

Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya

Taqiyyah Sunni Az Zahra^{1*}), Risma Anita Puriani²
Universitas Sriwijaya¹²

*) Alamat korespondensi: Jalan Raya Palembang – Prabumulih KM 32, Kecamatan Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan. E-mail: taqiyyahazzahra29@gmail.com

Article History:

Received: 07/05/2025;
Revised: 29/05/2025;
Accepted: 30/05/2025;
Published: 11/06/2025.

How to cite:

Taqiyyah Sunni Az Zahra 1, & Risma Anita Puriani 2. (2025). Tingkat Kecemasan dan Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 91–102. DOI: 10.26539/teraputik.913998



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, Zahra, T.S.A., & Puriani, R.A(s).

Abstract: *This study aims to determine the level of anxiety and stress of final students in preparing a thesis in the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. The process of preparing a thesis requires perseverance and willingness in students. So that in working on the thesis, students are able to consistently work on the thesis until the research is completed. However, in the process of preparing a thesis, students often experience pressure that can trigger anxiety and stress. This type of research uses descriptive methods with a quantitative approach. The instrument used in this study is the DASS-42 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) instrument which has been translated into Indonesian. The results of the reliability test of the research instrument on the anxiety variable showed a Cronbach's Alpha value of 0.869, while the stress variable obtained a Cronbach's Alpha value of 0.931. The research sample consisted of 82 final students who were preparing a thesis. The results showed that most respondents experienced moderate anxiety levels (30.5%) and normal stress (51.2%). This shows that students already have good coping mechanisms to manage stress, but anxiety still arises due to complex academic demands.*

Keywords: *Anxiety, stress, thesis, university students, mental health*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Proses menyusun skripsi membutuhkan ketekunan dan kemauan dalam diri mahasiswa. Sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mampu konsisten mengerjakan skripsi tersebut sampai penelitian selesai. Namun, dalam proses menyusun skripsi mahasiswa sering mengalami tekanan yang dapat memicu terjadinya kecemasan dan stres. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen DASS-42 (Depression, Anxiety, and Stress Scale) yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji reliabilitas instrumen penelitian pada variabel kecemasan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,869, sedangkan untuk variabel stres mendapatkan nilai *Cronbach's Alpha* 0,931. Sampel penelitian terdiri dari 82 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang (30,5%) dan stres normal (51,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki *coping mechanism* yang baik untuk mengelola stres, akan tetapi kecemasan tetap muncul akibat tuntutan akademik yang bersifat kompleks.

Kata Kunci: Kecemasan, stres, skripsi, mahasiswa, kesehatan mental

Pendahuluan

Revolusi industri 5.0 memberikan dampak yang signifikan bagi pendidikan, yang menekankan pendidikan berkarakter, moral, dan keteladanan, terutama bagi mahasiswa yang dipersiapkan untuk memiliki kompetensi lulusan agar mampu beradaptasi dengan dunia kerja di era revolusi industri 5.0. (Yahya & Hidayat, 2023). Hal tersebut sesuai dengan kemajuan teknologi yang dapat menggantikan ilmu pengetahuan yang dimiliki manusia, akan tetapi dalam aspek *hard skill* dan *soft skill* yang dimiliki tiap mahasiswa tidak dapat digantikan oleh teknologi. Mahasiswa bukan hanya dituntut dalam mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga diharapkan mampu memiliki kemampuan berpikir kritis, kemampuan manajemen waktu yang baik, serta *soft*

skill yang sangat dibutuhkan. Sangat penting untuk memiliki keseimbangan kemampuan akademik dan juga keterampilan seperti *soft skill*. Santoso (2022) menyatakan bahwa pendidikan memiliki peran yang sangat penting di era revolusi 5.0. Pada era revolusi 5.0, teknologi seperti kecerdasan buatan semakin berkembang pesat. Oleh karena itu, pendidikan harus mampu mempersiapkan sumber daya manusia yang mampu menghadapi tantangan di era ini.

Tantangan untuk mendapatkan gelar sarjana yang harus ditempuh mahasiswa adalah menyusun skripsi. Kurniawati dan Setyaningsih (2022) skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang membahas fenomena atau permasalahan tertentu sesuai dengan bidang ilmu peneliti. Skripsi hanya bisa ditempuh ketika mahasiswa sudah menyelesaikan semua mata kuliah. Selain itu, skripsi juga menjadi salah satu syarat untuk kelulusan. Skripsi bukan hanya sebagai tugas akhir mahasiswa, akan tetapi skripsi dapat menjadi langkah awal mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan dengan menggunakan teori dan praktik yang telah dipelajari.

Proses menyusun skripsi membutuhkan ketekunan dan kemauan dalam diri mahasiswa. Sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa mampu konsisten mengerjakan skripsi tersebut sampai penelitian selesai. Namun, dalam proses menyusun skripsi mahasiswa sering mengalami tekanan yang dapat memicu terjadinya kecemasan dan stres. Septyari, et al (2022) kesulitan-kesulitan yang dialami saat proses menyusun skripsi dapat berpengaruh terhadap perasaan negatif yang meliputi perasaan cemas, tertekan, khawatir, frustrasi, ketegangan, dan perasaan rendah diri. Hal tersebut bisa terjadi pada mahasiswa manapun, termasuk mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Walaupun mahasiswa Bimbingan dan Konseling belajar mengenai pengelolaan emosi, akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu menerapkannya. Oleh karena itu, mengetahui tingkat kecemasan dan stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi menjadi penting, terutama pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, dimana mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam tentang aspek psikologis yang mempengaruhi tingkah laku manusia.

Manusia merupakan makhluk yang memiliki berbagai macam emosi. Dewi & Yusri (2023) dalam menjalani kehidupan, manusia merasakan berbagai bentuk emosi mulai dari marah, sedih, senang, kecewa, bahagia, dan berbagai emosi lainnya. Mengendalikan emosi dapat dilakukan dengan berbagai cara, hal tersebut berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Jika emosi dapat dikendalikan maka akan berdampak positif bagi individu tersebut dan sebaliknya jika tidak mampu mengelola emosinya dengan baik maka akan berdampak negatif pada individu tersebut. Emosi tersebut dapat tercetus dari berbagai kejadian yang dialami oleh manusia. Kejadian baik dan buruk yang dialami dalam kehidupan dapat memberikan pelajaran berharga sehingga mampu melanjutkan hidup dengan lebih baik.

Fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu dalam menjalani kehidupan diantaranya ada kecemasan dan stres. Kecemasan dapat dipahami sebagai respon emosional yang diakibatkan oleh situasi yang dianggap mengancam sehingga dapat membuat seseorang merasa takut, gelisah, tidak nyaman, tertekan, dan gejala lainnya. Ghufroon & Risnawita (2017) menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan tegang, cemas, dan emosi yang dirasakan individu dari pengalaman atau peristiwa tidak menyenangkan. Sedangkan Greenberger & Padesky (2015) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kegelisahan, kekhawatiran, atau kepanikan yang dirasakan sebelum dan saat dihadapkan dengan kejadian atau peristiwa yang sulit.

Stres merupakan kondisi individu yang tidak mampu menghadapi berbagai masalah atau tekanan. Ambarwati, et al (2019) menyatakan bahwa stress merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi karena tekanan yang terjadi pada lingkungan dan keadaan sosial yang tidak dapat dikontrol. Stres dapat memicu reaksi psikologis dan fisiologis. Ketika mengalami stres tubuh akan bereaksi mengeluarkan hormon stress yaitu kortisol (Ardian, 2022).

Tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa akhir lebih tinggi karena dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi ditengah banyaknya tugas-tugas kuliah lainnya (Ambarwati, et al 2019). Kecemasan dan stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses menyusun skripsi dapat berdampak pada kemampuan kognitif. Selain itu, kecemasan dapat membuat mahasiswa kesulitan untuk fokus dan konsentrasi. Kondisi ini dapat mempengaruhi performa akademik yang pada akhirnya dapat menghambat proses menyusun skripsi.

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum, dengan prevalensi yang terus meningkat. World Health Organization (2017) sekitar 264 juta

orang di seluruh dunia mengalami kecemasan. Wanita lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria. Prevalensi kecemasan pada wanita adalah 4,6%, sedangkan pada pria adalah 2,6%. Prevalensi kecemasan tertinggi terjadi pada kelompok usia 20-24 tahun. Kelompok usia ini mencakup mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sering mengalami tekanan akademik. Sedangkan prevalensi stres menurut WHO tergolong cukup tinggi yang dialami oleh lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, persentase mahasiswa di Indonesia yang mengalami stress berada dalam kisaran 36,7% hingga 71,6%. Stres yang dialami oleh mahasiswa umumnya berasal dari stress akademik, yaitu stress yang berasal dari tekanan yang terkait dengan proses pembelajaran atau kegiatan perkuliahan di kampus (Bayantari, et al 2022).

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi tentu menghadapi berbagai tantangan serta gangguan psikologis termasuk stres dan kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu aktivitas dan kehidupan sosial, terutama bagi mahasiswa akhir yang dapat menghambat dalam penyusunan skripsi (Amalia, et al 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami kecemasan dalam tingkat yang berbeda, mulai dari tingkat ringan hingga tingkat berat. Setelah peneliti melakukan wawancara dengan beberapa subjek, mereka menunjukkan gejala kecemasan realitas, kecemasan moral, dan kecemasan neurotik seperti yang digambarkan oleh Sigmund Freud.

Maramis & Maramis (2009) kecemasan dapat dipicu oleh dua faktor yaitu, faktor presipitasi (pemicu langsung) dan faktor predisposisi (kerentanan bawaan). Salah satu faktor predisposisi yang signifikan adalah jenis kelamin, dimana perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan memiliki aktivitas lebih tinggi di *cingulate gyrus*, area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi negatif, sehingga lebih rentan terhadap pengalaman traumatis dan kesedihan.

Faktor yang dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah menyusun skripsi (Maharani, et al 2024). Hasil penelitian yang dilakukan Indarwati (2018) tentang gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, didapatkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa akhir berada pada tingkat rendah. Gejala stres yang dialami mahasiswa ada tiga yaitu meliputi gejala fisik stress, gejala psikologis stress, dan gejala perilaku stress, serta gejala stres yang paling dominan yaitu gejala psikologis stress.

Hasil wawancara dengan dua mahasiswa semester akhir angkatan 2021 prodi Bimbingan dan Konseling menunjukkan respons yang berbeda-beda seperti merasa takut dan cemas ketika akan bimbingan, merasa tegang selama proses bimbingan, serta merasa khawatir, gugup dan gelisah karena takut ditanya saat proses bimbingan yang akan datang. Selain itu, gejala fisik seperti gemetar dan jantung berdebar juga dialami ketika bimbingan. Kondisi yang dialami dua mahasiswa tersebut sesuai dengan gejala kecemasan dan stres menurut Lovibond yang mengkategorikan gejala kecemasan yaitu gairah otonom, efek-efek otot, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi kecemasan. Sedangkan gejala stres yaitu, sulit untuk santai, memunculkan kegugupan, mudah marah/gelisah, mengganggu/lebih reaktif, dan tidak sabar. Gejala kecemasan dan stres tersebut muncul ketika mahasiswa berhadapan atau berada pada situasi yang berkaitan pada proses menyusun skripsi.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami lebih dalam tingkat kecemasan dan stres mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi. Tingkat stres yang dialami mahasiswa berkaitan dengan kondisi psikologis yang dialaminya di lingkungan kampus (Karimah, et al 2023). Dengan memahami tingkat kecemasan dan stres ini, institusi pendidikan dapat merancang program atau intervensi yang dapat membantu mahasiswa agar mampu mengelola tekanan akademik. Pentingnya penelitian ini juga berkaitan dengan bidang Bimbingan dan Konseling, dimana mahasiswa BK merupakan calon profesional yang akan bekerja sesuai bidangnya. Dimana kemampuan untuk mengelola kecemasan dan stres dapat menjadi cerminan ketika menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka di masa depan. Sehingga penelitian ini juga dapat memiliki implikasi yang sesuai untuk mendukung pengembangan profesional mahasiswa Bimbingan dan Konseling.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa mengalami kecemasan dan stres pada tingkat yang berbeda. Merupakan hal yang penting untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir agar dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa dan juga bagi universitas dalam meningkatkan kualitas lingkungan akademik. Selain itu, penelitian ini akan menggambarkan tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi berdasarkan jenis kelamin.

Metode

Jenis penelitian ini menerapkan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif menganalisis data secara sistematis. Metode deskriptif merupakan metode penelitian yang menyampaikan fakta dengan menggambarkan apa yang diamati, diperoleh, dan dirasakan. Peneliti hanya perlu mendeskripsikan subjek atau objek yang sedang diteliti tanpa rekayasa atau manipulasi. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengungkap gejala secara holistik dan kontekstual dengan mengumpulkan data (Priadana & Sunarsi, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik sampling non probabilitas, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang ditentukan oleh peneliti atau berdasarkan pertimbangan ahli. Cara penarikan sampel secara non probabilitas dapat menggunakan metode sampling jenuh. Sugiyono (2011) sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel (Abubakar, 2021). Pada penelitian ini semua mahasiswa angkatan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling dijadikan sebagai sampel, karena sesuai dengan kriteria dan relevan dengan fenomena yang akan diteliti.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuisioner. Teknik pengumpulan data merupakan metode yang diterapkan oleh peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah dalam penelitian (Abubakar, 2021). Kuisioner merupakan kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang disusun oleh peneliti untuk disampaikan kepada responden. Pertanyaan atau pernyataan dalam daftar tersebut dirancang untuk mengumpulkan jawaban yang diperlukan dalam menyelesaikan masalah penelitian. Kuisioner yang digunakan bersifat tertutup, dimana pertanyaan atau pernyataan yang tertera telah disertai dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan. Responden hanya dapat memilih salah satu dari jawaban yang telah disediakan, tanpa berkesempatan untuk memberikan jawaban lain (Priadana & Sunarsi, 2021). Pelaksanaan pengisian kuisioner dalam penelitian ini menggunakan *Google Form*.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Untuk menggali tingkat kecemasan dan stress mahasiswa akhir angkatan 2021 Prodi Bimbingan dan Konseling digunakan kuisioner DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang dikembangkan oleh Lovibond (1995). DASS-42 merupakan instrumen untuk menilai serta mengetahui tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen ini telah diakui secara internasional dan sudah ada kuisioner dalam Bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh Damanik (2006). DASS-42 terdiri dari 42 pertanyaan, dimana 14 item mengukur depresi, 14 item mengukur kecemasan, dan 14 item mengukur stres.

Hasil uji validitas variabel kecemasan yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai *Pearson Correlation* (r-hitung) 13 item memenuhi kriteria validitas karena lebih besar dari r-tabel yaitu 0,349 untuk 32 responden, sementara 1 item memiliki nilai r-hitung 0,334 (di bawah r-tabel). Namun, item tersebut tetap dipertahankan karena selisih nilai r-hitung dengan batas kritis sangat kecil yaitu 0,334 dengan 0,349. Kriteria pengujian validitas berdasarkan pendapat Azwar (2019) yang menjelaskan bahwa apabila koefisien validitas kurang dari 0,30 maka dianggap tidak memadai. Pada hasil uji validitas yang telah dilakukan, semua item mendapatkan nilai r-hitung > 0,30 yang menunjukkan adanya korelasi yang memadai. Dengan demikian, seluruh item pada variabel kecemasan dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat ukur.

Hasil uji validitas variabel stres dapat diketahui bahwa nilai *Pearson Correlation* (r-hitung) seluruh item memenuhi kriteria validitas karena lebih besar dari r-tabel yaitu 0,349 untuk 32 responden. Pada hasil uji validitas yang telah dilakukan, semua item mendapatkan nilai r-hitung

$> 0,30$ yang menunjukkan adanya korelasi yang memadai. Dengan demikian, seluruh item pada variabel stress dinyatakan valid dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur.

Tabel 1 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
14	0,869	0,6	Reliabel

(Sumber: *Output SPSS 23*)

Adapun hasil uji reliabilitas variabel kecemasan yang tertera pada tabel 1. didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,869 > 0,6$ sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Stres

Jumlah Pernyataan	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
14	0,931	0,6	Reliabel

(Sumber: *Output SPSS 23*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas variabel stres yang tertera pada tabel 2 didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* $0,931 > 0,6$ sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk melihat gambaran tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu objek penelitian menggunakan data dari sampel atau populasi. Penelitian ini melakukan analisis dan membuat kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh. Perhitungan analisis dilakukan dengan SPSS (*Statistic Packages for the Social Science*) versi 23. Pada penelitian ini data yang diperoleh dari penjumlahan skor hasil pengisian kuesioner dihitung untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat kecemasan dan stres.

Tabel 3 Indikator Penilaian

Tingkat	Kecemasan	Stres
Normal	0 – 7	0 – 14
Ringan	8 – 9	15 – 18
Sedang	10 – 14	19 – 25
Parah	15 – 19	26 – 33
Sangat Parah	> 20	> 34

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini adalah penelitian tentang tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Responden pada penelitian ini ada 82 mahasiswa aktif yang terdiri dari 70 perempuan dan 12 laki-laki, semua responden merupakan mahasiswa akhir angkatan 2021. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering menghadapi berbagai kendala, yang salah satunya dipicu oleh kecemasan dan stres. Kecemasan dan stres apabila tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak yang negatif bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dampak negatif tersebut seperti penurunan motivasi untuk mengerjakan skripsi atau bahkan tertundanya kelulusan.

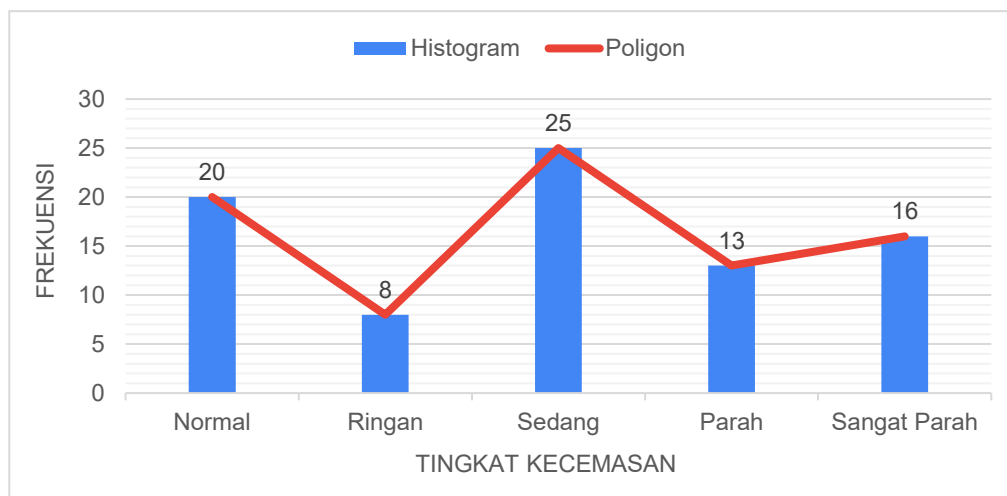
Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses menyusun skripsi mengalami tingkat kecemasan dan stres yang beragam, mulai dari kategori "Normal" hingga "Sangat Parah". Berdasarkan hasil pengolahan data yang mengukur tingkat kecemasan, diketahui dari 82 sampel didapatkan sebanyak 20 mahasiswa dengan persentase 24,4% dalam kategori normal, 8 mahasiswa dengan persentase 9,76% dalam kategori ringan, 25 mahasiswa dengan persentase 30,5% dalam kategori sedang, 13 mahasiswa dengan persentase 15,9% dalam kategori parah, dan 16 mahasiswa dengan persentase 19,5% dalam kategori sangat parah. Berdasarkan hasil diatas secara umum kebanyakan mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang dengan nilai persentase sebesar 30,5%.

Tabel 4 Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya

Tingkat	Penilaian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	0 – 7	20	24,4
Ringan	8 – 9	8	9,76
Sedang	10 – 14	25	30,5
Parah	15 – 19	13	15,9
Sangat Parah	> 20	16	19,5
Total		82	100

(Sumber: Output SPSS 23)

Gambar 1 Histogram dan Poligon Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya



(Sumber: Output Excel 2019)

Berdasarkan gambar 1 dapat dilihat bahwa untuk tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 secara umum berada pada kategori kecemasan sedang dengan nilai persentase sebesar 30,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fariza Yani (2021) dimana mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan kategori sedang sebanyak 78 mahasiswa (48,1%) dari 162 responden, kecemasan kategori berat sebanyak 40 mahasiswa (24,7%). Kecemasan kategori panik sebanyak 2 mahasiswa (13,6%), dan kecemasan kategori ringan sebanyak 22 responden (13,6%). Terdapat beberapa faktor internal yang memicu kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mulai dari kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam melakukan penelitian, kurangnya kemampuan dalam menulis atau tidak pernah menulis karya ilmiah. Selain itu, terdapat faktor eksternal mulai dari kurangnya dukungan orang terdekat, kesulitan bimbingan dengan dosen pembimbing, tekanan dari lingkungan keluarga, serta kurangnya dukungan sosial dari teman. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Vrichasti et al (2020) dari hasil penelitiannya didapatkan tingkat kecemasan mahasiswa terhadap pengerjaan skripsi berada pada kategori sangat parah, hal tersebut wajar terjadi karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami peningkatan kecemasan.

Penelitian terkini yang dilakukan oleh Praniwi (2023) menjelaskan bahwa tingkatan gangguan kecemasan diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu ringan, sedang, berat, dan sangat berat/panik. Sejalan dengan hasil penelitian yaang mendapatkan hasil kecemasan kategori sedang, kecemasan tingkat sedang ini ditandai dengan kondisi dimana individu cenderung hanya mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting. Pada tingkatan ini, terjadi penyempitan lapang persepsi sehingga berbagai rangsangan dari luar

menjadi sulit untuk diterima atau diproses. Dari segi respons fisiologis, kecemasan sedang memicu beberapa perubahan tubuh seperti peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, frekuensi napas yang menjadi lebih pendek dan cepat, serta munculnya perasaan gelisah yang cukup mengganggu. Sementara itu, pada aspek emosional dan perilaku, individu cenderung menunjukkan pola bicara yang lebih banyak dan cepat dibandingkan kondisi normal, sebagai bentuk manifestasi dari kecemasan yang dialaminya. Kondisi ini menggambarkan tingkat kecemasan yang sudah mulai mengganggu fungsi normal individu atau mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, meskipun belum mencapai tahap yang parah.

Berdasarkan hasil penelitian Bukit & Widodo (2022) terdapat tiga aspek kecemasan dalam proses penyusunan skripsi. Pertama, aspek fisik yang ditunjukkan melalui berbagai gejala fisik seperti perasaan gelisah, gugup berlebihan, kesulitan berbicara, suara gemetar, tremor pada tangan atau anggota tubuh lainnya, *dispnea* (kesulitan bernapas), *hiperhidrosis* (keringat berlebih), *takikardia* (denyut jantung cepat), pusing, tangan menjadi dingin, dan mual. Kedua, aspek perilaku dimana mahasiswa akan cenderung menghindari saat proses penyusunan skripsi. Ketiga, aspek kognitif yang ditandai dengan gejala seperti kebingungan, penurunan konsentrasi, sering lupa, serta pikiran yang tidak teratur dan kacau.

Hasil penelitian sesuai dengan pernyataan peneliti bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali menghadapi berbagai kendala. Kendala tersebut akan berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada kondisi psikologis masing-masing mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa memandang proses penyusunan skripsi sebagai suatu beban yang berat. Oleh karena itu tidak jarang mahasiswa menunda pengerjaan skripsi atau bahkan mengabaikan pengerjaan skripsi. Faktor-faktor lain seperti ketidakyakinan terhadap kemampuan diri atau kurangnya dukungan sosial turut memperburuk kondisi ini. Akibatnya, kelulusan dapat tertunda dan memperpanjang masa studi mereka. Lebih parah lagi, beberapa mahasiswa bahkan merasa cemas sebelum memulai skripsi, dipengaruhi oleh kekhawatiran berlebihan terhadap hal yang belum tentu terjadi atau belum terjadi. Ketakutan ini umumnya muncul dari bayangan negatif mereka sendiri tentang betapa sulitnya menyelesaikan skripsi, padahal kenyataannya mungkin tidak seburuk yang dibayangkan.

Proses menyusun skripsi seringkali memicu kecemasan pada mahasiswa. Salah satu sumber kekhawatiran utama adalah ketidakpastian apakah judul penelitian akan disetujui oleh dosen pembimbing atau tidak. Kegelisahan akan semakin bertambah ketika mahasiswa harus mengganti judul berulang kali karena berbagai pertimbangan akademik. Selain itu, banyak mahasiswa yang merasa kebingungan dalam memahami struktur proposal dan skripsi, kesulitan mengumpulkan referensi yang relevan, hingga kesulitan dalam memilih metode penelitian dan teknik analisis yang tepat (Susilo & Eldawaty, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dalam kategori “sedang” dan tingkat stres dalam menyusun skripsi dalam kategori “normal”. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah mengembangkan AQ yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dalam menyusun skripsi. *Adversity Quotient* (AQ) merujuk pada kemampuan individu untuk mengubah masalah atau tekanan menjadi tantangan yang harus diselesaikan dan dihadapi secara optimal (Puriani dan Dewi, 2021). Oleh karena itu, pengembangan AQ dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan stres selama proses menyusun skripsi.

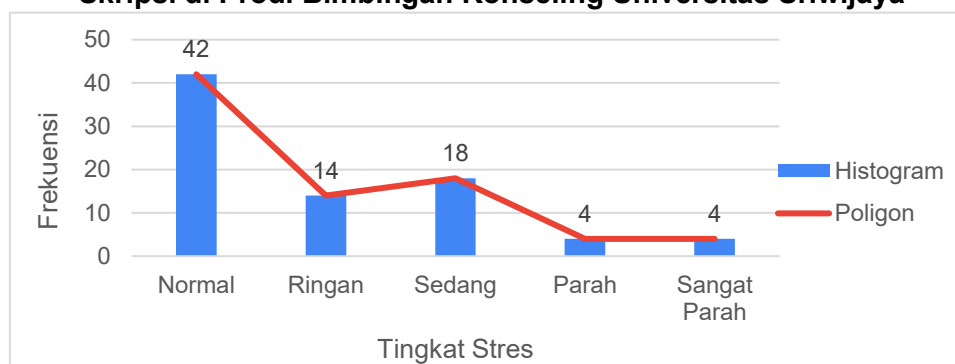
Berdasarkan hasil pengolahan data yang mengukur tingkat stres, diketahui dari 82 sampel didapatkan sebanyak 42 mahasiswa dengan persentase 51,2% berada pada kategori normal, sebanyak 14 mahasiswa dengan persentase 17,1% berada pada kategori ringan, sebanyak 18 mahasiswa dengan persentase 22% berada pada kategori sedang, sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 4,88% berada pada kategori parah, dan sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 4,88% berada pada kategori sangat parah. Berdasarkan hasil diatas secara umum kebanyakan mahasiswa berada pada kategori stres normal dengan nilai persentase sebesar 51,2%.

Tabel 5 Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya

Tingkat	Penilaian	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	0 – 14	42	51,2
Ringan	15 – 18	14	17,1
Sedang	19 – 25	18	22
Parah	26 – 33	4	4,88
Sangat Parah	>33	4	4,88
Total		82	100

(Sumber: Output SPSS 23)

Gambar 2 Histogram dan Poligon Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi di Prodi Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya



(Sumber: Output Excel 2019)

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat bahwa untuk tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2021 secara umum berada pada kategori stress normal dengan nilai persentase sebesar 51,2%.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vrichasti dkk., (2020) yang menemukan bahwa tingkat stres mahasiswa PGSD Penjas yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mengembangkan kemampuan pengelolaan stres yang efektif melalui penerapan strategi *coping stress* yang tepat. *Coping stress* didefinisikan sebagai suatu mekanisme adaptif berupa respons perilaku konstruktif dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan. Dengan kata lain, mahasiswa cenderung memandang tantangan sebagai motivasi untuk bangkit, sehingga mampu mengubah situasi stres menjadi peluang untuk berkembang. Pendekatan positif ini tidak hanya membantu mereka mengatasi tekanan, tetapi juga berperan signifikan dalam mengurangi intensitas stres dan gejala depresi yang mungkin timbul.

Temuan tingkat stres yang normal dalam penelitian ini cukup menarik karena bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Carsita (2018) yang mendapatkan hasil sebanyak 28 mahasiswa (44,4%) mengalami stres kategori berat, 25 mahasiswa (39,4%) mengalami stres kategori sedang, dan 10 mahasiswa (15,9%) mengalami stres kategori ringan. Perbedaan tingkat stres dapat terjadi karena perbedaan *coping mechanism* yang memegang peran cukup penting. Mahasiswa yang memiliki *coping mechanism* yang bagus cenderung lebih mampu mengelola stres. Selain itu, dukungan sosial yang memadai dari teman sebaya, keluarga, dan dosen pembimbing juga berkontribusi dalam mengurangi tekanan psikologis.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Pambudhi, et al (2022) menjelaskan bahwa responden dalam penelitiannya menerapkan strategi pengalihan sebagai salah satu bentuk *coping mechanism* untuk mengatasi stres akademik. Berbagai aktivitas dilakukan sebagai bentuk distraksi positif, antara lain seperti menonton film, berolahraga, memasak, jalan-jalan, berkumpul dengan teman, bermain game online, serta melakukan afirmasi positif dan dialog internal yang membangun. Dengan mengalihkan perhatian pada kegiatan-kegiatan tersebut di luar aktivitas

penyusunan skripsi, responden berhasil mengurangi intensitas pemikiran yang terus menerus terfokus pada masalah yang dihadapi.

Jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Pada konteks budaya masyarakat, terdapat konstruksi sosial yang menganggap laki-laki lebih tangguh dibandingkan dengan perempuan. Asumsi ini dapat mendasari perbedaan tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi, dimana laki-laki mengalami kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan perempuan (Assyifa, dkk., 2023).

Tabel 6 Hasil Analisis Frekuensi Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

			Tingkat Kecemasan					Total
			Normal (0-7)	Ringan (8-9)	Sedang (10-14)	Parah (15-19)	Sangat Parah (>20)	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Frekuensi (f)	5	3	2	1	1	12
		Persentase (%)	6,1	3,7	2,4	1,2	1,2	14,6
	Perempuan	Frekuensi (f)	15	5	23	12	15	70
		Persentase (%)	18,3	6,1	28	14,6	18,3	85,4
	Total	Frekuensi (f)	20	8	25	13	16	82
		Persentase (%)	24,4	9,8	30,5	15,9	19,5	100

(Sumber: Output SPSS 23)

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk tingkat stres pada laki-laki, diperoleh hasil sebagai berikut; kategori normal sebanyak 7 mahasiswa dengan persentase 8,5%, kategori ringan sebanyak 3 mahasiswa dengan persentase 3,7%, kategori sedang sebanyak 2 mahasiswa dengan persentase 2,4%, kategori parah sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase 0%, dan kategori sangat parah sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase 0%. Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin laki-laki mayoritas berada pada kategori stres normal dengan persentase 8,5% sebanyak 7 mahasiswa dari total 12 responden laki-laki.

Tabel 7 Hasil Analisis Frekuensi Stres Berdasarkan Jenis Kelamin

			Tingkat Stres					Total
			Normal (0-14)	Ringan (15-18)	Sedang (19-25)	Parah (26-33)	Sangat Parah (>33)	
Jenis Kelamin	Laki-laki	Frekuensi (f)	7	3	2	0	0	12
		Persentase (%)	8,5	3,7	2,4	0	0	14,6
	Perempuan	Frekuensi (f)	35	11	16	4	4	70
		Persentase (%)	42,7	13,4	19,5	4,9	4,9	85,4
	Total	Frekuensi (f)	42	14	18	4	4	82
		Persentase (%)	51,2	17,1	22	4,9	4,9	100

(Sumber: Output SPSS 23)

Pada tingkat stres untuk responden perempuan, diperoleh hasil sebagai berikut; kategori normal sebanyak 35 mahasiswa dengan persentase 42,7%, kategori ringan sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 13,4%, kategori sedang sebanyak 16 mahasiswa dengan persentase 19,5%, kategori parah sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 4,9%, kategori sangat parah sebanyak 4 mahasiswa dengan persentase 4,9%. Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin perempuan mayoritas berada pada kategori stres normal dengan persentase 42,7% sebanyak 35 mahasiswa dari total 70 responden perempuan. Jadi tingkat stres perempuan dan laki-laki berada pada tingkat stres yang sama yaitu kategori normal.

Hasil tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan (Assyifa, dkk., 2023) yang menjelaskan bahwa secara psikologis, perempuan lebih sering mengalami sindrom depresi dibanding laki-laki. Perempuan cenderung untuk memendam emosi, hal tersebut dapat memicu stres terjadi. Selain itu, perempuan juga cenderung menggunakan emosi untuk menyelesaikan masalah. Mekanisme koping ini meskipun adaptif dalam beberapa situasi, justru dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres berkepanjangan, serta menjadi alasan mengapa perempuan memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Temuan penelitian ini memberikan pemahaman komprehensif tentang tingkat kecemasan dan stres mahasiswa selama menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang dan tingkat stres berada pada kategori normal. Kondisi psikologis mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 relatif terkendali, namun tetap memerlukan perhatian serius karena terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan dan stres sangat parah.

Keterbatasan dalam penelitian ini salah satunya adalah kesulitan untuk menghubungi responden yang memiliki kesibukan masing-masing. Terdapat beberapa responden yang sangat sulit dihubungi, sehingga membutuhkan waktu untuk menunggu responden dalam mengisi kuesioner. Peneliti juga memiliki keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam sampel penelitian, dimana hanya satu prodi yang diteliti sehingga temuan ini belum tentu berlaku untuk konteks lain.

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 82 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi berada pada kategori "sedang" dengan persentase 30,5% yaitu sama dengan 25 mahasiswa. Sedangkan untuk tingkat stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi berada pada kategori "normal" dengan persentase 51,2% yaitu sama dengan 42 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki coping mechanism yang baik untuk mengelola stres, akan tetapi kecemasan tetap muncul akibat tuntutan akademik yang bersifat kompleks. Tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin laki-laki mayoritas berada pada kategori kecemasan normal dengan persentase 6,1% sebanyak 5 mahasiswa dari total 12 responden laki-laki. Sedangkan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin perempuan mayoritas berada pada kategori kecemasan sedang dengan persentase 28% sebanyak 23 mahasiswa dari total 70 responden perempuan. Tingkat stres berdasarkan jenis kelamin laki-laki mayoritas berada pada kategori stres normal dengan persentase 8,5% sebanyak 7 mahasiswa dari total 12 responden laki-laki. Sedangkan tingkat stres berdasarkan jenis kelamin perempuan mayoritas berada pada kategori stres normal dengan persentase 42,7% sebanyak 35 mahasiswa dari total 70 responden perempuan. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini menunjukkan perbedaan dalam respon psikologis antara kedua gender.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini khususnya responden penelitian yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu dosen yang telah membantu dalam penulisan artikel.

Daftar Rujukan

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Ardian, J. (2022). *Merawat Luka Batin*. Gramedia Pustaka Utama.
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333–338.
- Azwar, S. (2019). Reliabilitas dan validitas (IV). *Pustaka Pelajar*.

- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618.
- Bukit, E. B., & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Carsita, W. N. (2018). Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 76.
- Damanik, E. D. (2006). *Pengujian Reliabilitas, Validitas, Analisis Item dan Pembuatan Norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan Penelitian pada Kelompok Sampel Yogyakarta dan Bantul yang Mengalami Gempa Bumi dan Kelompok Sampel Jakarta dan Sekitarnya yang Tidak Mengalami Gempa Bumi*.
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71.
- Fariza, Y. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi. *Yogyakarta: Ar-Ruzz Media*.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications.
- Hidayah, F. (2018). Analisis Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Persepektif Psikoanalisis Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP UMSU Tahun Pembelajaran 2017/2018. *Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, 11–12.
- Indarwati, I. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Karimah, U., Al Farisi, U., & Nurani, W. S. (2023). Urgensi Bimbingan dan Konseling Untu Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceeding of Annual International Conference on Islamic Education and Language (AICIEL)*, 128–137.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney Psychology Foundation.
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68–80.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. airlangga university Press.
- Pambudhi, Y. A., Abas, M., Marhan, C., & Fajriah, L. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Amal Pendidikan*, 3(2), 110–122.
- Praniwi, A. A. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumultif Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa PSPK FK Unissula Angkatan 2019 Tahun Akademik Genap 2021/2022 saat Kuliah Daring*.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Puriani, R. A., & Dewi, R. S. (2021). *Konsep Adversity dan Problem Solving Skill*. Bening Media Publishing.
- Santoso, G. (2022). Revolusi Pendidikan di era society 5.0; pembelajaran, tantangan, peluang, akses, dan keterampilan teknologi. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(2), 18–28.
- Septyari, N. M., Adiputra, I. M. S., & Devhy, N. L. P. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 14–22.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu

- Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 105–113.
- Vrichasti, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19. *SpoRTIVE*, 5(3), 159–168.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Word Health Organization.
- Yahya, M., & Hidayat, A. (2023). Implementasi Artificial Intelligence (AI) di Bidang Pendidikan Kejuruan Pada Era Revolusi Industri 4.0. *Seminar Nasional Dies Natalis 62*, 1, 190–199.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
