



ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA BIOLOGI ISDIK KIE RAHA MENGHADAPI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI TAHUN 2024-2025

Oleh:

¹Muhammad Hidayat, ²Ermin ²Rifai Kasman

Dosen Program Studi Pendidikan Biologi ISDIK Kieraha Maluku Utara

rifaikasman.dt2023@gmail.com

Abstrak: Kecemasan dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi menjadi tantangan serius bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi ISDIK Kie Raha, Maluku Utara. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penyebab kecemasan dan mengidentifikasi strategi coping yang diterapkan mahasiswa pada tahun akademik 2024-2025. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, angket, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Penelitian dilaksanakan di lingkungan ISDIK Kie Raha dengan melibatkan 30 subyek mahasiswa yang akan menghadapi ujian proposal dan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa merupakan fenomena multidimensi, di mana faktor internal seperti kesiapan akademik dan materi penelitian yang belum matang berperan dalam menimbulkan perasaan tidak percaya diri dan ketidakpastian. Faktor eksternal, terutama tekanan dari keluarga dan ekspektasi tinggi lingkungan akademik, memperburuk kondisi tersebut. Implikasi penelitian ini menekankan perlunya intervensi holistik yang mengintegrasikan peningkatan kualitas akademik—melalui pelatihan intensif penulisan ilmiah dan pengelolaan literatur—serta pemberian dukungan emosional oleh keluarga dan dosen. Strategi-strategi tersebut diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang suportif, sehingga kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi dapat ditekan secara signifikan.

Kata Kunci: *Bimbingan Dosen, Dukungan Sosial, Kecemasan Mahasiswa, Proposal Skripsi, Tekanan Keluarga.*

Pendahuluan

Menyusun Proposal penelitian, menghadapi ujian, melaksanakan penelitian, melaporkan hasil penelitian dalam bentuk ujian skripsi, tesis maupun disertasi merupakan rangkaian kegiatan yang tidak terhindarkan bagi setiap mahasiswa sebagai syarat memperoleh gelar pada suatu lembaga pendidikan tinggi. Termasuk faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah kecemasan (Sugiharno et al., 2022). Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut adalah bagian dari kecemasan. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional denganciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005).

Kecemasan sebagai kekhawatiran yang tidak menentu dan menyebar, berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart 2006). Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang diikuti berbagai gejala fisik (Walean et al., 2021). Mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori (Wakhyudin & Putri, 2020). Beberapa peneliti telah melaporkan bahwa menghadapi ujian seperti proposal dan skripsi sebagai tugas wajib tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan. Kecemasan yang di alami oleh mahasiswa pokoknya adalah persepsi bahwa tugas-tugas seperti proposal dan Skripsi adalah tugas yang sulit untuk dilakukan. Selain itu rancangan penelitian dan hasilnya dituntut untuk harus mampu mempertanggungjawabkan dihadapan penguji.

Linayaningsih (2007) mengemukakan bahwa dalam menyusun tugas skripsi mahasiswa mengalami kecemasan seperti memiliki perasaan minder, merasa lebih bodoh dari orang lain, perasaan tidak mampu untuk mengerjakan, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, tidak percaya terhadap kemampuan diri, mudah marah dan tersinggung. Hal serupa juga dikemukakan oleh Ramadhan et al., (2019) bahwa Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat berhadapan dengan tugas akhir dapat berpengaruh pada performa dan tingkat kelulusan, karena pada kondisi ini seseorang akan mengalami keadaan distorsi pemrosesan informasi, sedangkan Sugiharno et al., (2022) mengemukakan bahwa faktor-faktor seperti dukungan keluarga, lingkungan, teman sebaya serta dosen pembimbing berpengaruh signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

Menyangkut dengan menyelesaikan tugas akhir dan kecemasan yang di alami mahasiswa, Marjan et al., (2018) mengemukakan hasil risetnya bahwa: 1). Terdapat mahasiswa yang merasa takut tidak diterimanya judul proposal oleh dosen pembimbing; 2). Mengalami ketegangan fisik dalam proses bimbingan; 3). Menghindari untuk berjumpa dengan dosen pembimbing; 4). Mengalami keringat berlebihan pada saat bimbingan; 5). Mengalami kesulitan tidur saat akan menghadapi ujian proposal; 6). Nafsu makan menurun; 7). Susah berkonsentrasi dan menunda mengerjakan skripsi; 8). Perasaan Gelisah; 9). Mudah lupa; 10). Binggung mengerjakan revisi; 11). Merasa kehabisan ide; 12) perasaan takut menghadapi ujian skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis kecemasan mahasiswa ISDIK Kie Raha dalam menghadapi ujian akhir proposal skripsi pada tahun akademik 2024-2025

.Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan memahami fenomena tentang apa yang di alami subyek penelitian melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan Bahasa (Moleong, 2007). Melalui pendekatan ini, peneliti bermaksud mendeskripsikan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi tahun 2024 dan 2025. Subyek Penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku utara sebanyak 30 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa yang akan melaksanakan

ujian proposal dan Skripsi. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen angket dan wawancara. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui 1) Penyebaran angket dan 2) wawancara langsung terhadap subyek. Proses pengolahan data penelitian menempuh 3 tahap yang terdiri dari: 1) Reduksi data; 2) Penyajian data; dan 3) Penarikan Kesimpulan (Miles et al., 2018).

Tabel 1. Identitas Subyek Penelitian

Subyek Penelitian	Tahun	Kriteria
Mahasiswa Biologi	2024	Menghadapi Tugas Proposal & Skripsi
	2025	

Sumber: Data Primer yang diolah (2025)

Hasil Dan Pembahasan

Analisis kecemasan mahasiswa biologi ISDIK Kie Raha menghadapi ujian proposal- skripsi tahun 2024-2025 dilihat dari dua indikator utama yang dikembangkan dalam angket dan wawancara indikator seperti pada tabel 2. Berikut:

Tabel 1. Identitas Subyek Penelitian

No	Indikator	Sub Indikator
1	Faktor Pemicu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesiapan Akademik 2. Tekanan Lingkungan Akademik 3. Tekanan Keluarga 4. Kualitas Bimbingan 5. Persiapan Materi
2	Strategi <i>Coping</i> & Dukungan Sosial	<ol style="list-style-type: none"> 1. Relaksasi 2. Manajemen waktu 3. Konsultasi 4. Dukungan Teman 5. Dukungan Keluarga

Indikator pertama fokus pada faktor-faktor yang memicu kecemasan, seperti kesiapan akademik, tekanan dari lingkungan akademik atau keluarga, kualitas bimbingan dari dosen, serta tingkat persiapan materi. Indikator ini bermaksud mengidentifikasi dan mengelompokkan faktor-faktor penyebab sehingga dapat mengevaluasi hubungan antar variabel dan menentukan mana yang memiliki pengaruh paling besar terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

Indikator kedua menilai upaya yang telah dilakukan mahasiswa untuk mengantisipasi atau mengendalikan kecemasan, seperti penggunaan teknik relaksasi, manajemen waktu, konsultasi dengan dosen pembimbing, atau dukungan dari teman dan keluarga. Evaluasi efektivitas strategi *Coping* dilakukan melalui wawancara dan kuesioner yang mengukur persepsi mahasiswa terhadap keberhasilan strategi yang mereka terapkan untuk menjaga kestabilan emosional saat akan menghadapi ujian proposal skripsi. Berikut adalah deskripsi umum dari hasil penelitian.

Tabel 3. Deskripsi Umum Hasil Penelitian

No	Permasalahan
1	Faktor pemicu kecemasan utama mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal-skripsi adalah tekanan keluarga dan Kesiapan materi (<i>draft proposalskripsi</i>)
2	Dukungan keluarga, teman dan bimbingan dosen adalah upaya yang paling banyak dilakukan mahasiswa untuk menjaga kestabilan emosional saat akan menghadapi ujian proposal skripsi.

