswa keperawatan, sebagian berada pada kategori kecemasan normal dan ringan, namun juga terdapat yang mengalami kecemasan sedang dan berat, dengan dominasi pada kecemasan sedang. Demikian pula, penelitian oleh Wahyuni *et al.* (2024) mengungkapkan adanya responden dengan tingkat kecemasan normal hingga berat, meskipun mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori tidak cemas atau dalam kondisi normal. Artinya, mereka tidak menunjukkan gejala kecemasan dalam aktivitas sehari-hari, baik secara fisik maupun psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung tidak terpengaruh oleh faktor-faktor pemicu kecemasan, sehingga dapat menjalankan aktivitas dengan lebih tenang dan fokus. Dalam aspek fisik, ketidakhadiran kecemasan berhubungan dengan rendahnya keluhan seperti nyeri otot, khususnya di area leher, yang biasanya dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kinerja akademik (Kumar *et al.*, 2024). Lebih lanjut, kondisi ini juga mendukung peningkatan performa akademik karena individu mampu menjalankan peran dan tanggung jawabnya secara optimal tanpa tekanan psikologis yang berlebihan (Rahman *et al.*, 2025). Selain itu, individu dengan tingkat kecemasan yang rendah atau tidak ada cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Hal ini tentu tepat karena kondisi tersebut turut berkontribusi terhadap keseimbangan fisik dan emosional dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Chandradewi *et al.*, 2023). Meskipun demikian, penting bagi individu dalam kondisi normal ini untuk tetap menjaga kewaspadaan terhadap potensi stres atau tekanan di masa depan, sehingga ketika tantangan muncul, mereka telah memiliki kesiapan mental yang cukup untuk menghadapinya.

Di sisi lain, terdapat responden yang mengalami kecemasan dalam kategori ringan. Walaupun kondisi ini sedikit mengganggu pada beberapa aspek kehidupan, mereka dapat memanfaatkan keadaan ini sebagai papan tolakan untuk termotivasi dan fokus menyelesaikan permasalahan. Individu yang mengalami kecemasan ringan dapat termotivasi untuk belajar dan menciptakan kreativitas dan pertumbuhan (Stuart, 2013). Kondisi ini tentu disebabkan oleh beberapa faktor, seperti Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, persaingan akademik yang tinggi, dan tuntutan masa studi (Chi *et al.*, 2023). Sedangkan gejala yang biasanya tampak pada orang yang merasakan cemas kategori ringan adalah ketegangan otot, gelisah, dan insomnia. Walaupun demikian, insomnia yang dialami masih dalam tingkat yang ringan (Chandradewi *et al.*, 2023). Keberhasilan individu dalam mengontrol kecemasan bergantung pada kemampuan manajemen diri, termasuk kesadaran akan gejala, kepekaan terhadap masalah, dan kesiapan menghadapi tantangan. Kecemasan ringan mencerminkan adanya motivasi, kontrol diri, serta keterampilan sosial yang baik (Sihombing *et al.*, 2023). Namun, tanpa penanganan yang tepat, kecemasan ringan dapat berkembang menjadi masalah serius. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk terus meningkatkan kemampuan dalam mengelola dan mengontrol diri guna mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Analisis Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut tabel mengenai tingkat kecemasan mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan berdasarkan jenis kelamin:

| Jenis Kelamin | Tingkat Kecemasan | | | | Total |
|---------------|-------------------|------------|--------|-------|-----------|
| | Normal | Ringan | Sedang | Berat | |
| | N (%) | N (%) | N (%) | N (%) | |
| Laki-laki | 35 (85,37%) | 6 (14,63%) | 0 (0) | 0 (0) | 41 (100%) |
| Perempuan | 36 (87,80%) | 5 (12,20%) | 0 (0) | 0 (0) | 41 (100%) |

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 41 laki-laki, 35 orang (85,37%) berada pada kategori normal, yang berarti tidak mengalami kecemasan. Sebanyak 6 orang (14,63%) mengalami kecemasan ringan. Tidak terdapat laki-laki yang mengalami kecemasan pada kategori sedang atau berat. Meskipun ada kecemasan pada sebagian responden laki-laki, mayoritas berada pada kategori normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan Zakeri *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas laki-laki tidak merasakan kecemasan, meskipun ada yang mengalami kecemasan ringan, sedang, dan berat. Sama halnya dengan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa kecemasan pada laki-laki hanya ditemukan pada kategori ringan, tanpa adanya responden pada kategori cemas sedang atau berat. Penelitian Ahyani *et al.* (2021) juga mendapati bahwa sebagian besar mahasiswa tidak merasakan kecemasan, dengan kecemasan ringan dan sedang sebagai kategori yang paling banyak ditemui, yang sejalan dengan hasil penelitian ini.

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 41 responden perempuan, 36 orang (87,80%) berada pada kategori tidak cemas, dan 5 orang (12,20%) pada kategori cemas ringan. Tidak terdapat responden perempuan dengan kecemasan sedang atau berat. Hasil ini serupa dengan responden laki-laki, di mana mayoritas berada dalam kategori tidak cemas. Penelitian Manikandan *et al.* (2023) menunjukkan bahwa mahasiswi mengalami kecemasan dalam kategori ringan hingga berat, dengan mayoritas pada kategori sedang. Berbeda dengan hasil pada Tabel 4.2, yang menunjukkan mayoritas perempuan tidak mengalami kecemasan, meskipun keduanya sama-sama menemukan adanya responden pada kategori cemas ringan. Sementara itu, Ahyani *et al.* (2022) juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswi berada dalam kategori tidak cemas, dengan sebagian mengalami kecemasan ringan dan sedang.

Kedua jenis kelamin dalam penelitian ini tidak menunjukkan kecemasan pada kategori sedang dan berat. Meskipun laki-laki sedikit lebih banyak mengalami kecemasan ringan dibanding perempuan, perbedaan ini tidak signifikan karena mahasiswa akhir pada dasarnya menghadapi tekanan akademik dan karier yang serupa (Assyifa *et al.*, 2023). Tekanan ini muncul karena tuntutan yang ada. Mereka dituntut menyelesaikan studi tepat waktu sekaligus mempersiapkan masa depan profesional di tengah tingginya standar pekerjaan,

banyaknya pesaing, dan tuntutan dari keluarga (Muqarrama *et al.*, 2022). Meskipun demikian, bentuk kecemasan bisa berbeda menurut jenis kelamin; perempuan lebih cenderung mencemaskan aspek relasional seperti keluarga dan orang-orang terdekat, sedangkan laki-laki lebih fokus pada aspek eksternal seperti keuangan dan kondisi lingkungan (Vegt & Kleinberg, 2020). Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan dalam mengelola kecemasan sebaiknya disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu.

Membahas mengenai kecemasan, memang ada kaitannya dengan jenis kelamin. Kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan jenis kelamin, baik pada laki-laki maupun perempuan (Mahmudah *et al.*, 2025). Variabel jenis kelamin sering dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang dialami individu. Dalam konteks mahasiswa akhir, tuntutan untuk segera menyelesaikan studi dan memperoleh pekerjaan berpotensi menimbulkan kecemasan, terutama karena keberhasilan sering dikaitkan dengan harga diri. Laki-laki, yang umumnya memiliki harga diri lebih tinggi dibanding perempuan, cenderung lebih rentan terhadap kecemasan terkait pencapaian dan keberhasilan pribadi (Xia *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan Guo *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan dan perasaan tersesat yang lebih tinggi dibanding perempuan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa akhir, khususnya laki-laki, untuk mendapatkan dukungan sosial, bimbingan keluarga, serta memperkuat motivasi diri agar mampu mengelola dan mengurangi kecemasan yang dirasakan secara efektif.

Analisis Tingkat Kecemasan Berdasarkan Program Studi

Berikut tabel mengenai tingkat kecemasan mahasiswa akhir jurusan ilmu pendidikan berdasarkan program studi:

| Prodi | Kecemasan | | | | Total (%) |
|--------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| | Normal (%) | Ringan (%) | Sedang (%) | Berat (%) | |
| BK | 13 (86,67%) | 2 (13,33%) | - | - | 15 (100%) |
| PAUD | 15 (100%) | - | - | - | 15 (100%) |
| PENJAS | 14 (93,33%) | 1 (6,67%) | - | - | 15 (100%) |
| PENMAS | 9 (81,82%) | 2 (18,18%) | - | - | 11 (100%) |
| PGSD | 13 (92,86%) | 1 (7,14%) | - | - | 14 (100%) |
| PTM | 7 (58,33%) | 5 (41,67%) | - | - | 12 (100%) |

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Berdasarkan Program Studi

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan data pada tabel hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan mahasiswa akhir Jurusan Ilmu Pendidikan berdasarkan program studi, diketahui bahwa dari 15 responden dari Program Studi Bimbingan dan Konseling, sebanyak 13 orang (86,67%) berada pada kategori normal atau tidak mengalami kecemasan. Sementara itu, 2 responden



lainnya (13,33%) tercatat mengalami kecemasan dalam kategori ringan. Penelitian ini tidak menemukan adanya mahasiswa akhir dari program studi tersebut yang mengalami kecemasan pada kategori sedang maupun berat.

Mayoritas mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam kondisi tidak cemas menunjukkan situasi yang sangat positif, terutama jika dikaitkan dengan prospek kerja mereka yang luas di bidang pendidikan, layanan kesehatan mental, dan pengembangan sumber daya manusia. Tingkat kecemasan yang rendah mencerminkan kondisi kesehatan mental yang baik, yang penting dalam mendukung kualitas hidup serta kinerja akademik dan profesional mahasiswa (Khasanah & Kalifia, 2024). Selain itu, individu dengan kondisi mental yang sehat juga cenderung mampu memberikan bimbingan dan instruksi secara lebih efektif, serta menciptakan interaksi yang positif dalam lingkungan kerja (Singh *et al.*, 2024). Oleh karena itu, kondisi ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan sebagai bagian dari upaya mempersiapkan lulusan yang kompeten dan siap menghadapi tantangan dunia kerja.

Tingkat kecemasan yang rendah berdampak positif terhadap performa akademik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan. Meski tidak signifikan, kecemasan ringan tetap perlu diwaspadai karena dapat memicu kelelahan emosional dan penurunan kepercayaan diri (Yildirimer, 2024). Hal ini menegaskan bahwa menjaga kesehatan mental itu penting. Kesehatan mental yang stabil penting dipertahankan karena berkaitan dengan sikap dan kesejahteraan psikologis individu (Kotera *et al.*, 2022). Upaya menjaga kestabilan mental perlu diusahakan mengingat urgensinya. Upaya yang dapat dilakukan adalah melalui olahraga rutin, lingkungan positif, serta pengembangan keterampilan mengelola stres. Mahasiswa dengan mekanisme koping adaptif memiliki kecerdasan emosional yang baik dan penilaian positif terhadap masalah (Cristina, 2025). Untuk mahasiswa dengan kecemasan ringan, layanan konseling dan penguatan keterampilan koping efektif dalam mengurangi dampak jangka panjang kecemasan (Greig *et al.*, 2020).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini

Tabel di atas menunjukkan bahwa seluruh 15 mahasiswa akhir program studi Pendidikan Anak Usia Dini berada dalam kategori normal, tanpa mengalami kecemasan. Hal ini berbeda dengan program studi Bimbingan dan Konseling, yang menunjukkan adanya beberapa mahasiswa yang merasakan kecemasan. Kondisi mental yang stabil ini memberikan keuntungan signifikan bagi mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini, khususnya dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja sebagai pendidik. Individu dengan psikologis yang baik cenderung lebih mandiri, positif, dan mampu mengatasi tantangan dengan baik, yang tentunya menjadi kualitas penting dalam profesi pendidik (Christine & Sokang, 2024; Oktaria *et al.*, 2023).

Mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan juga cenderung lebih komunikatif, sabar, dan dapat membangun hubungan sehat dengan orang lain, termasuk peserta didik, orang tua, serta kolega. Kemampuan berinteraksi secara efektif ini sangat penting dalam dunia kerja, terutama dalam profesi yang menuntut sensitivitas tinggi terhadap perkembangan anak dan kebutuhan sosial (Ugwuanyi, 2022). Peran dari kondisi yang stabil

sangat penting di sini. Kesehatan mental yang baik berkontribusi pada peningkatan kinerja jangka panjang, kepuasan kerja, dan mengurangi risiko burnout atau stres kerja, yang dapat memengaruhi kualitas kerja serta kesehatan (Alotaibi *et al.*, 2020).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak adanya kecemasan pada mahasiswa akhir Pendidikan Anak Usia Dini, sangat penting untuk mempertahankan kondisi ini dengan berbagai strategi. Mengembangkan keterampilan hidup yang seimbang dan menjaga kestabilan mental akan berkontribusi positif terhadap produktivitas dan pencapaian tujuan kerja dengan tingkat burnout yang rendah serta motivasi yang tinggi (Setianto *et al.*, 2024). Selain itu, penting untuk selalu terbuka terhadap layanan konseling atau dukungan psikologis, terutama ketika menghadapi stres atau tantangan dalam dunia kerja. Layanan konseling yang tepat dapat memberikan arah yang jelas, meningkatkan rasa percaya diri, serta memberikan informasi yang dibutuhkan untuk mengatasi masalah (Bagle *et al.*, 2024).

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, sebanyak 14 mahasiswa (93,33%) berada pada kategori tidak cemas, sedangkan 1 mahasiswa (6,67%) berada pada kategori cemas ringan. Mayoritas responden berada dalam kondisi normal tanpa kecemasan sedang atau berat.

Lulusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dengan tingkat kecemasan rendah memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Kondisi kecemasan yang rendah sangat mendukung kemampuan mereka dalam berkarier, karena kecemasan yang tinggi dapat menghambat kemampuan mengajar dan berinteraksi secara efektif (Fadel & Kinayung, 2023; Syam & Marlina, 2023). Keadaan tidak cemas ini juga memberikan berbagai dampak positif bagi prospek kerja. Adapun dampak positif yang dirasakan, seperti peluang menjadi pelatih, pendidik, instruktur, atau pembina, dengan kesejahteraan emosional yang lebih terjaga (Akash & Suganya, 2024).

Meskipun kecemasan ringan tidak terlalu mengganggu, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berisiko mengarah ke kecemasan yang lebih berat. Gangguan kecil seperti kesulitan beradaptasi dengan situasi baru dapat muncul, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan kesepian atau peningkatan tekanan kerja yang berdampak pada stres (Musak & Roswiyani, 2024; Sriwiyati *et al.*, 2023). Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dengan kecemasan ringan untuk mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional agar tidak berkembang lebih buruk.

Bagi mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan, penting untuk mempertahankan kondisi ini dengan gaya hidup sehat, seperti nutrisi yang baik, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan waktu yang efektif (Chunta, 2020). Bagi mereka yang mengalami kecemasan ringan, langkah preventif seperti mengikuti pelatihan manajemen stres dan memanfaatkan layanan konseling dapat membantu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mereka untuk dunia kerja (Yang, 2023). Upaya-upaya ini berkontribusi pada kualitas kesehatan

mental yang lebih baik, yang pada gilirannya mendukung kesiapan berkarier dan kesejahteraan jangka panjang.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Masyarakat

Tabel 4.3 menyajikan data mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir Pendidikan Masyarakat. Dari data tersebut diketahui bahwa dari 11 mahasiswa, terdapat 9 orang (81,82%) tidak mengalami kecemasan dan sisanya 2 orang (18,18%) mengalami kecemasan kategori ringan. Artinya mayoritas dari responden berada pada kategori normal atau tidak mengalami kecemasan. Data tersebut juga tidak menunjukkan adanya responden yang mengalami kecemasan pada kategori sedang dan berat.

Tingkat kecemasan yang rendah pada mahasiswa akhir program studi Pendidikan Masyarakat memberikan keuntungan besar, terutama dalam interaksi sosial yang luas. Mahasiswa dengan kondisi mental yang stabil cenderung lebih empatik, efektif dalam berkomunikasi, dan siap terjun ke dunia kerja yang melibatkan banyak interaksi, seperti penyuluhan sosial atau pendidikan. Kesehatan mental yang baik berfungsi sebagai dasar untuk kesejahteraan secara keseluruhan dan keberadaan yang harmonis (Tripathi, 2024).

Sebaliknya, mahasiswa dengan kecemasan ringan mungkin lebih berhati-hati dalam berinteraksi, yang bisa mempengaruhi rasa percaya diri dan kemampuan mereka dalam menghadapi tugas sosial. Dampak dari kecemasan ringan ini, seperti gangguan tidur dan ketegangan dalam berinteraksi, dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari dan berpotensi berkembang menjadi kecemasan yang lebih berat jika tidak ditangani dengan baik (Winarni, 2024; Wołyńczyk-Gmaj *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memberi perhatian pada kondisi ini agar tidak menghambat perkembangan mahasiswa dalam dunia kerja.

Mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan perlu terus memperkuat keterampilan komunikasi, membangun relasi yang kuat, dan mengasah kemampuan mengelola emosi untuk mempertahankan kondisi mental yang sehat. Keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dapat mencegah kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi berbagai tantangan sosial (Xu, 2023). Untuk mereka yang mengalami kecemasan ringan, penting untuk mengelola kecemasan tersebut melalui aktivitas positif dan dukungan yang tepat. Layanan konseling atau psikologis dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental, yang pada gilirannya mengurangi risiko masalah kesehatan lebih lanjut, termasuk upaya bunuh diri (McClellan *et al.*, 2021). Dengan demikian, menjaga kesehatan mental yang baik akan berdampak positif tidak hanya pada kehidupan pribadi, tetapi juga kesiapan berkarier dan kesejahteraan sosial.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Data pada Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 14 mahasiswa program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 13 orang (92,86%) termasuk dalam kategori normal atau tidak cemas, sementara 1 orang (7,14%) mengalami kecemasan ringan. Hasil ini

menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan, dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan dalam kategori sedang atau berat.

Lulusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang tidak mengalami kecemasan atau memiliki kecemasan ringan memiliki banyak keuntungan dalam menjalani profesinya. Mereka cenderung memiliki kesabaran, keterampilan komunikasi yang efektif, dan kemampuan pengelolaan kelas yang dinamis, yang berkontribusi pada suasana belajar yang mendukung prestasi siswa (Rangkuti & Al Farabi, 2024). Kesehatan mental yang stabil meningkatkan kepercayaan diri dalam mengajar dan berpikir kritis, yang penting untuk mendorong pembelajaran kreatif (Palma-Luengo *et al.*, 2025).

Sementara itu, mahasiswa dengan kecemasan ringan memang masih memiliki potensi besar untuk berkembang, namun mereka lebih rentan mengalami hambatan dalam menghadapi situasi baru, seperti pengelolaan kelas, interaksi dengan peserta didik, maupun kolaborasi dengan sesama tenaga pendidik. Meski demikian, upaya untuk mengurangi kecemasan secara konsisten akan berdampak positif terhadap kepuasan hidup, peningkatan kreativitas, produktivitas, serta kualitas kerja mereka (Gedikli & Akdoğan, 2023). Dengan kondisi mental yang stabil, lulusan akan lebih siap menghadapi tuntutan profesional, termasuk mengikuti seleksi kerja, menjalani proses adaptasi, serta membangun relasi yang positif dan harmonis di lingkungan kerja (Shisana *et al.*, 2024).

Dalam menjaga dan meningkatkan stabilitas mental tersebut, mahasiswa akhir perlu secara aktif mengikuti berbagai aktivitas positif. Adapun kegiatan yang disarankan, seperti pelatihan pengembangan diri, serta menerapkan praktik seperti mindfulness, yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan secara signifikan (Lothes *et al.*, 2022). Selain itu, program pelatihan dan intervensi yang fokus pada kecemasan kerja menjadi penting agar para calon guru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kerja sesuai dengan tipe kepribadian dan tantangan yang dihadapi (Pandey & Sayed, 2024). Dengan pendekatan yang holistik, lulusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar tidak hanya akan menjadi tenaga pendidik yang profesional, tetapi juga menjadi pribadi yang tangguh secara mental dan emosional.

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Program Studi Pendidikan Teknik Mesin

Data di atas menunjukkan tingkat kecemasan mahasiswa program studi Pendidikan Teknik Mesin. Dari 12 mahasiswa, 7 orang (58,33%) tidak mengalami kecemasan, sementara 5 orang (41,67%) mengalami kecemasan ringan. Hasil ini berbeda dengan beberapa program studi sebelumnya, di mana hanya sedikit responden yang mengalami kecemasan, dengan jumlah yang paling banyak hanya 2 orang. Pada program studi Pendidikan Teknik Mesin, hampir setengah dari total responden mengalami kecemasan.

Mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan biasanya menunjukkan kesiapan mental yang lebih baik, baik dalam konteks akademik maupun dunia kerja. Pendidik yang sehat secara psikologis dan emosional dapat lebih efektif mendukung perkembangan peserta didik karena mereka memiliki kestabilan emosional yang memungkinkan mereka berkomunikasi dan berinteraksi secara lebih produktif (Kotaman & Evran, 2023). Kondisi

mental yang stabil juga membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri, fokus, dan kemampuan dalam mengelola tugas tanpa merasakan tekanan emosional negatif. Kesehatan mental yang baik berdampak pada produktivitas yang lebih tinggi, pengelolaan stres yang lebih efektif, serta kemampuan dalam menjalani hubungan sosial yang harmonis (Putri *et al.*, 2024). Dengan mempertahankan kestabilan mental, mahasiswa dapat menjaga peluang karier mereka, bekerja secara lebih efektif dalam tim, serta membangun jaringan profesional yang kuat. Sebaliknya, kecemasan sosial yang tidak ditangani dapat menghambat kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan berkolaborasi (Ugwuanyi, 2022).

Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan kompetensi diri, yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mereka untuk tantangan di dunia kerja (Hadi *et al.*, 2022). Gejala kecemasan seperti kekhawatiran, gugup, dan rasa ragu-ragu sering kali menghambat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi yang membutuhkan keterampilan tertentu. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat berkembang menjadi prokrastinasi, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kinerja dan kualitas hidup (Rudomanenko, 2020). Oleh karena itu, sangat penting untuk menangani kecemasan ringan dengan pendekatan yang tepat untuk mencegahnya berkembang menjadi lebih berat.

Untuk mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan, menjaga dan memperkuat kondisi mental yang sehat harus menjadi prioritas. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan psikologis yang fokus pada pencegahan perkembangan kecemasan serta penguatan potensi pribadi untuk mencapai masa depan yang lebih positif (Putwain *et al.*, 2023). Di sisi lain, bagi mahasiswa dengan kecemasan ringan, penting untuk terus mengembangkan keterampilan dan kemampuan yang relevan, serta mendukung kesehatan mental mereka melalui pelatihan dan konseling. Pengembangan kompetensi yang tepat akan meningkatkan kualitas pembelajaran dan membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk tantangan di dunia pendidikan dan karier sebagai pendidik (Puji & Lestari, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya secara keseluruhan tidak mengalami kecemasan. Adapun yang merasakan kecemasan hanya dalam jumlah yang terbilang sedikit dan dalam kategori ringan saja. Hasil ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan laki-laki dan perempuan. Tingkat kecemasan cukup beragam pada kecemasan berdasarkan program studi, yaitu terdapat program studi yang secara penuh tidak mengalami kecemasan hingga program studi yang hampir setengahnya mengalami kecemasan ringan. Peneliti menganalisis bahwa kecemasan yang dirasakan terjadi karena adanya tuntutan dari akademik, keluarga, maupun sosial pada responden, sehingga dengan tuntutan tersebut mereka merasa ada sebuah tanggung jawab yang harus dipenuhi. Perbedaan antara responden yang tidak merasakan kecemasan dan yang mengalami kecemasan ringan terletak pada aspek yang beragam, seperti tingkat strategi coping,

manajemen stres, perspektif, ekonomi, akademik, dan sebagainya. Mengingat pentingnya menjaga kestabilan kondisi mental, sangat penting untuk melakukan upaya-upaya yang dapat mendukung terjadinya kestabilan maupun peningkatan kondisi kesehatan mental.

REFERENSI

- Ahyani, N. E., Suprihartini, & Novitasari, A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dalam Pengerjaan Skripsi. *Medica Arteriana*, 4(2), 1–7. <https://doi.org/10.26714/medart.4.2.2022.1-7>
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 12(1), 49–60. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.49-60>
- Akash, R., Suganya (2024) Emotional Stability: Unravelling the Antecedents of University Students' Mental Well-being. *Spectrum Journals*. 22(2). <https://doi.org/10.1177/09728686241260539>
- Alotaibi, A. M., Alharbi, K., Almuqati, L., Alqahtani, H., Alharbi, A. (2020) Nursing Burnout: A Challenge Facing Health Administrators: an Updated Review. *International Journal of Health Sciences*. 4(S1). 530-544. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v4nS1.15441>
- Anuar, A. H., Francis, N. A., Goh, Y. H., Fndo, P. S. H., Roy, B., & Chandrasekaran, S. K. (2020). Hospital related anxiety, depression among medical students: A cross-sectional study from two Universities of Perak State, Malaysia. *Quest International Journal of Medical and Health Sciences*, 3(2), 52–58. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4473268>
- Arthy, P. S., Sekar, C., & Babu, P. (2024). A Fuzzy Logic-Based Assessment System for Evaluating Student Performance in Open-Ended Tasks. *Journal of Advancement in Software Engineering and Testing*, 8(1), 1–12. <http://hbrppublication.com/OJS/index.php/JASET/article/view/6295>
- Assyifa, F., Fadhilah, S., Wasilah, S., Fitria, & Mutmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*, 6(2), 333–338. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Bagle, A., Yerramshetty, M., & Garud, IG (2024). Perbandingan Antara Efek Konseling Verbal Pra Operasi versus Konseling Pra Operasi Menggunakan Lembar Informasi Anestesi tentang Kecemasan Pasien yang Menjalani Operasi Elektif: Studi Komparatif Acak. *Cureus*, 16(7), e64667. <https://doi.org/10.7759/cureus.64667>
- Blas, C. S. de, Rojas, K., Sipols, A. E. G., Alonso, S. H., Castellanos, M. E., Cano, J., & Cordoba, C. (2024). Evaluation of stress and anxiety levels on science and



