


Hubungan Antara Kecemasan Penyelesaian Skripsi dengan *Mood Swing* Pada Mahasiswa Semester Akhir

Khoirunnisak, Kusnadi, Bela Janare Putra*, 

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

 Khoirunnisakcollet@gmail.com Kusnadi_uin@radenfatah.ac.id belajanareputra_uin@radenfatah.ac.id

Submitted: 02-12-2024

Revised: 16-12-2024

Accepted: 24-12-2024

ABSTRACT:

This study is entitled "The Relationship between Thesis Completion Anxiety and Mood Swings in Final Semester Students". The purpose of this study was to see if there was a relationship between thesis completion anxiety and mood swings in final semester students. This study uses a quantitative approach with a correlational research type, the population in this study were all final semester students of the 2021 Class of Islamic Guidance and Counseling Study Program totaling 138 people, so the sampling technique in this study used probability sampling (random sampling), which was 55 people. The data collection technique used a questionnaire with 19 statements, with the basis for decision making if $r_{Count} > r_{Table}$ then the statement is declared valid. The data analysis technique used the Pearson product moment correlation test, with decision making if the Pearson product moment correlation value $> r_{Table}$ then there is a relationship between the two variables. The results of this study indicate that the Pearson correlation value (0.699) $> r_{Table}$ (0.266) the interpretation value is in the interval between 0.61 to 0.80. Based on the results of data hypothesis testing in the research conducted by the researcher, a relationship was found between the anxiety of completing the thesis and mood swings in final semester students. This is proven by the results of the Pearson correlation (r) value of 0.699, meaning that the relationship between the two variables is "strong" and the correlation is positive, meaning that the higher the Anxiety of Completing the Thesis, the higher the Mood Swing in Final Semester Students.

KEYWORDS: Anxiety, completing the thesis, mood swings

Copyright holder:

© Khirunnisak, Kusnadi, Putra, B,J (2025).

Published by:

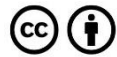
Scidacplus

Journal website:

<https://journal.scidacplus.com/index.php/sscij/>

E-ISSN:

This article is under:



How to cite:

Khoirunnisak., Kusnadi., Putra,B,J (2025) Hubungan antara Kecemasan Penyelesaian Skripsi dengan *Mood Swing* pada Mahasiswa Semester Akhir. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(1).

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia termasuk kunci pengembangan serta menjadi fokus pemerintah sejak kemerdekaan. Indonesia membagi tiga jenjang pendidikan dari Sekolah Dasar (SD) yang memberikan dasar pengetahuan, diikuti oleh Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan materi yang lebih kompleks, dan kemudian Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mempersiapkan siswa untuk studi lanjut atau dunia kerja. Setelah SMA, siswa dapat melanjutkan ke perguruan tinggi yang menawarkan pendidikan spesifik untuk karier profesional. lembaga tinggi di Indonesia meliputi berbagai bentuk, seperti Universitas, Institut, serta Akademi. Pendidikan tinggi bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam dan spesifik, serta mempersiapkan lulusan untuk berkontribusi secara profesional di berbagai bidang. Dan mahasiswa bisa menentukan bidang studi yang cocok dengan passion dan karier yang diinginkan.

Menurut Siswoyo, mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi, baik di universitas negeri, swasta, maupun institusi setara lainnya. Mahasiswa dinilai memiliki kemampuan intelektualisasi unggul, kemampuan berpikir yang cerdas, serta kemampuan merencanakan tindakan dengan baik. Bagi mahasiswa, perguruan tinggi berfungsi sebagai tempat untuk mengasah potensi diri melalui proses belajar dan berbagai aktivitas kemahasiswaan.

Menurut Marseto, mahasiswa di Universitas dibagi menjadi tiga kategori. Pertama, angkatan awal adalah mereka yang berada di semester satu hingga empat. Angkatan tengah adalah mahasiswa di semester lima dan enam, sedangkan angkatan akhir mencakup mereka yang berada di semester tujuh, delapan, atau lebih. Mahasiswa tingkat akhir biasanya berusia antara 20 hingga 25 tahun, memiliki kemampuan berpikir yang cerdas, intelektualitas tinggi, dan mampu merencanakan tindakan dengan baik.

Mahasiswa yang berada di semester akhir cenderung lebih rentan mengalami kecemasan karena berbagai alasan, dengan faktor yang paling dominan adalah penyelesaian skripsi. Yang merupakan tugas akhir untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan studi. Proses penulisan skripsi ini sering kali dianggap sebagai tugas yang berat dan menekan, sehingga dapat menyebabkan stres dan insecure akibat kecemasan pada mahasiswa.