Sumber: Data Primer yang diolah (2025)

1. Faktor Pemicu Kecemasan

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi merupakan fenomena multidimensi. Berbagai faktor internal dan eksternal saling berinteraksi memicu respons kecemasan tersebut. Berdasarkan data dari 30 subyek penelitian diketahui bahwa faktor utama yang menjadi pemicu kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi adalah tekanan keluarga dan kesiapan materi. Tekanan keluarga yang dimaksud adalah keinginan serta kecemasan keluarga terhadap capaian kelulusan saat menghadapi ujian serta ketakutan akan kegagalan hasil ujian. Dari data primer yang telah dikumpulkan, terlihat bahwa tekanan keluarga muncul sebagai aspek yang sangat signifikan. Banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa ekspektasi tinggi dan kecemasan orang tua terhadap prestasi akademik mereka memberikan beban emosional tambahan. Tekanan ini tidak hanya membuat mereka merasa harus selalu berhasil, tetapi juga menimbulkan ketakutan yang mendalam jika hasil ujian tidak mencapai harapan keluarga. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa cenderung menurunkan tingkat kepercayaan diri dan merasa tidak mampu mengatasi tekanan yang datang.

Ekspektasi dan tekanan dari keluarga menjadi faktor penting yang dapat memperburuk kecemasan mahasiswa. Ekspektasi keluarga yang tinggi, apabila disertai kurangnya dukungan emosional dapat menimbulkan distorsi dalam persepsi diri dan menekan kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, studi Manurung (2023) dan temuan dari Jannah & Cahyawulan (2023) melaporkan bahwa ketakutan akan kekecewaan orang tua merupakan sumber kecemasan yang signifikan, mengingat tekanan tersebut sering kali menurunkan motivasi dan menambah beban psikologis dalam menyelesaikan tugas akhir (Walean et al., 2023; Janah & Cahyawulan, 2023). Oleh karena itu, upaya untuk melibatkan keluarga secara konstruktif dalam proses pendidikan perlu diintegrasikan guna menyalurkan ekspektasi dan memberikan dukungan positif.

Selain itu, kesiapan materi juga terbukti menjadi faktor krusial. Mahasiswa yang merasa bahwa *draft proposal* atau skripsinya belum matang dan masih dalam proses revisi secara terus-menerus, cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Ketidakpastian mengenai kualitas dan validitas materi yang dipresentasikan membuat mereka khawatir akan kesalahan yang mungkin terungkap selama ujian. Secara keseluruhan, interaksi antara tekanan eksternal dari keluarga dan kesiapan akademik internal menciptakan kondisi di mana kecemasan menjadi sangat dominan. Hal ini menggarisbawahi perlunya intervensi yang tidak hanya fokus pada peningkatan kemampuan teknis penulisan dan persiapan materi, tetapi juga pemberian dukungan emosional yang lebih kuat kepada mahasiswa.

Proses penyusunan materi, terutama dalam bentuk draft proposal atau skripsi yang konsisten dan komprehensif, merupakan faktor teknis penting yang dapat menekan kecemasan. Draft yang belum matang dan sering direvisi tanpa kepastian akhir menimbulkan ketidakpastian kognitif. Fariza (2021) menyatakan bahwa ketidakselesaian materi menjadi salah satu prediktor utama peningkatan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi. Selain itu, penerapan prinsip *goal-setting* dan *self-regulation* telah terbukti membantu mahasiswa mengatur beban kognitif dengan lebih efektif. Proses perencanaan yang terstruktur dengan alur kerja yang jelas sangat diperlukan untuk menjaga kestabilan emosional selama penyusunan tugas akhir.

Kesiapan akademik mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menguasai materi, literatur, dan metodologi penelitian. Secara teoretis, konsep *self-efficacy* yang diperkenalkan oleh Bandura mengindikasikan bahwa keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya berperan penting dalam menekan kecemasan. Mahasiswa dengan persiapan akademik yang kurang memadai cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, terutama saat menghadapi sesi tanya jawab di ujian proposal (Fariza, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kesiapan akademik, misalnya melalui workshop penulisan ilmiah dan pembekuan literatur, dapat berperan signifikan dalam mengurangi kecemasan.

Temuan ini menekankan bahwa untuk mengurangi kecemasan, perlu ada pendekatan yang holistik yaitu, penyediaan pelatihan dan bimbingan intensif dalam penulisan ilmiah agar kesiapan materi meningkat, sambil juga melakukan upaya untuk melibatkan dan mendidik keluarga tentang ekspektasi yang realistis serta peran mereka dalam mendukung proses akademik. Dengan demikian, kedua faktor ini saling berkaitan dan harus ditangani secara bersama-sama agar mahasiswa dapat menghadapi ujian proposal-skripsi dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Data penelitian ini juga mendapati bahwa tekanan dari lingkungan akademik merupakan faktor eksternal penting yang turut memperbesar tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi. Tekanan dari lingkungan akademik, seperti ekspektasi tinggi dosen dan persaingan antar teman sejawat, menjadi faktor eksternal yang memicu kecemasan. Pendekatan *Transactional Model of Stress and Coping* Lazarus dan Folkman (1984) meskipun aslinya sudah lama, namun aplikasi konteks pendidikan modern terus diperbarui yang menunjukkan bahwa tekanan dari lingkungan dapat menimbulkan perbandingan sosial dan persepsi tidak mampu yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan. Manurung (2023) mengonfirmasi bahwa tekanan lingkungan akademik merupakan salah satu prediktor utama kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