- engineering undergraduate students in Spain when facing written assessments: guides for positive interventions. *ELSEVIER*, 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.imot.2024.102058>
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia: Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 146–152.
- Chi, T., Cheng, L., & Zhang, Z. (2023). Global Prevalence and Trend of Anxiety Among Graduate Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *Brain and Behavior*, 13(4), 1–16. <https://doi.org/10.1002/brb3.2909>
- Chunta, K. S. (2020). Healthy lifestyle behaviors in sophomore nursing students: A descriptive correlational study. *Building Healthy Academic Communities Journal*, 4(1), 48–57. <https://doi.org/10.18061/bhac.v4i1.7170>
- Clarista, S., & Biromo, A. R. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1542–1545. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.26353>
- Cristina, P. A. (2024) The Impact Of Emotional Intelligence And Socio-Demographic Factors On The Coping Mechanisms Used By Adolescents. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*. 9(179). 296-306. [https://doi.org/10.59295/sum9\(176\)2024_44](https://doi.org/10.59295/sum9(176)2024_44)
- Gedikli, E., & Akdoğan, R. (2023). Investigating The Relationship Between Future Anxiety and Happiness Levels of Health Management Students. *Abant Journal of Health Sciences and Technologies*, 3(3), 1-12.
- Giesler, F. (2022). College Success Requires Attention to the Whole Student. *Journal of Mental Health and Social Behaviour*, 4, 1–11. <https://doi.org/10.33790/jmhbsb1100154>
- Greig, B., Nuthall, P., & Tua, K. (2020). Analisis Karakteristik Manusia Petani sebagai Pendorong Kecemasan Mereka. *Jurnal agromedis*, 25(1), 135–146. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2019.1656692>
- Guo, S., Zuo, X., Tao, Y., Yichao, Liu, X., & Huang, S. (2025). Gender Differences in Symptom Interactions Between Problematic Smartphone Use and Social Anxiety in Adolescents: A Network Analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 19(9), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13034-025-00865-w>
- Hadi, A., Suwidagdo, D., & Ningsih, R. (2022) Peningkatan Kemampuan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Karier Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 6(1), 46-53. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i1.6018>
- Harahap, A. C. P., Anggina, A., Ritonga, D., Amarta, M. A., Ayumi, S., Rahmi, W., Mariana, W., & Nst, Y. R. (2024). Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Semangat Belajar

- Siswa: Studi Kasus pada Siswa Kelas XII SMK Mandiri. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 579–584. <https://doi.org/10.47467/elmutama.v4i2.851>
- Johnson, C., Gitay, R., Abdel-Salam, BenSaid, A., Ismail, R., Al-Tameemi, R. A. N., Romanowski, M. H., Al Fakh, B. M. K., & Al Hazaa, K. (2022). Student Support In Higher Education: Campus Service Utilization, Impact, And Challenges. *Heliyon*, 8(12), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e12559>
- Khasanah, P., & Kalifia, A. D. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Mental Bagi Aktivitas Seharian-Hari. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 333–335. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i1.255>
- Klap, J. (2024). A Cross-Sectional Examination Of The Relationship Between Learning Environment And Anxiety Among Dental Hygiene Students. *Journal of Dental Education*, 1–8. <https://doi.org/10.1002/jdd.13694>
- Kombado, S. G. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua Tingkat Akhir Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 341–345. <https://doi.org/10.23887/jbk.v12i3.38620>
- Kotaman, H., & Evran, D. (2023). Impact of Teachers' Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, Efficacy On Young Children's Emotional and Academic School Readiness. *International Journal of Quality in Education*, 8(1), 92-128.
- Kotera, Y., Andrzejewski, D., Dosedlova, J., Taylor, E., Edwards, A.-M., & Blackmore, C. (2022). Mental Health of Czech University Psychology Students: Negative Mental Health Attitudes, Mental Health Shame and Self-Compassion. *Healthcare*, 10(4), 676. <https://doi.org/10.3390/healthcare10040676>
- Kumar, B., Shah, M., Kumari, Kumar, A., Kumar, J., & Tahir, A. (2019). Depression, Anxiety, and Stress Among Final-year Medical Students. *Cureus*, 11(3), 1–6. <https://doi.org/10.7759/cureus.4257>
- Kumar, S., Sambyal, S., Kumar, M., & Gursimran. (2024). Impact of Stress and Anxiety on Neck Pain in Medical Students. *International Journal of Interdisciplinary Research and Innovations*, 12(3), 15–19. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13199599>
- Kuncoro, A., Supriyanto, & Kristiyanti, M. (2023). Workshop Peningkatan Kapabilitas Mahasiswa: Peran Mahasiswa Dalam Peningkatan Kreativitas Mahasiswa Unggul dan Berkelanjutan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 109–112. <https://doi.org/10.37287/jpm.v5i1.1573>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 99–104. [10.30595/psimphoni.v1i2.8174](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174)



- Liu, X., & Wang, J. (2024). Depression, Anxiety, and Student Satisfaction with University Life Among College Students: A Cross-lagged Study. *Humanities & Social Sciences Communications*, 11(1172), 1–11. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02252-2>
- Lothes, J. E., Matney, S., Naseer, Z., Pfyffer, R. (2022) Sitting Meditation and Mindfulness Effects on Overall Anxiety and Test Anxiety Among College Students. *Mind, Brain, and Education*. 17(1), 61-69. <https://doi.org/10.1111/mbe.12344>
- Mahmudah, S., Salim, A., & Subardjo, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dengan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *COMSERVA: Jurnal Penelitiandan Pengabdian Masyarakat*, 4(9), 2849–2853. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i9.2789>
- Manikandan, S., Beema, & Vijayan, L. (2023). Depression, Anxiety & Stress (DAS) among Nursing Students: A Cross-sectional Design. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 4(5), 4078–4086.
- Martínez-Vázquez, S., Martínez-Galiano, J. M., Peinado-Molina, R. A., & Hernández-Martínez, A. (2023). Magnitude of General Anxiety Disorder Among Nursing Students and Its Associated Factors. *Health Science Reports*, 6(7), 1–11. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1405>
- Martínez Valera, P. E., Bouroncle, M. R., Gallegos, A., Aliaga Bravo, V. D. C., & Valencia, J. (2024). State anxiety and trait anxiety associated with social anxiety in university students. *Cogent Social Sciences*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2356055>
- McClellan, C., Ali, M. M., & Mutter, R. (2021). Impact of Mental Health Treatment on Suicide Attempts. *The journal of behavioral health services & research*, 48(1), 4–14. <https://doi.org/10.1007/s11414-020-09714-4>
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>
- Musak, W. A., Roswiyani (2025) Hubungan Antara Kesepian dan Adaptasi Sosial: Studi Kasus Pada Mahasiswa Rantau Di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 14(1). 41-48.
- Nair, R. K., & Ahmed, M. (2023). Stress, Anxiety, and Depression among Nursing Students at a Tertiary Teaching Hospital in Karnataka, India: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 17(10), 23–27. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2023/63342.18589>
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional* (4th ed.). Salemba Medika.
- Palma-Luengo, M., Martin, NL, & Ossa-Cornejo, C. (2025). Kecerdasan Emosional dan Berpikir Kritis: Faktor Relevan untuk Melatih Guru Masa Depan dalam Program Pedagogi Chili. *Jurnal Intelijen*, 13(2), 17. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13020017>



- Pandey, S. & Sayed, S. (2024). A Study On Relationship Between Job Anxiety And Personality In School Teachers Of Delhi Region. *Zenodo*, 7(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.12934176>
- Phage, R. J., Molato, B. J., & Matsipane, M. J. (2023). Challenges Regarding Transition from Case-Based Learning to Problem-Based Learning: A Qualitative Study with Student Nurses. *Nursing Reports*, 13(1), 389–403. <https://doi.org/10.3390/nursrep13010036>
- Porru, F., Schuring, M., Bültmann, U., Portoghese, I., Burdorf, A., & Robroek, S. J. W. (2022). Associations of University Student Life Challenges With Mental Health and Self-Rated Health: A Longitudinal Study With 6 Months Follow-up. *Journal of Affective Disorders*, 296, 250–257. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.057>
- Puji, R. P. & Lestari, R. D. (2021) Mengevaluasi Tingkat Kinerja Guru: Kompetensi Pedagogis, Sosial dan Pribadi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Indonesia*. 4(1), 86-97. <http://dx.doi.org/10.17977/uPutri>, S., Asi, L., & Monoarfa, V. (2024) Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Semen Tonasa Unit Pengantongan Bitung. *JAMBURA*. 6(3), 1603-1612, <https://doi.org/10.37479/jimb.v6i3.23731>
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic Buoyancy: Overcoming Test Anxiety and Setbacks. *Journal of Intelligence*, 11(3), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030042>
- Rahman, I., Alam, K., Noman, M. U., Ahommed, Ahmed, A., & Islam, M. (2025). Assessment of Anxiety Status and its Impact on Academic Performance of Undergraduate Medical Students of Bangladesh. *Bangladesh Journal of Medical Education*, 16(1), 49–60. <https://doi.org/10.3329/bjme.v16i1.79097>
- Rahmat, & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18(1), 107–116. <https://doi.org/10.24114/jas.v18i2.32034>
- Rangkuti, N. A., & Al Farabi, M. (2024). Kinerja Guru Akidah Akhlak dalam Mengelola Kelas di Madrasah Tsanawiyah. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(001 Des), 605-614. <https://doi.org/10.58230/27454312.1433>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic Stress and Suicidal Thinking Among Medical Students. *International Journal Environ Research Public Health*, 13(212), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Rudomanenko, Y. V. (2021). The Structure Of Personality Procrastination. *Journal of Modern Psychology*, (3), 28-38. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-3-3>
- Saputri, K. A., & Sugiharto. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>

- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>
- Setianto, D. P. ., Budiman, A. ., Febrian, W. D. ., Demmangasa, Y. ., Dewi, R. D. L. P. ., & Widyastuti, I. . (2024). Pengaruh Keseimbangan Kerja-Hidup Terhadap Kesejahteraan dan Produktivitas Karyawan. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8078–8083. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30119>
- Sarwar, S., Bibi, T., Qureshi, I., Bibi, H., & Khowaja, R. (2024). Assessment of Examination anxiety among undergraduate Students at Public Sector Nursing College, Jamshoro. *Medical Journal of South Punjab*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.61581/MJSP.VOL05/01/01>
- Shinta, & Djafar, M. (2019). *Psikologi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Shisana, Z., Stein, D. J., Zungu, N., Wolvaardt, G. (2024) The Rationale For South Africa To Prioritise Mental Health Care As A Critical Aspect Of Overall Health Care. *Comprehensive Psychiatry*. 130, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152458>
- Sihombing, J. J., Armyanti, I., & Triharja, A. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Empati dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2020. *Majalah Kedokteran Andalas*, 50(10), 531–543. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i10.1075>
- Singh, A., Sharma, C., Yadav, & Joseph. (2024). A Study On The Relation Between Mental Health and Productivity of Individuals In Education Sector. *Aarhat Multidisciplinary International Education Research Journal* , 13(2), 96–107.
- Sreenu, Ratnasabapathy, B., Chitra, A. F., Dash, M., & Jayanthi, S. (2021). The Level of Test Anxiety among Final Year Bsc. Nursing Students. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 32–38. <https://doi.org/10.37506/ijpn.v7i1.13966>
- Sriwiyati, L., Dharma, Y. P., Nursanti, A., Hartono, M., Santoso, B. (2023) Hubungan Pelaksanaan Orientasi Kerja Dengan Kemampuan Adaptasi Karyawan Baru. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 11(1). 65-74. <https://doi.org/10.37831/kjik.v11i1.271>
- Stuart, G. W. (2013). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Edisi 11). ELSEVIER.
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189–1197. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh Beban Tugas Pembelajaran Terhadap Munculnya Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 6998–7003. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29390>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.



- CONSILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Telussa, P. C. R., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 149–178. <https://doi.org/10.22515/ajpc.v3i2.5157>
- Tran, L.-T., Le, D.-H., & Pham, Q.-D. (2024). Effects of Anxiety Symptoms on Undergraduate Students' Quality of Life: Mediating Role of Perceived Social Support and Self-esteem. *Psychology Hub*, 41(1), 59–66. <https://doi.org/10.13133/2724-2943/18029>
- Tripathi, R. L. (2024). Reflecting on the Importance of Mental Health on World Mental Health Day (10th October, 2024). *Mental Health and Human Resilience International Journal*. 8 (2):2.
- Ugwuanyi, C. S. (2022) Students' Social Interaction Anxiety Levels in Nigerian University: A Cross-sectional Survey Study. *International Journal of Health Sciences*. 6(S7). 6796-6809. doi:[10.53730/ijhs.v6nS7.13668](https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS7.13668).
- Vegt, I., & Kleinberg, B. (2020). Women worry about family, men about the economy: Gender differences in emotional responses to COVID-19. *Social Informatics: Proceedings 12th International Conference on Social Informatics, SocInfo*. 12467, 397-409. https://doi.org/10.1007/978-3-030-60975-7_29
- Wahyuni, F., Nurhasanah, Putra, A., & Martina. (2024). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 8(3), 103–108.
- 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>
- Weyer, G. Van de, White, K., Franck, E., Hilderson, D., & Haegdorens, F. (2024). Evaluating anxiety and self-confidence in nursing students: Adaptation and validation of the NASC-CDM scale for high-fidelity simulation training. *ELSEVIER*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2024.101618>
- Winarni, R. (2024). Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Komunikasi Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 1(2). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i2.1647>
- Wołyńczyk-Gmaj, D., Jakubczyk, A., Trucco, E. M., Kobylinski, P., Zaorska, J., Gmaj, B., & Kopera, M. (2022). Disregulasi Emosional, Gejala Kecemasan dan Insomnia pada Individu dengan Gangguan Penggunaan Alkohol. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, 19(5), 2700. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052700>
- Wong, W. H., & Chapman, E. (2023). Student Satisfaction and Interaction In Higher Education. *Higher Education*, 85(5), 957–978. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00874-0>



- Xia, T., Liao, J., Deng, Y., & Li, L. (2023). Cyberbullying Victimization and Social Anxiety: Mediating Effects with Moderation. *Sustainability*, 15(13), 1–14. <https://doi.org/10.3390/su15139978>
- Xu, C. (2023). College students' communication disorder and anxiety: self-efficacy regulation analysis. *CNS Spectrums*, 28(S2), S119–S119. doi:10.1017/S1092852923005539
- Yang, L. (2023). Relieving effect of graduation anxiety symptoms based on active employment counseling education. *CNS Spectrums*, 28(S2), S135–S135. doi:10.1017/S1092852923005953
- YILDIRIMER, K. Ş. P. D. (2024). The Effect of Hopelessness and Existential Anxiety on Future Anxiety in Individuals Aged 18-30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12702436>
- Yolanda, A. A., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Self Awareness dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4503–4509. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5945>
- Zakeri, M., La Cruz, A. De, Wallace, D., & Sangsiry, S. S. (2021). General Anxiety, Academic Distress, and Family Distress Among Doctor of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 85(10), 1031–1036. <https://doi.org/10.5688/ajpe8522>