Mahasiswa semester akhir yang cemas saat mengerjakan skripsi cenderung kepercayaan pada diri yang lemah dan kurangnya menghargai diri. Perasaan cemas yang dialami mahasiswa akhir dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental mereka. Salah satu dampak mental yang sering terjadi adalah munculnya *Mood Swing* atau perubahan emosi.

Menurut American Psychological Association, *Mood Swing* merujuk pada perubahan emosi yang terjadi dalam waktu yang singkat., di mana seseorang dapat beralih dari perasaan positif ke negatif atau sebaliknya dalam waktu singkat. Fluktuasi suasana hati ini dapat terjadi secara tiba-tiba dan intens. Secara sederhana, *Mood Swing* adalah perubahan emosi yang mendadak. Saat mengalami *Mood Swing*, seseorang bisa dengan cepat berubah dari perasaan bahagia dan optimis menjadi sedih, mudah marah, atau bahkan depresi. Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan, karena membantu kita melindungi diri dan bertahan hidup. Namun, emosi yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan tubuh dan pikiran secara negatif. Dalam Al-Qur'an, orang beriman diingatkan untuk menenangkan hati dengan mengingat Allah Swt, terutama saat kesulitan mengendalikan emosi.

Individu yang mampu mengendalikan amarahnya akan mendapat pahala sesuai dengan janji Allah, sebagaimana dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

﴿الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ بِذِكْرِ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram

Mood Swing atau perubahan suasana hati, adalah fenomena yang sering dialami

banyak orang, terutama dalam periode-periode tertentu dalam hidup. Perubahan mendadak dan ekstrem ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, seperti emosi, cara berpikir, perilaku, serta hubungan sosial seseorang. Banyak orang sering menggambarkan *Mood Swing* ini sebagai *roller coaster* karena perubahan suasana hati yang berubah-ubah. Perubahan *mood* yang drastis ini dapat memengaruhi produktivitas akademik dan interaksi sosial, serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental yang lebih serius dikarenakan ansietas atau kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan ialah reaksi perasaan berupa kekhawatir, takut, juga tegang, dimana biasanya muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau berisiko. Kecemasan bisa muncul tanda-tanda tubuh, misalnya detakkan jantung meningkat, berkeringat, dan otot yang tegang, serta gejala psikologis seperti rasa cemas yang berlebihan dan kesulitan fokus pada saat pengerjaan skripsi.

Karya ilmiah merupakan skripsi yang dibuat seseorang sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di sekolah tinggi. Setiap mahasiswa/i harus mengikuti program tugas akhir, dikarenakan ini menjadi syarat utama untuk mendapatkan gelar sarjana.

Di antara bentuk tekanan terkait pendidikan yang sering dirasakan kalangan mahasiswa yaitu ansietas skripsi, terutama mereka yang berada di semester akhir. Proses penulisan skripsi tidak hanya melibatkan penelitian yang mendalam, tetapi juga pengelolaan waktu, interaksi dengan dosen pembimbing, dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi pribadi serta sosial. Kecemasan ini dapat mengganggu proses belajar dan kesehatan mental mahasiswa.

Menurut penelitian yang dikaji oleh Rusmita Sitorus dengan judul "Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan Visual Analogue Scales" Mahasiswa yang berada pada fase menjalani proses penelitian dan menyelesaikan tugas akhir sering menghadapi berbagai hambatan memicu kecemasan. Kecemasan adalah kondisi yang membuat individu merasakan gelisah, canggung, cemas, serta tak tenang, disertai gejala fisik tertentu. Kajian tersebut juga mengungkapkan bahwa level kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir berada pada kategori tinggi.

Ketakutan atau ketidakpastian muncul sebagai reaksi alami yang dirasakan seseorang ketika menghadapi kecemasan atau ansietas. Reaksi ini dapat bervariasi intensitasnya, mulai dari tingkat ringan hingga sangat parah. Mahasiswa yang dalam proses penyusunan skripsi seringkali mengalami perubahan suasana hati karena kecemasan dan ketakutan, terutama jika judul skripsi mereka ditolak oleh dosen pembimbing. Rasa putus asa muncul ketika mereka harus berkali-kali mengganti judul, kesulitan memahami struktur proposal dan skripsi, sulit mencari referensi, atau bingung dengan metode penelitian dan analisis data.