Banyak mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa harus memenuhi standar yang sangat tinggi dan bersaing dengan rekan-rekan sekelas. Kondisi ini menimbulkan perbandingan sosial, di mana setiap kekurangan atau keterlambatan dalam menyusun proposal dianggap sebagai kegagalan. Tekanan tersebut tidak hanya mendorong mereka untuk bekerja lebih keras, tetapi juga menimbulkan stres berlebih yang akhirnya memperburuk kecemasan. Selain persaingan, ekspektasi standar akademik yang ketat juga diketahui sebagai pemicu kecemasan. Mahasiswa merasa bahwa ruang lingkup penelitian dan kualitas draft proposal mereka harus memenuhi kriteria yang sangat spesifik dan sulit. Ketidakmampuan untuk memenuhi standar tersebut menimbulkan kecemasan, karena

mahasiswa khawatir hasil kerja mereka tidak akan diakui atau bahkan gagal dalam proses evaluasi. Dengan demikian, lingkungan yang kompetitif serta standar akademik yang tinggi perlu diimbangi dengan dukungan yang memadai agar mahasiswa tidak merasa terisolasi di tengah persaingan yang ketat.

Kualitas bimbingan dosen memainkan peran krusial dalam memperkuat kesiapan akademik serta menurunkan kecemasan. Berdasarkan pendekatan *scaffolding* (Vygotsky, 1978), bimbingan yang efektif menyediakan dukungan terstruktur yang membantu mahasiswa mengatasi kesulitan secara bertahap. Walean et al. (2021) melaporkan bahwa intensitas dan interaksi yang berkualitas antara dosen dan mahasiswa berbanding lurus dengan penurunan tingkat kecemasan karena memberikan kejelasan arah penelitian serta validasi atas upaya mahasiswa (Hadi, 2024). Disisi lain, kekurangan bimbingan yang terstruktur, seperti yang diidentifikasi oleh Manurung (2023), justru meningkatkan ketidakpastian dan menambah beban emosi mahasiswa (Walean et al., 2021).

Data penelitian juga menemukan bahwa kualitas bimbingan dosen memiliki peran yang sangat krusial dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Berdasarkan temuan penelitian, bimbingan dosen yang berkualitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber validasi atas kerja keras mahasiswa, tetapi juga sebagai penunjang utama dalam mengarahkan dan memperjelas arah penelitian mahasiswa. Mahasiswa yang mendapatkan umpan balik konstruktif merasa lebih siap dan memiliki kejelasan dalam menyusun materi penelitian. Hal ini sejalan dengan temuan Manurung (2023) yang menunjukkan bahwa kurangnya kejelasan dalam arahan maupun umpan balik yang terbatas justru dapat meningkatkan tingkat kecemasan karena mahasiswa merasa berada dalam ketidakpastian. Komunikasi yang terbuka serta dukungan personal dari dosen juga memungkinkan mahasiswa untuk menunjukkan kekhawatiran mereka secara langsung, sehingga solusinya dapat diarahkan secara tepat oleh dosen. Maka, upaya peningkatan frekuensi dan mutu bimbingan merupakan strategi penting untuk mendukung kesiapan akademik.

2. Strategi Coping dan Dukungan Sosial

Untuk mengatasi kecemasan, mahasiswa menerapkan berbagai strategi *Coping* yang didukung oleh teori komunikasi interpersonal dan dukungan sosial. Beberapa sub-indikator strategi *Coping* yang dijelaskan dalam penelitian terbaru.

Teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan dalam, dan *progressive muscle relaxation* telah terbukti secara empiris dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menekan reaksi stres. Fariza (2021) dan studi oleh Hadi et al. (2024) mengungkapkan bahwa penerapan teknik relaksasi secara rutin secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam persiapan ujian skripsi (Fariza, 2021; Martha & Zadrian, 2024). Dengan pemberian pelatihan terstruktur, mahasiswa dapat mengelola gejala fisiologis kecemasan dan meningkatkan konsentrasi selama proses belajar.

Manajemen waktu yang efektif merupakan strategi utama untuk mengurangi beban kerja yang menumpuk dan mengantisipasi tenggat waktu. Penelitian oleh Manurung (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan perencanaan dan pembagian waktu secara disiplin mampu menurunkan stres dan kecemasan secara signifikan (Walean et al., 2021). Selain itu, pendekatan *self-regulation* telah dibuktikan dalam beberapa studi, di mana

mahasiswa yang memiliki jadwal kerja terstruktur cenderung menghadapi stres dengan lebih adaptif (Noor, 2021). Pendekatan ini membantu memberikan rasa kontrol atas proses penelitian dan meningkatkan kepercayaan diri terhadap capaian akademik.

Konsultasi rutin dengan dosen dan diskusi kelompok merupakan strategi *Coping* yang efektif untuk mengklarifikasi keraguan dan mendapatkan umpan balik konstruktif. Studi oleh Walean et al. (2021) dan Martha & Zadrian (2024) menunjukkan bahwa frekuensi konsultasi yang tinggi berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan, karena interaksi tersebut memberikan validasi dan solusi atas persoalan akademik yang dihadapi mahasiswa (Hadi, 2024; Martha & Zadrian, 2024). Kegiatan diskusi kelompok juga memperkuat rasa kebersamaan dan memfasilitasi pertukaran ide yang konstruktif.

Dukungan sosial dari teman dan keluarga merupakan *buffer* psikologis yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Menurut temuan oleh Jannah & Cahyawulan (2023) serta studi Amrina & Pertiwi (2022), adanya dukungan emosional dari lingkungan terdekat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan *resilience* mahasiswa (Janah & Cahyawulan, 2023; Amrina & Pertiwi, 2022). Dukungan ini mencakup motivasi, validasi, dan bantuan praktis yang membantu mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi beban tugas akhir.

Penelitian ini menemukan bahwa dukungan dari lingkungan sosial memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan. Pertama, dukungan keluarga sangat berpengaruh. Banyak mahasiswa melaporkan bahwa dukungan emosional dan motivasi dari orang tua maupun kerabat membantu mereka merasa lebih aman dan dihargai. Keterlibatan keluarga, seperti memberikan dorongan positif, turut mengurangi tekanan dari ekspektasi berlebih, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar. Hasil penelitian oleh Sugiharno et al. (2022) dan temuan Jannah & Cahyawulan (2023) menunjukkan bahwa ketika keluarga memahami fase-fase kritis dalam penyusunan proposal, mahasiswa mengalami penurunan kecemasan yang signifikan.

Kedua, dukungan dari teman sebaya juga sangat vital. Lingkungan pertemanan yang suportif memungkinkan mahasiswa berbagi pengalaman, tips, dan problematika yang mereka hadapi. Diskusi kelompok, pembentukan support group, atau sekadar berbagi cerita mengenai tantangan saat menyusun skripsi merupakan strategi coping yang efektif. Studi oleh Amrina & Pertiwi (2022) mengungkapkan bahwa interaksi sosial yang positif dapat memfasilitasi pertukaran ide dan memberikan validasi atas perasaan yang dialami, sehingga membentuk rasa solidaritas di antara mahasiswa. Hal ini membantu menurunkan rasa isolasi dan meningkatkan kepercayaan diri, yang secara langsung mengurangi tingkat kecemasan.

Ketiga, dukungan akademik berupa bimbingan dosen adalah komponen penting lainnya. Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, bimbingan dosen yang berkualitas tidak hanya membantu mahasiswa memperjelas kerangka penelitian, tetapi juga memberikan umpan balik yang konstruktif sehingga mengurangi ketidakpastian dan kecemasan. Intensitas interaksi dengan dosen—baik dalam sesi tatap muka maupun melalui konsultasi daring—mendorong mahasiswa agar merasa lebih siap menghadapi ujian. Hasil penelitian oleh Martha & Zadrian (2024) dan Hadi et al. (2024) menunjukkan bahwa semakin banyak sesi konsultasi dan umpan balik yang memperoleh validasi dari dosen, semakin besar pula penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Kecemasan merupakan perasaan yang wajar terjadi pada manusia dan ketika merasa cemas, seseorang akan menyadari dan mengingatkan diri akan situasi yang berbahaya atau sulit yang akan dihadapi. Dengan mengingat akan situasi sulit atau berbahaya yang akan dihadapi maka positifnya adalah dengan mempersiapkan diri untuk menghadapi dan dapat keluar dari situasi tersebut tanpa bermaksud untuk menghindari. Bagi mahasiswa yang hendak menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi, tesis dan disertasi sebaiknya lebih berusaha secara maksimal dan menghindari kecemasan berlebihan. Hal ini dapat dilakukan dengan mempelajari artikel-artikel ilmiah, skripsi, tesis atau disertasi yang sesuai dengan rencana penelitian atau tugas akhir yang sedang dikerjakan sembari melakukan diskusi bersama rekan dan intens konsultasi ke dosen pembimbing.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa kecemasan mahasiswa Biologi ISDIK Kie Raha dalam menghadapi ujian proposal dan skripsi merupakan fenomena multidimensi yang dipicu oleh faktor internal maupun eksternal. Tekanan dari keluarga yang tinggi, persaingan lingkungan akademik, dan ekspektasi yang menuntut kualitas materi yang optimal menciptakan kondisi di mana mahasiswa merasa tidak siap dan tertekan.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi praktis yang bisa dijadikan sebagai rekomendasi dalam upaya mengurangi kecemasan mahasiswa:

1. Peningkatan Kesiapan Akademik: Institusi harus menyediakan pelatihan intensif terkait penulisan skripsi dan pengelolaan literatur yang mendukung *self-efficacy* mahasiswa (Fariza, 2021; Sugiharno et al., 2022);
2. Optimalisasi Bimbingan Akademik: Pengembangan program mentoring yang bersifat *scaffolding* dan jadwal konsultasi terstruktur perlu diintegrasikan guna mengurangi ketidakpastian akademik (Walean et al., 2021; Manurung, 2023);
3. Pelatihan Manajemen Stres dan Waktu: Penyediaan modul pelatihan manajemen stres, termasuk penggunaan teknik relaksasi serta strategi manajemen waktu, sangat diperlukan untuk mengurangi beban kognitif (Noor, 2021; Hadi et al., 2024).
4. Pendekatan Holistik dengan Keterlibatan Keluarga: Melibatkan keluarga dalam seminar orientasi penelitian akan membantu menyelaraskan ekspektasi dan mendukung emosional mahasiswa (Sugiharno et al., 2022; Jannah & Cahyawulan, 2023).

Daftar Pustaka

- Amrina, F. N., & Pertiwi, T. L. (2022). "Ketakutan terhadap COVID-19 dengan Kecemasan Karier di Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4933>
- Apriliansa, D. N. (2021). Strategi coping dan stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring pada masa pandemi Covid-19. *J Imiah Psikol*, 9(1), 89-96. [pdf- libre.pdf](pdf-libre.pdf)
- Fariza, Y. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19 [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/26983/>

- Hadi, A., Farozin, M., & Astuti, B. (2024). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Kecemasan Karir. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 69-77. <http://dx.doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i1.69-77>
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 45-57. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.55332>
- Kazemi, A., Azimian, J., Mafi, M., Allen, K. A., & Motalebi, S. A. (2021). "Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke." *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00556-z>
- Linayaningsih, F. (2007). *Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA). https://repository.unika.ac.id/5274/1/03_40.0139%20Fitria%20Linayaningsih%20COVER.pdf
- Manurung, S. A. (2023). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi [Skripsi, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/21663>
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89. <http://dx.doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Martha, F., & Zadrian, A. (2024). "Hubungan Strategi Koping dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi." *Masaliq: Jurnal Pendidikan dan Sains*.
- Moleong, Lexy. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A.R., & Beverly Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ramadhan, A. F., Sukohar, A., & Saftarina, F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 9(1), 78-82. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/20106>
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Terjemahan Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha). Jakarta: EGC.
- 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>
- Walean, C., Pali, C., & Sinolungan, J. (2021). "Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132-143. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>