

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK DENGAN PENYELESAIAN
TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN
KESEHATAN ANGKATAN 2022**

Muhammad Alif¹, Grafitte Decheline², Yusradinafi³

^{1,2,3}**Universitas Jambi**

¹alif030320033@gmail.com, ²grafiti@unja.ac.id, ³Yusradinafi@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine students' academic anxiety level, identify their thesis completion progress, and analyze whether a significant relationship exists between academic anxiety and thesis completion. A quantitative method with a descriptive-correlational approach was used. The population consisted of 186 active students from the Class of 2022, with 94 respondents selected through Proportionate Stratified Random Sampling. Results showed that the majority of students fell into the "High" anxiety category with 46 respondents (48.9%), followed by the "Moderate" category with 40 respondents (42.6%). For thesis completion, most students were in the "Moderate" category with 64 respondents (68.0%). Based on the Spearman's Rho correlation test, a correlation coefficient of -0.272 was obtained with a significance value of $p < 0.001$, indicating a negative relationship with a low degree of closeness. It is concluded that there is a significant and negative relationship between academic anxiety and thesis completion among Sport and Health Education students, Class of 2022, Universitas Jambi, meaning that the higher the academic anxiety, the lower the thesis completion level.

Keywords: Academic Anxiety, Thesis Completion, Student of Physical Education and Health

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa, mengidentifikasi progres penyelesaian skripsi mereka, serta menganalisis apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan penyelesaian tugas akhir. Metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Populasi terdiri dari 186 mahasiswa aktif Angkatan 2022, dengan 94 responden yang dipilih melalui teknik Proportionate Stratified Random Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan "Tinggi" sebanyak 46 responden (48,9%), diikuti kategori "Sedang" sebanyak 40 responden (42,6%). Untuk variabel penyelesaian Tugas Akhir, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori "Sedang" sebanyak 64 responden (68,0%). Berdasarkan uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,272 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan hubungan negatif dengan tingkat kecerdasan yang rendah.

Disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kecemasan akademik dengan penyelesaian skripsi pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2022 Universitas Jambi, yang berarti semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah tingkat penyelesaian skripsi mereka.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Penyelesaian Skripsi, Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

A. Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengikuti pendidikan di jenjang pendidikan tinggi seperti universitas, institut, politeknik, atau sekolah tinggi, dengan tujuan mendalami ilmu pengetahuan dan mengembangkan potensi diri. Mahasiswa merupakan subjek pembaharuan yang akan menjadi generasi penerus bangsa (Sihombing, 2020). Salah satu kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Ibrahim et al., 2023). Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang menguji kemampuan mahasiswa dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa studi. Fase ini seringkali menjadi stresor tersendiri, bukan hanya karena proses penyusunannya yang panjang dan kompleks, tetapi juga karena adanya berbagai kendala yang menimbulkan kecemasan pada mahasiswa

(Malfasari et al., 2018; Hidayati et al., 2022). Kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis yang semakin mendapat perhatian dalam bidang kesehatan mental. Menurut World Health Organization (2025), kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan disertai gejala fisik seperti detak jantung cepat serta keringat berlebih. Yilmazer (2024) menegaskan bahwa kecemasan termasuk masalah serius karena menyebabkan berbagai konsekuensi negatif seperti rendahnya kepercayaan diri, kurangnya keterampilan sosial, dan kegagalan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Akhnaf dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik maupun kognitif yang mempengaruhi performa mahasiswa tingkat akhir. Gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental paling umum di dunia. Laporan World Health

Organization (2025) menunjukkan bahwa 4,4% populasi global mengalami gangguan kecemasan, dan pada tahun 2021 tercatat 359 juta orang di dunia mengalami kondisi tersebut. Studi global yang dipublikasikan oleh Tan dkk. (2023) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa secara global berada pada angka median sebesar 32,00%, dengan prevalensi di wilayah Asia (37,00%) lebih tinggi dibandingkan di Eropa. Data American College Health Association (2019) memperkuat kondisi ini dengan menemukan bahwa lebih dari 60% mahasiswa dunia mengalami kecemasan yang luar biasa dalam satu tahun terakhir, terutama mahasiswa tingkat akhir. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang bermanifestasi dalam bentuk kecemasan dan depresi pada remaja usia 15–24 tahun telah menyentuh angka 6,2% (Kemenkes RI, 2019). Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi (2024), terdapat 692.903 penduduk usia remaja 15–24 tahun yang berisiko mengalami masalah kesehatan jiwa, namun baru sekitar 20,50% yang mendapatkan layanan skrining. Kondisi ini diperkuat

oleh penelitian Karlina dkk. (2023) yang menemukan bahwa frekuensi gejala stres pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi dengan persentase mencapai 66%. Kecemasan akademik menjadi masalah yang semakin nyata di kalangan mahasiswa, khususnya saat menghadapi penyelesaian tugas akhir. Menurut Prasetya dkk. (2023), kecemasan pada mahasiswa terjadi karena ketidakmampuan mengatasi kesulitan seperti proses revisi yang berulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan keterbatasan waktu. Izza dkk. (2024) menambahkan bahwa tekanan akademik yang intens dalam konteks penulisan skripsi seringkali menimbulkan ketakutan akan ketidakmampuan menyelesaikan studi, yang pada akhirnya memperparah tingkat kecemasan mahasiswa. Kajian mengenai kecemasan mahasiswa di Indonesia umumnya hanya menyoroti mahasiswa dari bidang keperawatan dan kesehatan, sementara penelitian pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa

program studi ini memiliki karakteristik unik karena selain menjalani kegiatan akademik, mereka juga terlibat aktif dalam aktivitas fisik dan praktik lapangan yang menuntut kesiapan fisik serta mental secara bersamaan. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan tambahan ketika mereka memasuki tahap penyusunan tugas akhir. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi Angkatan 2022, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam menghadapi proses penyusunan tugas akhir. Hal ini tampak dari munculnya berbagai gejala psikologis seperti rasa gelisah, mudah lelah, sulit fokus, serta kecenderungan menunda penyelesaian penelitian. Fenomena ini diduga berdampak negatif terhadap kelancaran dan kecepatan mahasiswa dalam merampungkan tugas akhirnya. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik mahasiswa, mengidentifikasi gambaran progres penyelesaian tugas akhir, serta menganalisis hubungan antara kecemasan akademik dengan penyelesaian tugas akhir pada

mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Angkatan 2022 Universitas Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi institusi dalam merancang program pendampingan akademik yang lebih empatik guna mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan akademik (variabel bebas) dan penyelesaian tugas akhir (variabel terikat) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi angkatan 2022. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2019). Metode deskriptif korelasional digunakan untuk menggambarkan kondisi masing-masing variabel sekaligus menguji kekuatan hubungan di antara keduanya.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen: instrumen

No	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel
1	A	33	17
2	B	33	17
3	C	31	16
4	D	30	15
5	E	28	14
6	F	30	15
Total		186	94

ZSAS (*Zung Self-Rating Anxiety Scale*) untuk mengukur tingkat kecemasan akademik, dan kuesioner berbasis indikator penyelesaian tugas akhir. Kedua instrumen disusun secara sistematis guna memperoleh data yang akurat mengenai kondisi psikologis dan kinerja akademik responden (Sugiyono, 2019).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi angkatan 2022, dengan total 186 mahasiswa yang tersebar dalam 6 kelas reguler. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel secara proporsional dari setiap kelas (Arikunto, 2019). Peneliti menetapkan 50% dari jumlah mahasiswa tiap kelas sebagai sampel, sehingga diperoleh

total sampel sebanyak 94 mahasiswa, dengan rincian sebagai berikut:

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Universitas Jambi, pada bulan Februari–Maret 2026. Pengumpulan data meliputi pengukuran tingkat kecemasan akademik mahasiswa dan indikator penyelesaian tugas akhir guna menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *self-report* yang disebarkan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu Kuesioner Tingkat Kecemasan Akademik (ZSAS) dan Kuesioner Penyelesaian Tugas Akhir. Responden mengisi kuesioner secara mandiri setelah memberikan persetujuan, dengan merefleksikan kondisi faktual selama periode penyelesaian tugas akhir (Sugiyono, 2019).

Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui enam tahap secara berurutan (Soesana, 2023), yaitu: (1) *Editing*, pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi data; (2) *Skoring*, konversi jawaban responden menjadi nilai numerik menggunakan skala Likert dengan perbedaan butir *favorable* dan *unfavorable*; (3) *Coding*, pengubahan data kategorikal menjadi simbol numerik agar siap dianalisis; (4) *Tabulasi*, pengorganisasian data ke dalam tabel induk untuk memudahkan perhitungan agregat; (5) *Data Entry*, pemindahan data ke perangkat lunak SPSS 27.0.1; dan (6) *Cleaning*, pemeriksaan akhir untuk mendeteksi kesalahan input dan nilai ekstrem guna memastikan data bebas dari bias.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment* Pearson dengan r tabel 0,202. Seluruh 20 butir instrumen Kecemasan Akademik (Z-SAS) dinyatakan valid (r hitung tertinggi 0,746; terendah 0,265).

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas
Kuesioner Kecemasan Akademik
(Z-SAS)**

No.Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.267	0.202	Valid
2	0.478	0.202	Valid
3	0.524	0.202	Valid
4	0.613	0.202	Valid
5	0.308	0.202	Valid
6	0.404	0.202	Valid
7	0.536	0.202	Valid
8	0.724	0.202	Valid
9	0.642	0.202	Valid
10	0.746	0.202	Valid
11	0.377	0.202	Valid
12	0.596	0.202	Valid
13	0.525	0.202	Valid
14	0.689	0.202	Valid
15	0.649	0.202	Valid
16	0.450	0.202	Valid
17	0.676	0.202	Valid
18	0.265	0.202	Valid
19	0.531	0.202	Valid
20	0.684	0.202	Valid

Sumber: SPSS 27 for Windows

Pada instrumen Penyelesaian Tugas Akhir, 17 dari 20 butir dinyatakan valid, sedangkan butir

nomor 9, 11, dan 20 gugur karena nilai r hitung di bawah r tabel.

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas
Kuesioner Penyelesaian Tugas
Akhir**

No.Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.660	0.202	Valid
2	0.580	0.202	Valid
3	0.610	0.202	Valid
4	0.472	0.202	Valid
5	0.665	0.202	Valid
6	0.600	0.202	Valid
7	0.210	0.202	Valid
8	0.743	0.202	Valid
9	0.061	0.202	Tidak Valid
10	0.326	0.202	Valid
11	-0.017	0.202	Tidak Valid
12	0.709	0.202	Valid
13	0.678	0.202	Valid
14	0.746	0.202	Valid
15	0.741	0.202	Valid
16	0.728	0.202	Valid
17	0.745	0.202	Valid
18	0.774	0.202	Valid
19	0.690	0.202	Valid

20 -0.060 0.202 Tidak Valid

Sumber: SPSS 27 for Windows

Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan kedua instrumen sangat reliabel, dengan nilai 0,864 untuk Kecemasan Akademik dan 0,916 untuk Penyelesaian Tugas Akhir (> 0,60).

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of item</i>	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.864	20	Reliabel
Penyelesaian Tugas Akhir	0.916	17	Reliabel

Sumber: SPSS 27 for Windows

Deskripsi Variabel

Tingkat kecemasan akademik mahasiswa mayoritas berada pada kategori Tinggi (48,9%) dan Sedang (42,6%), mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang signifikan selama proses pengerjaan tugas akhir.

Tabel 4.4 Distribusi Kecemasan Akademik

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Akademik Rendah	4	4.3%

Sedang	40	42.6%
Tinggi	46	48.9%
Sangat Tinggi	4	4.3%
Total	94	100%

Sumber: SPSS for Windows

Sementara itu, tingkat penyelesaian tugas akhir mayoritas berada pada kategori Sedang (68,0%), diikuti Tinggi (22,3%), Sangat Tinggi (8,5%), dan Rendah (1,1%).

Tabel 4.5 Distribusi Penyelesaian Tugas Akhir

Variabel	Frekuensi	Persentase
Penyelesaian Tugas Akhir		
Rendah	1	1.1%
Sedang	64	68.0%
Tinggi	21	22.3%
Sangat Tinggi	8	8.5%
Total	94	100 %

Sumber: Output SPSS 27 for Windows

Uji Normalitas

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi tidak normal (Kecemasan Akademik: Sig. = 0,016; Penyelesaian Tugas Akhir: Sig. = 0,001; keduanya $p < 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan statistik non-parametrik korelasi *Spearman's Rho*.

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolomogorov Smirnov	df	Sig	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.103	94	0.016	Tidak Normal
Penyelesaian Tugas Akhir	0.197	94	0.001	Tidak Normal

Sumber: Output SPSS 27 for windows

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,272 dengan signifikansi $< 0,001$. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan penyelesaian tugas akhir, dengan kekuatan hubungan pada kategori rendah (rentang 0,20–0,399). Artinya, semakin tinggi kecemasan akademik mahasiswa, semakin terhambat progres penyelesaian tugas akhirnya.

Tabel 4.7 Hasil Uji Rank *Spearman's Rho*

Koefisien Korelasi	Signifikansi	N	Kekuatan Hubungan
-0.272**	< .001	94	Rendah

Sumber: Output SPSS 27 for windows

Pembahasan

Tingginya kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir sejalan dengan konsep *state anxiety* dari Spielberger dalam Felipe et al. (2020),

yaitu reaksi emosional sementara yang muncul akibat situasi yang dipersepsikan mengancam, seperti tekanan revisi, batas waktu kelulusan, dan proses penyusunan skripsi. Kondisi ini memicu *academic choking* yang mengganggu fungsi perhatian dan regulasi emosi, serta mendorong perilaku prokrastinasi akademik (Dian Eko Budiyan, 2022). Meski kekuatan hubungan tergolong rendah, temuan ini menegaskan bahwa kecemasan akademik berkontribusi nyata dalam menghambat kelulusan tepat waktu. Keberhasilan penyelesaian tugas akhir bergantung pada keseimbangan faktor internal dan dukungan lingkungan akademik yang kondusif (Zaiha, 2025).

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi angkatan 2022 dalam penyelesaian tugas akhir mayoritas berada pada kategori tinggi hingga sedang. Sementara itu, tingkat penyelesaian tugas akhir sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara kecemasan akademik dan penyelesaian tugas akhir ($r = -0,272$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan akademik mahasiswa, maka semakin rendah tingkat penyelesaian tugas akhirnya.

Saran

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan akademik melalui peningkatan regulasi diri dan manajemen waktu. Program studi dan dosen pembimbing perlu memberikan dukungan akademik maupun psikologis untuk membantu mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi penyelesaian tugas akhir, seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan komunikasi dengan dosen pembimbing.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). SELF AWARENESS DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>

- American College Health Association. (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2019*. American College Health Association.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2024* (Issue 08).
- Felipe, L., Lopes, D., Chaves, B. M., Fabr, A., Porto, A., Almeida, D. M. De, Obregon, S. L., Lima, M. P., Vieira, W., Camargo, M. E., Pereira, C., Moura, G. L. De, Santos, L., Vieira, C., & Flores, M. (2020). Analysis of Well-Being and Anxiety among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113874>
- Ibrahim, M., Firmansyah, H., & Purnama, H. (2023). *Factors Affecting Anxiety in College Students Who Are Working on Their Final Project*. June.
- Izza, A. Al, & Lailiyah, S. (2024). *LITERATURE REVIEW: FACTORS AFFECTING FINAL YEAR STUDENTS' ANXIETY IN PREPARING A THESIS IN INDONESIA* Tinjauan Literatur: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi di Indonesia. 2655, 114–125. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v6i2.153>
- Karlina, E., Sutja, A., & Yusra, A. (2023). *Stress Symptoms of Students Who Complete Late Thesis at The Faculty of Teacher and Education Jambi University*. 2, 1–16.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erli, F., & Filer. (2018). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA*. 8(2). <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., Aprilia, R., & Bhakti, S. P. (2023). *MENGATASI KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR MENGGUNAKAN STORY TELLING DAN TERAPI MUSIK*. 11(2).
- Sihombing, L. M. (2020). *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. 4(1), 104–112.
- Soesana, A. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Yayasan Kita Menulis.
- Tan, G. X. D., Ci, X., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Journal of Affective Disorders Reports Prevalence of anxiety in college and university students: An umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(September), 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- World Health Organization. (2025). *Anxiety disorders*. World Health Organization.
- Yilmazer, E. (2024). *Effects of mindfulness on test anxiety: a meta-analysis*. June, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1401467>
- Zaiha, F. H. (2025). *IDENTIFIKASI*

FAKTOR PENGHAMBAT
MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DALAM MENYELESAIKAN
TUGAS AKHIR DI PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH KOTABUMI.
Jurnal Griya Cendikia, 10.