Palembang termasuk kota besar di Indonesia, memiliki banyak Universitas yang mengharuskan muridnya untuk menyusun skripsi dalam memenuhi syarat utama agar lulus. Berdasarkan hasil observasi, tidak sedikit mahasiswa yang justru terjebak dalam stress akibat penyusunan skripsi, mulai dari pengajuan judul mahasiswa sudah

dihadapkan dengan tekanan dan tuntutan dari orang tua, lingkungan mahasiswa dan dosen pembimbing sehingga berdampak pada kecemasan sehingga keseimbangan emosional tidak stabil. Banyak mahasiswa yang mengalami perubahan emosi yang drastis sehingga sering kali terjadinya *Mood Swing*, mahasiswa merasakan kecemasan yang intens saat mengerjakan skripsi, yang mana dimulai ketika menghadapi penolakan judul. Jika judul skripsi ditolak berkali-kali, rasa cemas mulai timbul dan menciptakan lingkaran kecemasan yang terus berlanjut. Penolakan judul pertama menyebabkan keraguan akan kemampuan mereka, kecemasan yang tinggi dapat membuat mahasiswa lebih sensitif dan mengalami *Mood Swing* seperti mudah marah-marah, kondisi ini berimbas pada interaksi sosial mereka, baik dengan sesama mahasiswa, keluarga maupun lingkungan sekitar. Berangkat dari masalah yang ada peneliti memutuskan untuk mengambil topik penelitian dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Dengan *Mood Swing* Pada Mahasiswa Semester Akhir" khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Angkatan 2021 di UIN Raden Fatah Palembang.

Rumusan masalah: Apakah terdapat Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi dengan *Mood Swing* Pada Mahasiswa Semester Akhir?.

Tujuan Penelitian: Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Penyelesaian Skripsi Dengan *Mood Swing* Pada Mahasiswa Semester Akhir.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono, metode kuantitatif berlandaskan positivisme digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel tertentu. Instrumen penelitian digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini, dan analisis kuantitatif atau perhitungan matematis digunakan untuk analisis. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis yang sebelumnya telah ditentukan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, ditemukan beberapa ciri mahasiswa dalam kondisi kecemasan mengerjakan tugas akhir, salah satunya adalah *mood swing*. Hal ini dibuktikan bahwa peneliti telah melakukan uji asumsi dasar, uji instrumen, dan uji korelasi *Pearson product moment*. Hasil dari uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa nilai antara dua variabel tersebut adalah 0,00, yang berarti kurang dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut dinyatakan berhubungan. Selain itu, nilai *Pearson correlation* sebesar 0,699 lebih besar dari 0,266 r_{Tabel} , yang menandakan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Jadi dapat disimpulkan adanya hubungan antara kecemasan penyelesaian skripsi dengan *Mood Swing* dengan hasil korelasi "kuat" atau semakin meningkatnya kecemasan penyelesaian skripsi maka semakin meningkat pula *Mood Swing* pada mahasiswa semester akhir.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfani Fauzia yang berjudul "Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19." Penelitian itu bertujuan melihat apakah ada korelasi efikasi diri (self efficacy) dan kecemasan mahasiswa saat menghadapi skripsi selama pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan 64 mahasiswa yang berada pada fase menyusun skripsi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sampel random. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang "kuat" antara self efficacy dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi, dengan nilai signifikansi 0,748 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa self efficacy mahasiswa yang tinggi maka kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi skripsi juga tinggi.

Penelitian ini memberikan hasil yang selaras dengan penelitian Ulfani Fauzia. Penelitian tersebut sejalan karena hubungan kedua variabel memiliki keterikatan yang kuat. Karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya pengaruh signifikan dari variabel X terhadap variabel Y, yang dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan strategi atau intervensi di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, disimpulkan yaitu adanya hubungan yang "kuat" serta hubungan yang bersifat positif signifikansi antara kecemasan penyelesaian skripsi dengan *mood swing* pada mahasiswa semester akhir dengan nilai *pearson correlation* sebesar $0,699 > r_{Tabel}$ (0,266). Serta nilai korelasi tersebut bernilai positif, artinya kecemasan penyelesaian skripsi yang tinggi maka *mood swing* pada mahasiswa semester akhir juga tinggi.

REFERENSI

- Adinugroho, I. Memahami mood dalam konteks Indonesia: adaptasi dan uji validitas four dimensions mood scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 5(2), 2016.
- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 2021.
- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 2021
- Angkat, S. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menulis skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas XYZ*.2017.
- Aprida Manurung, Anita Pratamah, Alda Elvariani. Hubungan.Efikasi Diri Dengan Ansietas Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 7 (4).2022.
- Aries Veronica, 'Metode Penelitian Kuantitatif', (sumatera barat: PT. Global Eksekutif Teknologi). 2022.
- Fauzia, U. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 2017.
- Pandemi Covid-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 2022. h.,147

Putra, A. N. Hubungan Antara Adversity Quotient dan Employability pada Mahasiswa Tingkat

Sugiyono, P. D. Metode Penelitian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 2010.

Thahir, A., & Rizkiyani, D. Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam