

**KORELASI *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN
TUGAS AKHIR DI STIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2019

**KORELASI *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN
TUGAS AKHIR DI STIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA**

SKRIPSI

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

(S.Kep)



**DISUSUN OLEH:
DEBY OKTA FITRI**

NIM : 15.0164.499.01

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA
SAMARINDA**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

KORELASI *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR
DI STIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

SKRIPSI

Disusun Oleh:

DEBY OKTA FITRI

NIM. 15.0164.499.01

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Tanggal 13 Agustus 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

1. Ns. Wahyu Dewi Sulistvarini, S.Kep., M.S (.....)
NIK. 113072.88.17.096
2. Heni Purwanti, SST., M.Keb (.....)
NIK. 113072.76.11.022
3. Ns. Sumiati Sinaga, S.Kep., M.Kep (.....)
NIK. 113072.82.09.006
4. Ida Hayati, SST., M.Kes (.....)
NIK. 113072.76.10.013

Mengetahui,

Ketua
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ns. Edy Mulvono, S.Pd., S.Kep., M.Kep
NIK : 113072.74.13.045

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan
STIKES Wiyata Husada Samarinda

Ns. Rusdi, S.Kep., M.Kep
NIK : 113072.86.13.071

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deby Okta Fitri

NIM : 15.0164.499.01

Program studi : S1 Ilmu Keperawatan

Judul Laporan Skripsi : Korelasi *Academic Self Managemen* Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam menyusun Tugas Akhir Di Stikes Wiyata Husada Samarinda.

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah Hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, bail yang dikutip maupun yang dirujuk telah sayanyatakan dengan benar.

Samarinda, 13 agustus 2019

Yang membuat Pernyataan

Deby Okta Fitri

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena Berkat Rahmat Dan Bimbinganya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Korelasi *Academic Self Management* Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Tugas Akhir diSTIKES Wiyata Husada Samarinda”** penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada menyusun Skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Bapak H. Mujito Hadi,MD.,MM selaku Ketua Yayasan STIKES Wiyata Husada Samarinda
2. Ns. Edy Mulyono.,S.Pd.,S.Kep.,M.Kep selaku Ketua STIKES Wiyata Husada Samarinda
3. Ns. Rusdi, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan STIKES Wiyata Husada Samarinda.
4. Ns. Wahyu Dewi Sulistyarini,S.Kep.,M.S selaku Penguji Utama yang telah memberikan bimbingan dan masukanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Heni Purwanti S.ST.,M.Keb Selaku penguji kedua saya yang telah memberikan bimbingan dan masukanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Ns. Sumiati Sinaga,S.Kep.,M.Kep selaku Pembimbing I , yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Ida Hayati, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II, yang telah memberikan pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Kepada mahasiswa yang sudah bersedia mengikuti penelitian, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Kepada Orang Tua Saya Bapak Hamdani Dan Ibu NurHalifah serta seluruh Keluarga saya yang telah banyak memberikan Doa dan Motivasi Kepada saya.
10. Kepada kedua kakek dan nenek saya tercinta Alm. H. Norman dan Hj. Nor Asiah yang telah menjadi motivasi terbesar saya dalam penyelesaian skripsi ini, banyak mendoakan keberhasilan saya dan memberi dukungan penuh baik secara moril maupun materil kepada saya.
11. Kepada teman satu bimbingan yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Kepada semua teman teman seperjuangan mahasiswa keperawatan angkatan 2015, terimakasih atas dukungan, semangat dan doanya.

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan ketidaksopanan yang mungkin telah saya perbuat. Semoga Allah SWT Senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugrahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua.

Samarinda, 13 Agustus 2019

Deby Okta Fitri

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deby Okta Fitri

NIM : 15.0164.499.01

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada STIKES Wiyata Husada Samarinda Atas Karya ilmiah saya Yang berjudul :

Korelasi *academik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di Stikes Wiyata Husada Samarinda.

Berserta perangkat yang ada. Dengan hal ini, STIKES Wiyata Husada berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, 13 Agustus 2019

Yang menyatakan

Deby Okta Fitri

ABSTRAK

KORELASI *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DISTIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Deby Okta Fitri¹, Sumiati Sinaga², Ida Hayati³

Latar Belakang : Setiap mahasiswa dalam menempuh pendidikan gelar sarjana diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, dimana dalam penyusunan skripsi berbeda pada tugas pada umumnya ada batasan waktu yang harus ditepati. sehingga mahasiswa memerlukan strategi *akademik self managemen* untuk mengontrol prilaku dan kebiasaan agar mampu menyusun tugas akhir, jika tidak mampu mengontrol prilaku hal ini menyebabkan keterlambatan dalam menyusun tugas skripsi, hal inilah yang dapat memicu timbulnya kekhawatiran yang disebut kecemasan akademik yaitu kecemasan dalam konteksnya menghadapi tugas-tugas akademik pada mahasiswa maupun pelajar yang menjalaninya. **Tujuan :** Untuk mengetahui korelasi antara *akademik self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir. **Metode :** Rancangan penelitian ini menggunakan *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah responden sebanyak 95 orang yang diambil menggunakan teknik *exhaustive sampling* dengan Analisa bivariat menggunakan uji *korelasi pearson* **Hasil :** Tidak terdapat korelasi antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai r sebesar $-0,089$ serta p value sebesar $0,390$ ($>0,05$). **Kesimpulan :** Kecemasan akademik tidak ditentukan dari *akademik self management* namun diharapkan mahasiswa tetap mengatur dirinya dalam belajar.

Kata Kunci : *Akademik Self Management*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

ABSTRACT

THE CORRELATION OF SELF MANAGEMENT WITH ACADEMIC ANXIETY IN FINAL LEVEL STUDENTS IN COMPLETING THE FINAL ASSIGNMENT IN STIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Deby Okta Fitri¹, Sumiati Sinaga², Ida Hayati³

Background: Every student in pursuing a bachelor's degree education is required to complete a final thesis in the form of a thesis, where in the preparation of a different thesis on an assignment in general there is a time limit that must be kept. so students need academic self management strategies to control behavior and habits to be able to arrange the final project, if not able to control behavior this causes delays in preparing thesis assignments, this is what can trigger the emergence of concerns called academic anxiety that is anxiety in the context of facing assignments academic work on students and students who live it. **Aim:** to find out the correlation between academic self-management and academic anxiety in the final year students in preparing the final project. **Method:** this study used descriptive analysis with cross sectional approach. The total participants are 95 that took with exhaustive sampling this study used bivariat analysis with pearson correlation. **Result:** there is no correlation between academic self management with academic anxiety in final level students with r result was -0.089 and p value was 0.0390 (>0.05). **Conclusion:** Academic anxiety is not determined by academic self-management but students are expected to continue to regulate themselves in learning.

Keywords: *Akademik Self Management*, Academic Anxiety, Final Level Students.

¹ *Nursery Department Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.*

² *Lecturer of Nursery Department Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.*

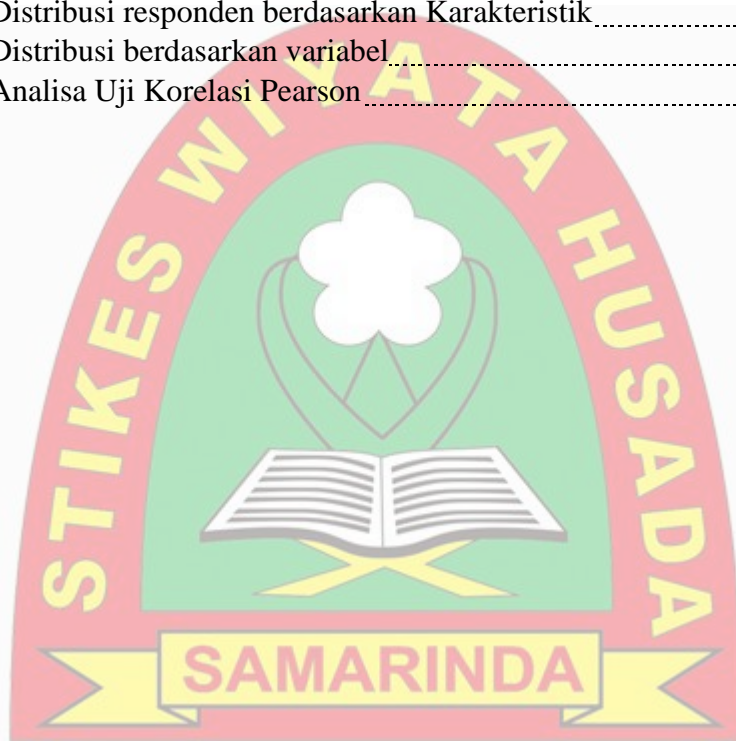
DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Keaslian Tulisan	iii
Kata Pengantar	iv
Lembar Publikasi	v
Abstrak	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	viii
Daftar Skema	ix
Daftar Lampiran	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Penelitian Terkait	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Telaah Pustaka	6
1. Konsep dasar <i>self management</i>	7
a. Pengertian <i>self management</i>	7
b. Faktor yang mempengaruhi <i>self management</i>	8
c. Komponen <i>self management</i>	9
d. Strategi <i>self management</i>	11
2. Konsep dasar Kecemasan	14
a. Pengertian kecemasan	14
b. Gambaran klinis kecemasan	15
c. Faktor penyebab kecemasan	15
d. Tingkat kecemasan	16
e. Penatalaksanaan kecemasan	17
f. Upaya mencegah kecemasan	18
g. Dampak kecemasan	19
3. Konsep dasar Kecemasan Akademik	21
a. Pengertian kecemasan akademik	21
b. Faktor-faktor Penyebab kecemasan akademik	21
c. Karakteristik kecemasan akademik	25
d. Aspek-aspek Kecemasan Akademik	26
e. Sumber-sumber Kecemasan Akademik	27
f. Manifestasi Kecemasan Akademik	28
g. Tingkat Kecemasan akademik	28
h. Upaya Mengatasi Kecemasan Akademik	29

4. Hubungan <i>Academik Self Management</i> Dengan Kecemasan Akademik	
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi Dan Sampel.....	36
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
E. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional.....	37
F. Sumber Data dan Instrumen.....	37
G. Uji Instrumen.....	39
H. Pengumpulan Data.....	40
I. Pengolahan Data.....	41
J. Analisa Data.....	42
K. Etika Penelitian.....	43
L. Alur Penelitian.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	46
B. Hasil Analisa Univariat.....	47
C. Karakteristik Responden.....	47
D. Analisis Variabel.....	48
E. Hasil Analisa Bivariat.....	48
F. Pembahasan.....	49
G. Kesulitan Dan Kelemahan Peneliti.....	54
BAB V PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi jumlah mahasiswa tingkat akhir	36
Tabel 3.2 Definisi oprasional	37
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrument <i>self managment</i>	38
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrument kecemasan akademik	38
Tabel 3.5 Uji Instrument <i>akademik self management</i>	39
Tabel 3.6 Uji Instrument Kecemasan Akademic	39
Tabel 3.7 Uji Normalitas	42
Tabel 3.8 Interpretasi Uji Hipotesis	43
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan Karakteristik	47
Tabel 4.2 Distribusi berdasarkan variabel	48
Tabel 4.3 Analisa Uji Korelasi Pearson	48



DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	33
Skema 2.1 Kerangka konsep.....	34
Skema 3.9 Alur penelitian.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 4 : Instrument *Academic Self Management*
- Lampiran 5 : Instrument Kecemasan Akademik
- Lampiran 6 : Hasil Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Ijin Uji Validitas



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa. kuliah di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar kesarjana bagi mahasiswa strata satu (S1) yaitu skripsi, skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya. Buku Panduan penulisan tugas akhir/skripsi sebagai laporan hasil penelitian kualitatif dan kuantitatif yang ditulis mahasiswa dipertanggung jawabkan melalui ujian skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjana (Marjan, 2018).

Proses penyusunan skripsi tidaklah mudah seperti membuat makalah-makalah pada tugas perkuliahan penyusunan skripsi memerlukan buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi memiliki prosedur yang jelas dimulai dari penyusunan proposal penelitian, melakukan penelitian, penulisan skripsi melakukan ujian skripsi hingga perbaikan dan penyerahan skripsi (Linayaningsih,2007).

Berdasarkan badan pusat statistik indonesia menyatakan pada tahun 2017 di indonesia terdapat jumlah mahasiswa terdaftar sekitar 6.942.511 dan yang berhasil lulus sekitar 1.046.141, dan terdapat sisanya sekitar 5.896.37 dinyatakan (tidak lulus, putus kuliah dan *Drop Out*). badan pusat statistik indonesia 2017 juga mencatat untuk daerah kalimantan mahasiswa terdaftar sekitar 323.608 dan yang berhasil lulus sekitar 97.722 dan terdapat sisanya sekitar 225. 886 dinyatakan (tidak lulus, tidak menyelesaikan tugas akhir dan drop out). untuk data di STIKES Wiyata Husada Samarinda untuk angkatan 2014 mahasiswa terdaftar sekitar 89 mahasiswa dan yang lulus sekitar 77 mahasiswa yang tidak lulus sekitar 12 mahasiswa dan 3 diantaranya (tidak

menyelesaikan tugas skripsi sehingga tertunda untuk wisudanya) presentase mahasiswa.

Proses dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan manajemen diri yang merupakan suatu faktor pengontrol yang mempengaruhi proses belajar. beberapa strategi mulai dari *self regulasi*, *managemen time*, *managemen behavior* hal ini sangat dibutuhkan untuk mengontrol diri, waktu dan perilaku agar individu dapat memilah mana perilaku yang harus diubah untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. *academic self managemen* ini juga bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri pada situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak dihilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tak dikehendaki. dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tak baik dan lebih banyak meningkatkan hal positif (Marjan, 2018).

Mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, ketegangan fisik, mudah marah tersinggung, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan (Atkinson & Hilgard, 1983).

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang menjalani bimbingan tugas akhir/skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda sebanyak 13 orang yang terdiri dari empat orang mahasiswa laki-laki dan delapan orang mahasiswa perempuan serta terdapat pula beberapa mahasiswa lain yang sibuk mencari literatur dan mengerjakan proposal pada tanggal 27 februari 2019 di Perpustakaan Stikes Wiyata Husada Samarinda. di ketahui bahwa adanya mahasiswa yang merasa takut tidak diterima judul proposal oleh dosen pembimbing, adanya mahasiswa yang mengalami ketegangan fisik dalam proses bimbingan, dan diketahui juga bahwa ada beberapa mahasiswa yang rajin berada di

perpustakaan untuk mencari literatur, membaca skripsi terdahulu, serta rajin menemui dosen pembimbingnya.

Apabila mahasiswa tidak memajemen diri dengan baik maka dapat berdampak pada tidak bisa konsentrasi bahkan bisa terlambat menulis skripsi dan menghindar untuk berjumpa dengan dosen pembimbing, hal ini membuat mahasiswa berpotensi untuk tertunda dalam meyusun skripsi. hal seperti ini membuat mahasiswa berpotensi untuk mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres dan depresi. (Marjan, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui *korelasi academic self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

B. Rumusan Masalah

Proses dalam penyusunn skripsi ini dibutuhkan Manajemen diri yang merupakan suatu faktor pengontrol yang mempengaruhi proses belajar. beberapa strategi mulai dari *self monitoring*, *self regulation managemen time*, *managemen behavior* hal ini sangat dibutuhkan untuk mengontrol diri , waktu dan perilaku agar individu dapat memilah mana perilaku yang harus diubah untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan masalah yaitu apakah ada *korelasi academic self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengidentifikasi *korelasi akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi *akademik self management* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.
- b. Mengidentifikasi kecemasan *akademik* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.
- c. Menganalisis *korelasi akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi penelitian ilmiah, di bidang kesehatan mengenai kemampuan *academic self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman bagi peneliti, sehingga dapat diterapkan oleh mahasiswa di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

b. Bagi Institusi

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai kemampuan strategi *Akademic Self Management* yang dapat digunakan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir, serta sebagai bahan ajaran dalam memodifikasi proses bimbingan tugas skripsi.

c. Bagi praktik keperawatan

penelitian ini diharapkan mampu menerapkan dan memahami pentingnya *Academic self managemen* dalam membantu mahasiswa,

serta mampu meminimalisir kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas skripsi.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian dilakukan oleh Cahyana Nursidiq, (2013) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo” dianalisis menggunakan analisa deskriptif dan *korelasi rank spearman* dari hasil analisis menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang kuat antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian skripsi. hal ini menunjukkan semakin tinggi regulasi diri dalam pembelajaran maka semakin smenurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Iqbal Nugraha (2018) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Akademis Pada Siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh “ jenis penelitian adalah *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *kuantitatif* berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan akademis pada siswa artinya, regulasi diri mempunyai hubungan yang kuat, signifikan dan tidak searah dengan kecemasan akademis siswa, sehingga hipotesis H_a diterima. dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri pada siswa, maka akan semakin rendah kecemasan akademisnya.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Fauzi Marjan (2018) “Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam menyusun Skripsi” Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *non random sampling*, dengan metode *purposive sampling* berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil rata-rata tingkat kecemasan ditinjau dari proses bimbingan, seminar proposal, menyusun instrumen dan pelaksanaan penelitian berada pada kategori kecemasan tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Dasar *Academic Self Management*

a. Pengertian *Academic Self Management*

Gie (2000), menjelaskan *academic self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. selain itu *academic self management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain.

Dembo (2004) menerangkan kata manajemen merupakan sebuah kunci untuk menjelaskan seorang pelajar itu sukses. Manajemen diri merupakan suatu faktor pengontrol yang mempengaruhi proses belajar. Hal itu membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan menghilangkan hambatan buruk yang mengganggu dalam belajar. *academic self management* merupakan suatu strategi-strategi yang digunakan oleh pelajar-pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar.

b. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi *Academic Self Management*

Dembo (2004), menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *academic self management*, yaitu:

- 1) Faktor personal dan sosiokultural

faktor personal meliputi bagaimana sikap, keyakinan, dan pengalaman siswa dibawa sampai ke perguruan tinggi berdasarkan pengalaman pribadi dan sosial budaya mereka. hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. selain faktor personal, seseorang juga dipengaruhi oleh faktor sosiokultural, dimana karakteristik sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar

2) Faktor lingkungan

banyak faktor lingkungan yang mempengaruhi *academic self management* lingkungan yang dimaksud adalah faktor lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan lingkungan masyarakat. pada umumnya apabila lingkungan baik, maka akan berpengaruh terhadap perbuatan yang positif dan begitu pula sebaliknya. dalam hal ini termasuk jenis tugas yang diberikan, perilaku instruktur (dukungan yang diberikan kepada mahasiswa), dan metode pembelajaran (pembentukan kelompok belajar di dalam kelas akan mempengaruhi bagaimana *academic self management* mahasiswa di dalam kelas. bukan hanya lingkungan melainkan tanggung jawab mahasiswa terhadap diri sendiri juga penting.

3) Faktor internal

faktor internal meliputi tujuan mahasiswa, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar yang akan berpengaruh terhadap *academic self management*. contohnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras, dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

c. Komponen-Komponen *Academic Self Management*.

Zimmerman & Risemberg dalam Dembo, (2004) mengemukakan ada beberapa komponen yang dapat membantu mengontrol pembelajaran dan *academic self management*, yaitu:

1) Motivasi

motivasi merupakan proses internal yang memberikan perilaku yang berenergi dan terarah. proses internal meliputi tujuan individu, keyakinan, persepsi, dan harapan. misalnya, ketekunan individu pada tugas sering berhubungan dengan seberapa kompeten individu percaya untuk menyelesaikan tugas. serta, keyakinan individu tentang penyebab keberhasilan dan kegagalan pada tugas-tugas ini mempengaruhi motivasi dan perilaku individu pada tugas-tugas di masa mendatang.

salah satu perbedaan yang utama dari pelajar yang sukses dan pelajar yang tidak sukses adalah dimana dalam hal motivasi, pelajar yang sukses terlihat lebih bisa memotivasi dirinya sendiri walaupun dia berada dalam situasi yang tidak baik, sedangkan pelajar yang tidak sukses cenderung susah untuk mengontrol motivasi mereka. menjadi pelajar yang sukses, seharusnya pelajar mampu berkonsentrasi dan yakin dengan banyak potensi dirinya dan pengaruh lingkungan.

selain hal yang sudah dijelaskan, salah satu hal yang menjadi masalah dalam motivasi adalah ketekunan. pelajar dapat saja memotivasi dirinya sendiri, namun tidak tekun karena ada hal-hal yang mengganggu ketika motivasi sedang dibangun. terkadang, gangguan yang kecil dapat menyebabkan motivasi individu menurun. untuk menjadi pelajar yang sukses pelajar seharusnya mampu untuk berkonsentrasi dan tanggap dengan lingkungan yang mengganggu. pelajar menggunakan banyak proses yang berbeda untuk mengontrol aspek perilakunya.

beberapa teknik *self management* yang bersifat motivasional antara lain:

- a) Perencanaan tujuan penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki prestasi lebih sering menggunakan perencanaan tujuan dan lebih konsisten daripada individu berprestasi rendah.
- b) *Self verbalization* atau *self talk* teknik ini memiliki banyak bentuk. misalnya, penguatan verbal atau pujian dapat digunakan sebagai bentuk perilaku yang diinginkan. Berbicara dengan diri sendiri (*self talk*) dapat membantu individu mengontrol kecemasan, suasana hati, dan respon emosional lainnya.

hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa apa yang individu katakan kepada dirinya sendiri merupakan faktor penting dalam menentukan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku. *Self talk* dapat bersifat memotivasi dan ada juga yang menghambat pelajar di dalam melaksanakan tugas.

- c) Mengatur atau membayangkan hadiah atau hukuman untuk keberhasilan atau ketidak berhasilan di dalam melakukan tugas akademik. mahasiswa yang mampu untuk mengontrol motivasi dengan memberikan diri sendiri, sebuah reward atau hukuman, memiliki performansi akademik yang lebih baik daripada pelajar yang tidak menggunakan teknik ini.

2) Metode belajar

istilah lain untuk metode pembelajaran adalah strategi belajar. strategi belajar adalah metode yang digunakan pelajar untuk mendapatkan informasi. mahasiswa yang berprestasi tinggi menggunakan strategi belajar lebih banyak daripada pelajar yang memiliki prestasi lebih rendah. mahasiswa dapat menggunakan strategi yang berbeda pada kondisi belajar yang berbeda juga.

menggaris bawahi, meringkas, dan menguraikan merupakan tehnik dalam strategi belajar. mahasiswa yang sukses hendaknya memiliki strategi pembelajaran yang baik. hal ini dapat dengan memperlengkapi hal-hal yang dapat mempermudah mahasiswa dalam memahami sesuatu. seperti membuat catatan kecil ketika guru menjelaskan sehingga ketika ujian dia tidak akan susah untuk menghafal bahan.

3) Penggunaan waktu

mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik cenderung memiliki rata-rata nilai lebih tinggi dibandingkan dengan pelajar dengan keterampilan manajemen waktu yang tidak baik. manajemen waktu sangat dibutuhkan karena berdampak dengan manajemen diri pelajar. Jika seorang mahasiswa mengalami kesulitan bergaul dengan waktu, dia tidak akan mengerti bagian tugas yang harus diutamakan. masalah dari kebanyakan pelajar adalah dimana mereka tidak memiliki banyak waktu untuk yang semestinya perlu untuk dikerjakan, karena dia tidak memiliki kemampuan dalam mengatur waktunya. ketika pelajar dapat mengatur waktunya, maka dia dapat menganalisa waktunya dan bisa mempergunakan waktu sebaik-baiknya tanpa ada waktu yang terbuang. hal ini dapat dilihat bagaimana pelajar merancang waktu belajarnya dengan baik.

4) Lingkungan fisik dan lingkungan sosial

aspek penting dari *academic self management* adalah kemampuan peserta didik untuk merestrukturisasi lingkungan fisik dan sosial untuk memenuhi kebutuhan pelajar. ditemukan bahwa mahasiswa yang berprestasi tinggi lebih banyak melakukan restrukturisasi lingkungan dan lebih mungkin untuk mencari bantuan orang lain dari pada mahasiswa yang berprestasi rendah. untuk sebagian besar, restrukturisasi lingkungan fisik mencakup pencarian tempat

belajar yang tenang atau bebas dari gangguan. *self management* dari lingkungan sosial berkaitan dengan kemampuan individu untuk menentukan kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, atau ketika saatnya untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial (seperti buku referensi). mengetahui bagaimana dan kapan untuk bekerja dengan orang lain merupakan keterampilan penting yang sering tidak diajarkan di sekolah.

5) Performansi

faktor terakhir adalah prestasi akademis. dengan menulis makalah, menyelesaikan ujian, atau membaca buku, individu dapat belajar bagaimana menggunakan proses manajemen diri untuk mempengaruhi kualitas kinerja individu. Salah satu fungsi penting dari tujuan (*Goal*) adalah menyediakan kesempatan bagi individu untuk menganalisa kinerja individu tersebut. Pada saat pelajar dapat mengamati pekerjaan dalam kondisi yang berbeda, berarti mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengubah perilakunya dalam belajar. hal ini sangat baik untuk menyukkseskan dalam pendidikan. pada saat pelajar belajar bagaimana mengamati dan mengontrol setiap performansi (*Performance*), pelajar dapat menjadi mentor diri sendiri. pelajar dapat mempraktekkan kemampuan yang dimilikinya, proses pengevaluasian diri, dan membuat perubahan sehingga tujuan dapat tercapai.

d. Strategi Dari *Academic Self Management*

Dembo (2004), mengelompokkan strategi dari *Academic Self Management* menjadi tiga bagian yaitu:

1) Strategi perilaku meliputi:

- a) Manajemen waktu : bertujuan untuk memastikan kalau semua tugas penting telah terlaksana. beberapa alat bantu yang dapat

dipakai dalam manajemen waktu yaitu kalender semester, daftar tugas mingguan yang menjadi prioritas, dan daftar tugas mingguan.

- b) Pengaturan lingkungan fisik dan sosial : untuk menentukan kapan mahasiswa harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, atau kapan waktunya untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya dan sumber nonsosial seperti buku referensi, buku bacaan tambahan, atau internet. lingkungan fisik dan sosial merupakan distraktor eksternal di dalam proses belajar. kelompok belajar merupakan salah satu bentuk dukungan sosial di dalam lingkungan belajar. penelitian oleh Johnson & Johnson (1987) menyatakan pembelajaran berbasis kooperatif dapat meningkatkan pencapaian akademik yang lebih baik, kemampuan berpikir yang lebih baik, dan meningkatkan hubungan pertemanan.

2) Strategi motivasi

Strategi motivasi meliputi:

- a) Menyusun tujuan : perencanaan tujuan meliputi proses membuat standar untuk performansi. tujuan dapat bersifat jangka pendek, jangka panjang maupun jangka panjang sekali (Dembo, 2004). tujuan membantu memotivasi perilaku tetapi tujuan tidak dapat menyelesaikan semua tugas, dikarenakan kualitas dari performansi juga dipengaruhi oleh faktor non motivasional seperti kemampuan, latihan, dan *Resources* (Reeve, 1996). tujuan membantu mahasiswa untuk menjadi waspada (*Aware*) terhadap nilai dan menentukan apa yang ingin dilakukannya. Sebagai hasilnya, tujuan akan mempengaruhi sikap, motivasi, dan proses belajar. Schunk (1991) mengatakan efek dari tujuan terhadap perilaku tergantung dari tiga properti: kespesifikan, *Proximity*, dan

tingkat kesulitan. tujuan yang spesifik membantu pelajar menentukan jumlah usaha yang dibutuhkan untuk sukses dan mengarah pada perasaan puas ketika tujuan itu tercapai. tujuan *Proximal* merupakan tujuan yang dekat atau tujuan yang akan tercapai dan meningkatkan motivasi terhadap pencapaiannya. persepsi mahasiswa mengenai mudah atau sulitnya tugas akan mempengaruhi jumlah dari usaha yang perlu dikeluarkan untuk menyelesaikan tugas.

- b) Meregulasi emosi dan usaha : emosi akademik mempengaruhi proses belajar dan pencapaian. emosi positif meningkatkan kontrol akan proses belajar, sedangkan emosi negatif mengarah pada perilaku yang lebih pasif. emosi akademik pelajar berpengaruh terhadap proses belajar, kontrol diri, dan pencapaian akademik. *self talk* menjadi komponen utama dalam menentukan emosi. *self talk* berfungsi sebagai motivator yang dapat memicu pelajar untuk menjadi produktif atau tidak produktif di dalam belajar (Dembo, 2004). *self talk* mempengaruhi kognisi (pemikiran) dan emosi, dan akhirnya mengarahkan perilaku. orang atau kejadian tidak secara langsung mempengaruhi reaksi emosional seseorang melainkan *self talk* yang dihasilkan mahasiswa sehubungan dengan kejadian merupakan penyebab utama dari sikap dan emosi (Dembo, 2004). *self talk* yang negatif dapat diubah dengan cara menulis dan mengulang secara terus menerus pernyataan positif yang secara langsung membuktikan kalau *self talk* yang negatif tidak benar.

3) Strategi cara belajar

Strategi cara belajar meliputi:

- a) Belajar dari buku bacaan : Teknik menggarisbawahi bacaan merupakan teknik yang kurang efektif dikarenakan informasi

yang dibaca tidak akan tersimpan di dalam ingatan jangka panjang (Dembo,2004).

b) Belajar dari guru : Belajar dari guru akan berbeda dengan belajar dari buku dimana ketika belajar dari buku, pelajar dapat mengontrol kecepatan dari informasi yang masuk ke otak sedangkan sewaktu belajar dari guru. guru yang menjadi kunci di dalam menyalurkan informasi sehingga dibutuhkan teknik belajar yang dapat membantu pelajar untuk mendapatkan informasi dari guru. Salah satunya adalah dengan membuat catatan. pelajar yang membuat catatan dan mengulanginya ketika keluar dari kelas akan mempelajari lebih banyak informasi dari pada mahasiswa yang tidak membuat catatan (Kiewra, 1989).

c) Mempersiapkan diri untuk ujian : pelajar dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian dengan menyusun rencana belajar. rencana belajar yang efektif meliputi apa, kapan, dan bagaimana materi belajar perlu *direview*; mengorganisasikan dan memisahkan materi ke dalam bagian kecil yang akan dipelajari untuk beberapa hari ke depan; dan mencakup beragam strategi belajar cara belajar (Learning and Studying) yang dapat digunakan pelajar untuk merespon dengan pertanyaan ujian level tinggi atau level rendah (Dembo, 2004).

2. Konsep Dasar Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan sangat tidak menyenangkan dan tidak didukung oleh situasi (*Videback*, 2008,Hal:119). kecemasan atau *anxietas* adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, 2005). kecemasan adalah perasaan

tidak nyamanyang biasanya berupa perasaan gelisah, takut, khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologi dan fisiologi (Mansjoer, 2005). kecemasan atau ansietas adalah kekhawatiran yang tak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti atau tidak berdaya (Stuart, 2007).

b. Gambaran Klinis

Kecemasan (*anxietas*) seseorang yang mengalami gangguan hidup tiap hari dalam ketegangan yang tinggal secara samar-samar merasa takut atau cemas pada hampir sebagian besar waktunya dan cenderung bereaksi secara berlebihan terhadap stres yang ringan pun. Tidak mampu santai, mengalami gangguan tidur, kelelahan, nyeri kepala, pening dan jantung berdebar-debar adalah keluhan fisik yang paling sering ditemukan (Zuyina, 2010).

Aspek-aspek biologis dari gangguan obsesif-kompulsif dapat melibatkan keterangsangan yang meninggi dari apa yang disebut sebagai sirkuit cemas yaitu suatu jaringan neuro yang di tolak yang ikut serta dalam memberikan sinyal bahaya. otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera, hal ini membawa pada pikiran kecemasan obsesional dan tingkah laku kompulsif representatif sirkuit cemas ini mengorporsi bagian dari sistem-sistem limbik yang memegang peranan dalam respons emosional (Nevid, 2005).

c. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan (*Anxietas*)

Stuart (2007), Menjelaskan kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku dan secara tidak langsung melalui timbulnya gejala dan mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan. Faktor-faktor penyebab yaitu :

1) Psikoanalitis

Kecemasan yang timbul id dan super ego. Id mewakili dorongan insting dan implus primitif, sedangkan super ego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan oleh norma budaya. ego , berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan.

2) Interpersonal kecemasan

Timbul dari perasaan takut terhadap ketidak setujuan dan penolakan interpersonal. kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu.

3) Perilaku

Adanya hubungan timbal balik dan konflik dan kecemasan konflik menimbulkan kecemasan dan kecemasan menimbulkan perasan tak berdaya, yang pada giliranya meningkatkan konflik yang dirasakan.

4) Keluarga

Gangguan kecemasan biasanya terjadi dalam keluarga.

5) Biologis otak

Mengandung reseptor khusus untuk *benzodiazepine*, obat-obatan yang mampu meningkatkan neuroregulator inhibisi asam *gamaaminobutirat* (GABA), yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan kecemasan, selain itu kesehatan umum individu dan riwayat kecemasan pada keluarga memiliki efek nyata sebagai predisposisi kecemasan. Kecemasan disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stresor.

d. Tingkat Kecemasan

Stuart (2007), menjelaskan bahwa tingkat kecemasan dibagi menjadi :

1) *Ansietas* ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. *ansietas* ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas.

2) *Ansietas* sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian ,individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3) *Ansietas* berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. pada individu cenderung berfokus pada suatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan bimbingan arahan untuk berfokus pada area lain.

4) Tingkat panik dari *ansietas*

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan tremor. karna mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. panik mencakup kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktifitas motorik, menurunkan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. tingkat ansietas ini tak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan dan kematian.

e. Penatalaksanaan Kecemasan

Nevid (2005), menjelaskan untuk mengatasi konflik-konflik atau gangguan – gangguan kecemasan antara lain :

1) Pendekatan psikodinamika yang moderen

Yaitu lebih berfokus pada gangguan-gangguan relasi yang ada dalam kehidupan klien saat ini dan mendorong klien untuk lebih mengembangkan pola tingkah laku yang lebih adaptif.

2) Terapi humanistika

Yaitu berfokus pada membantu klien mengidentifikasi dan menerima dirinya yang sejatinya dan bukan dengan bereaksi dengan kecemasan setiap kali perasaan-perasaan dan kebutuhan-kebutuhan yang sejatinya muncul kepermukaan.

3) Terapi obat atau farmako terapi

Penggunaan *benzodiazepine* dan obat-obatan antidepresan.

4) Pendekatan-pendekatan

Dengan dasar dan menangani kecemasan melibatkan berbagai teknik *behavioral*, termasuk teori pemaparan dan pencegahan responden, serta pelatihan keterampilan relaksasi.

5) Psikoterapi

Lamanya terapi minimal dilakukan adalah 12 minggu. biasanya dipilih grup terapi dengan kondisi anggota grup yang sama dengan pasien dianggap lebih efektif dalam penyembuhan. latihan pernafasan dan teknik relaksasi ketika menghadapi kecemasan, dalam terapi ini terapis berusaha membantu pasien menemukan ketenangan dengan menciptakan rileks dalam diri individu, bersamaan dengan itu pasien juga memberikan sugesti bahwa kecemasan - kecemasan yang muncul itu tidak realistis.

6) Pendekatan agama

Pendekatan secara agama akan memberikan rasa nyaman terhadap pikiran, kedekatan terhadap tuhan dan doa-doa yang disampaikan akan memberikan harapan-harapan positif.

7) Pendekatan keluarga

Dukungan (*supportif*) keluarga efektif mengurangi kecemasan.

8) Olahraga

Olahraga tidak hanya menyehatkan bagi tubuh, namun juga dapat menyalurkan stres secara positif. Lakukan olahraga yang tidak memberatkan dan memberikan rasa nyaman.

f. Upaya Mencegah Kemunculan Gangguan Kecemasan

Putri (2007), menjabarkan beberapa upaya untuk mencegah kemunculan gangguan kecemasan sebagai berikut:

- 1) Melakukan kontrol pernafasan yang baik.
- 2) Melakukan relaksasi.
- 3) Olahraga.
- 4) Bermain dengan benda kesayangan
- 5) Dekat air atau menyentuh air.
- 6) Mengonsumsi makanan dan minuman kesukaan.
- 7) Berdoa
- 8) Makan coklat.
- 9) Hindari kopi
- 10) Curhat ke orang-orang yang dipercaya
- 11) Tuliskan pikiran-pikiran pada catatan harian.
- 12) Membaca
- 13) Melakukan kegiatan amal
- 14) Aromaterapi
- 15) Jalan-jalan
- 16) Dipijat
- 17) Bersyukur.
- 18) Merendam kaki dengan air hangat.
- 19) Nonton film komedi.
- 20) Mendengarkan musik.
- 21) Meminum teh hijau.

g. Dampak Kecemasan

Putri, (2007), menjelaskan bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap kecemasan tergantung pada kondisi masing-masing individu, beberapa gejala yang muncul tidaklah sama. kadang beberapa diantara gejala tersebut tidak berpengaruh berat pada beberapa individu, lainya sangat mengganggu. diantaranya sebagai berikut :

1) Berdebar

Dengan di iringi dengan detak jantung yang cepat. Kecemasan memicu otak untuk memproduksi adrenalin secara berlebihan pada pembuluh darah yang menyebabkan detak jantung semakin cepat dan memunculkan rasa berdebar. namun dalam beberapa kasus yang ditemukan individu yang mengalami gangguan kecemasan kotinum detak jantung semakin lambat dibandingkan pada orang normal.

2) Rasa sakit atau nyeri pada dada

Kecemasan meningkatkan tekanan otot pada organ dada. beberapa individu dapat merasakan rasa sakit atau nyeri pada dada, kondisi ini sering diartikan sebagai tanda serangan rasapanik yang justru memperburuk kondisi sebelumnya.

3) Rasa sesak nafas

Ketika rasa cemas mulai muncul, syaraf-syaraf implus bereaksi berlebihan yang menimbulkan sensasi dan sesak pernafasan, tarikan nafas menjadi pendek seperti kesulitan bernafas karna kehilangan udara.

4) Berkeringat

Secara berlebihan selama kecemasan muncul kenaikan suhu tubuh yang tinggi. Kkeringat yang muncul disebabkan oleh otak yang mempersiapkan perencanaan *fight or flight* terhadap stresor.

5) Penurunan gairah seksual

penurunan minat terhadap aktivitas seksual.

6) Gangguan tidur

7) Tubuh gemetar

Gemetar adalah hal yang dapat dialami oleh orang-orang yang normal pada situasi yang menakutkan atau membuatnya gugup akan tetapi pada individu yang mengalami gangguan kecemasan rasa takut dan gugup tersebut terekspresikan secara berlebihan, rasa gemetar pada kaki atau lengan maupun pada bagian anggota tubuh lainnya.

8) Tangan atau anggota tubuh menjadi dingin dan berkeringat

9) Kecemasan depresi memunculkan ide keinginan untuk bunuh diri

10) Gangguan kesehatan

Seperti sakit kepala, pusing, migrain dan keram pada otot.

3. Konsep Dasar Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Blackburn dan Davidson (1994), menjelaskan bahwa proses terjadinya kecemasan akademis bermula ketika individu stimulus yang dirasakan dapat memberi ancaman bagi individu bertemu dengan suatu stimulus yang dirasakan dapat memberi ancaman bagi individu sendiri baik secara langsung atau tidak langsung berdasarkan hasil pengamatan atau pengalaman dari individu yang diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata. dari hasil skemata tersebut, individu akan merespon sebuah stimulus berdasarkan penelitian atau proses kognitif respons yang akan ditimbulkan tergantung dari seberapa baik individu menilai atau mengenali situasi tersebut dan seberapa baik individu mampu mengendalikan diri dalam menghadapi stimulus atau ancaman tersebut.

Dalam hal ini maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah suatu keadaan atau pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang memunculkan

kekhawatiran atau rasa takut dalam konteksnya menghadapi tugas–tugas akademik. Ketidakyakinan atau kemampuan untuk menyelesaikan tugas–tugas akademik seringkali memicu munculnya kecemasan, kecemasan ini disebut kecemasan akademik oleh bandura (Prawitasari 2012)

b. Faktor-Faktr Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

Istiantoro (2018), mengatakan bahwa kecemasan akademis dikarenakan beberapa faktor sebagai berikut :

1) Faktor Pribadi

a) Gangguan kesehatan

salah satu penyebab kecemasan yaitu kecemasan yang disebabkan oleh penyakit. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya. maupun penyebabnya. Perasaan takut dan khawatir siswa tentang penyakit Identifikasi Faktor Penyebab yang sedang dialami ataupun riwayat penyakit yang dimiliki inilah yang mengganggu pikiran dan perasaan siswa sehingga pikiran dan perasaannya terfokus pada hal tersebut dan mengakibatkan siswa menjadi tidak fokus terhadap proses belajarnya.

b) Ketidakmampuan menyesuaikan diri

kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berada dalam lingkungannya, misal dengan sahabat ataupun teman sekelasnya.

Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap individu dan individu merasa tidak aman berada di lingkungannya.

- c) Kebiasaan belajar yang buruk salah satu penyebab kecemasan akademik adalah kebiasaan belajar yang buruk, seperti belajar hanya saat menjelang ujian dan tidak adanya jadwal belajar khusus yang dimiliki siswa ternyata cukup berdampak dengan kecemasan yang dialami. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa siswa tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya siswa juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah siswa mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan ujian.

2) Faktor Keluarga

a) Orang tua yang otoriter

Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu orangtua diharapkan lebih demokratis dalam memperlakukan anaknya, agar terjadi komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

b) Kurangnya bimbingan dari orang tua

Ketika siswa merasa bahwa orangtuanya tidak peduli dan tidak membimbing dengan baik maka akan muncul ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah dan akan berimbas pada kegiatan belajar anak di sekolah ataupun dirumah.

c) Adanya masalah dalam keluarga

Secara teori faktor adanya masalah keluarga juga menjadi salah satu penyebab siswa mengalami kecemasan akademik keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada di dalam rumah.

- d) Pengharapan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil belajar. pengharapan orangtua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan akademik. ketika orangtua memberikan harapan yang terlalu tinggi terhadap anak, akan muncul tekanan dalam diri anak memenuhi harapan orangtuanya. tekanan inilah yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik. Siswa akan terfokus pada bayang-bayang pada konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya, faktor sosial yang menyebabkan kecemasan akademik.

3) Faktor Sosial

- a) Persepsi siswa yang salah terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya . siswa mempersepsikan akan merasa malu dan kehilangan penghargaan apabila gagal dalam belajar dan ujian. Hal ini menjadikan siswa terfokus pada bayang-bayang konsekuensi buruk yang akan menimpanya ketika dia tidak dapat berhasil dalam ujian /hasil belajarnya.

4) Faktor Kelembagaan

- a) Kompetisi antar siswa yang ketat. siswa mempersepsikan bahwa persaingan itu merupakan ancaman yang membuat siswa merasa jika temannya lebih pintar dari dirinya merupakan sebuah ancaman. rasa cemas bisa timbul karena akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya

terlihat jelas didalam pikirannya yaitu persaingan prestasi yang sangat ketat.

b) Hubungan siswa dengan guru yang kurang baik.

hubungan dengan guru yang kurang baik menyebabkan kecemasan akademik karena mereka takut untuk bertanya tentang materi yang kurang mereka kuasai sehingga mereka cemas akan ketidakpahaman materi tersebut. Mereka menjadi kahawatir jika tidak bisa mengerjakan ujian pada materi yang diajarkan oleh guru yang mereka anggap memiliki hubungan tidak baik dengannya.

c) Fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai.

salah satu faktor penyebab kecemasan akademik yaitu fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai. Dari hasil observasi dan beberapa wawancara dengan siswa salah satu penyebabnya yaitu ruangan kelas yang panas. Sehingga menyebabkan siswa sulit berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Hal tersebut membuat siswa menjadi khawatir dan cemas tidak dapat belajar dengan maksimal.

c. Karakteristik Kecemasan Akademik

Istiantro (2018), berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis :

1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental

Ada tiga aktivitas mental yang terlibat. Pertama dan terpenting adalah kekhawatiran. Siswa menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah. Kedua, Siswa berbicara dengan dirinya sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Peningat diri (*self-reminder*), instruksi diri (*self-directives*), menyelamati diri (*self-congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu merupakan bentuk-bentuk dari dialog sadar. Ketiga, pengertian yang kurang maju dan

keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka. Siswa memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada. Cara untuk menegaskan harga diri (*self-worth*), mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran salah yang menjamin adanya kecemasan akademis.

2) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah

Tugas akademis seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

3) Distress secara fisik (*physiological distress*)

Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

4) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*)

siswa yang cemas secara akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Penghindaran (*prokrastinasi*) sangat umum dijumpai, karena dengan menunjukkan tugas yang belum sempurna dan performa siswa fungsinya yang bercabang (misalnya, berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Siswa yang cemas juga berusaha keras

menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

d. Aspek–Aspek Kecemasan Akademis

Istiantoro (2018), membagi kecemasan akademik dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat komponen kecemasan tersebut adalah:

1) Mood (psikologis)

yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

2) Secara kognitif

seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

3) Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis)

gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

4) Secara motorik (gerak tubuh)

kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

e. Sumber–Sumber Kecemasan Akademis

Prawitasari (2012), menjelaskan terdapat beberapa sumber kecemasan akademis yang terjadi sebagai berikut:

- 1) Tingkat kecemasan tinggi pada mahasiswa merupakan akibat dari tingginya harapan dan keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi di luar kesanggupan mahasiswa.
- 2) Banyaknya tugas–tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas–tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam dirimahasiswa.
- 3) Adanya perbandingan sosial antar mahasiswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
- 4) Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas- tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

f. Manifestasi Klinis Kecemasan Akademik

Istiantoro (2018), menjabarkan beberapa gejala-gejala kecemasan akademis sebagai berikut :

- 1) Pusing, tremor
- 2) Mual atau sakit perut
- 3) Berkeringat, lembab pada telapak tangan
- 4) Bercak merah di wajah
- 5) Tidak percaya diri
- 6) Sakit kepala
- 7) Kenaikan pada nada suara saat berbicara

- 8) Pikiran negatif tentang tugas gagal atau kehabisan waktu
- 9) Keraguan tentang diri akan hal kemampuan dibanding siswa lain
- 10) Takut malu di depan teman sekelas, dan guru
- 11) Takut gagal
- 12) Mati rasa di tangan dan kaki
- 13) Kesulitan tidur
- 14) Kesulitan bernapas dan perasaan menjadi tersendat
- 15) Pikiran yang Paranoid seperti dinilai buruk oleh orang lain
- 16) Obsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti
- 17) Depresi
- 18) Kesedihan dan merasa khawatir terhadap beban yang berat

g. Tingkat Kecemasan Akademik

Singgih (2003), membagi tingkatan kecemasan akademik sebagai berikut:

- 1) Kecemasan akademis ringan yaitu Dihubungkan dengan Ketegangan yang dialami setiap harinya dalam akademik. Individu masing dalam tahap waspada dan mampu memecahkan masalah secara efektif.
- 2) Kecemasan akademis sedang yaitu individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatian, masih dapat memecahkan masalah akademik dengan bantuan arahan orang lain.
- 3) Kecemasan akademis berat yaitu lapang persepsi individu sempit, tidak mampu berfikir tenang dengan hal akademis.

h. Upaya Mengatasi Kecemasan Akademik

Sudrajat (2011), menjelaskan cara menangani kecemasan akademik di antaranya dapat dila

- 1) Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.

Pembelajaran dapat menyenangkan apabila bertolak dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang digunakan hendaknya berpusat pada siswa, yang memungkinkan siswa untuk dapat mengekspresikan diri dan dapat mengambil peran aktif dalam proses pembelajarannya.

2) Mengembangkan “*sense of humor*”

Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan “*sense of humor*” dirinya maupun para siswanya. Kendati demikian, lelucon atau “*joke*” yang dilontarkan tetap harus berdasar pada etika dan tidak memojokkan siswa.

3) Melakukan kegiatan selingan

Melakukan kegiatan selingan melalui berbagai atraksi “*game*” atau “*ice break*” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif. Dalam hal ini, keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok tampaknya sangat diperlukan.

4) Pembelajaran diluar kelas.

Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.

5) Memberikan tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat.

Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat. Dalam arti, tidak terlalu mudah karena akan menyebabkan siswa menjadi cepat bosan dan kurang tertantang, tetapi tidak juga terlalu sulit yang dapat menyebabkan siswa frustrasi.

6) Menggunakan pendekatan humanistik

Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, dimana siswa dapat mengembangkan pola hubungan yang akrab, ramah, toleran, penuh kecintaan dan penghargaan, baik dengan guru

maupun dengan sesama siswa. Sedapat mungkin guru menghindari penggunaan *reinforcement* negatif (hukuman) jika terjadi tindakan indiscipliner pada siswanya.

7) Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan.

Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri (*self assessment*) atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya. Pada saat berlangsungnya pengujian, ciptakan situasi yang tidak mencekam, namun dengan tetap menjaga ketertiban dan objektivitas. Berikanlah umpan balik yang positif selama dan sesudah melaksanakan suatu asesmen atau pengujian.

8) Menanamkan kesan positif dalam diri siswa.

Di hadapan siswa, guru akan dipersepsi sebagai sosok pemegang otoritas yang dapat memberikan hukuman. Oleh karena itu, guru seyogyanya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa, dengan hadir sebagai sosok yang menyenangkan, ramah, cerdas, penuh empati dan dapat diteladani, bukan menjadi sumber ketakutan.

9) Pengembangan manajemen sekolah.

Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan sarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Di samping itu, ciptakanlah sekolah sebagai lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.

10) Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

4. Hubungan *Academic Self Management* Dengan Kecemasan Akademik

Marjan (2018), menjelaskan bahwa mahasiswa menyelesaikan skripsi ini adalah syarat kelulusan bagi mahasiswa yang menjalani pendidikan S1. Dalam menyusun skripsi ini mahasiswa mengikuti bimbingan proposal dengan dosen pembimbingnya, dalam proses bimbingan skripsi mahasiswa dituntut melaksanakan prosedur penulisan skripsi hal ini dapat memicu kecemasan, depresi dan stres pada mahasiswa.

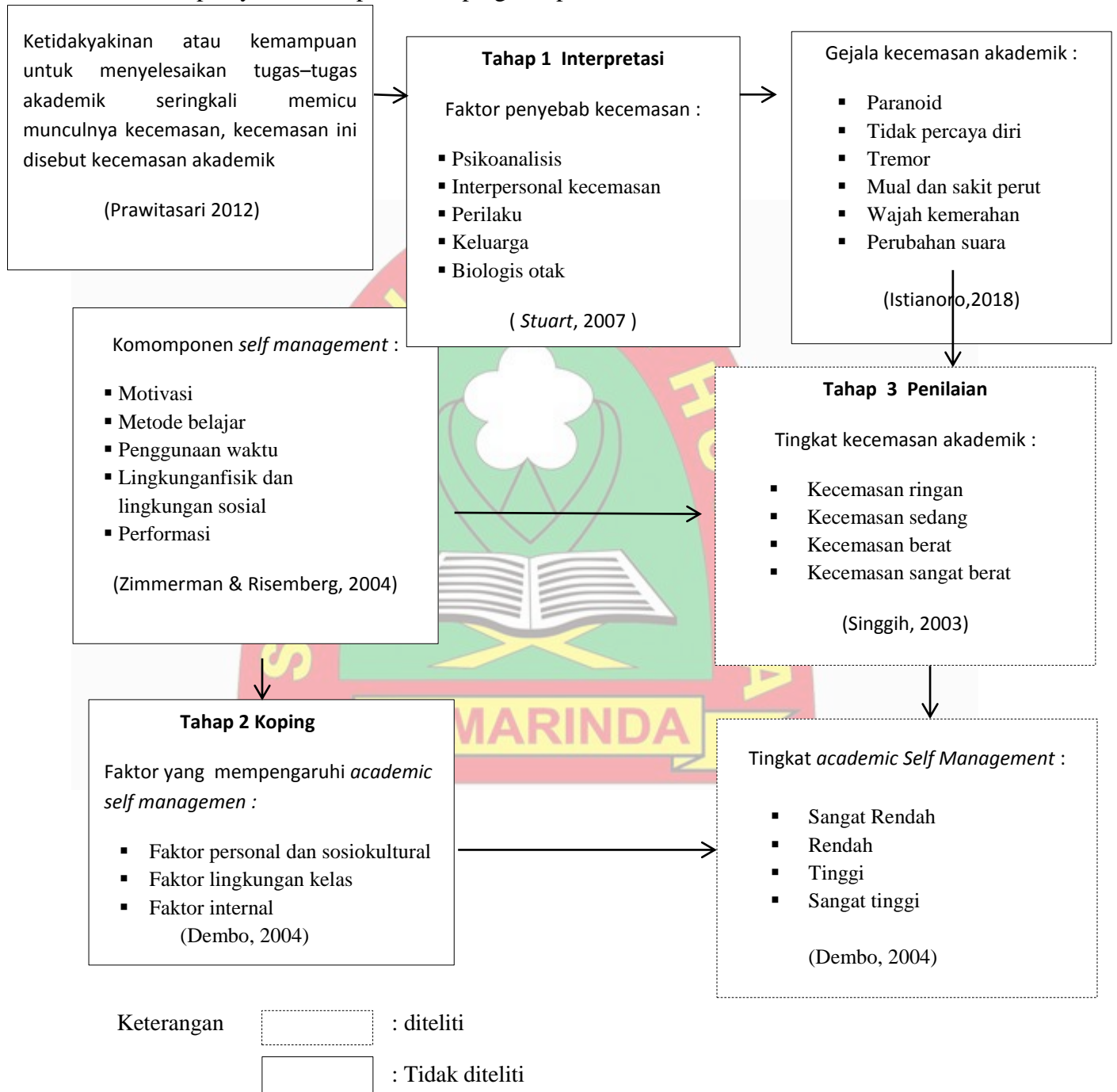
Ogden (2007), menjelaskan dalam menyusun skripsi ini diperlukan *self management* yang baik salah satu komponen *self management* adalah *self regulation* yang sebenarnya mengacu pada proses interpretasi masalah, Pemecahan masalah kesehatan pada dasarnya tidak berbeda dengan memecahkan masalah pada permasalahan yang lain.

Dalam model *self regulasi* terdapat proses interpretasi masalah menurut Stuart (2007), berupa Faktor masalah penyebab timbulnya kecemasan : psikoanalisis, perilaku keluarga, dan biologis otak. Koping menurut Dembo (2007), berupa faktor mempengaruhi *self management* : faktor personal, sosiokultural, lingkungan, internal, dan *appraisal* atau penilaian keberhasilan koping ada dua penilaian yaitu dari segi *self management* dan kecemasan akademik di tahap ini *self management* sangat ditentukan oleh faktor *self management* itu sendiri. Sedangkan penilaian kecemasan akademik dipengaruhi oleh strategi *self management*.

Ogden (2007), menjelaskan semakin tinggi *self management* maka akan rendah kecemasan yang dihadapi. Dan sebaliknya semakin rendah *self management* maka akan tinggi kecemasan yang dialami.

A. Kerangka teori

Kerangka teori ini adalah kesimpulan dari tinjauan pustaka yang berisi tentang konsep teori yang dipergunakan atau saling berhubungan. Kerangka teori ini menggunakan aplikasi teori Ougden (2007) *self-regulasi* yang memiliki tiga tahapan yaitu : interpretasi, koping dan penilaian.



Skema : 2.1 Model *Self-regulasi* (Ogden, 2007, Nursalam)

B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian ini pada dasarnya adalah hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui proses penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2005). dalam penelitian ini konsep-konsep yang ingin diamati adalah: korelasi *academic self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda tahun 2019.



Skema. 2.2. Kerangka Konsep.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep peneliti, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ho : tidak ada korelasi *academic self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda Tahun 2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau menjawab pertanyaan peneliti dan sebagai alat ukur untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *deskriptif analitik* dimana penelitian ini untuk melihat hubungan antara dua variabel pada satu situasi atau sekelompok objek, hal ini dilakukan untuk melihat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya (Arikunto, 2010).

Desain penelitian ini merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pernyataan penelitian desain penelitian ini adalah desain penelitian *Cors sectional* yaitu suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Faenkel dan Wallen, 2008).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan Di Kelas keperawatan A dan B semester 8 di Stikes Wiyata Husada Samarinda.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian bulan Juli 2019 dan penelitian ini diawali dengan (Membuat surat ijin penelitian, merancang cara pengumpulan data, mengumpulkan data, mengelola data dan menarik kesimpulan, melaporkan hasil penelitian)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yaitu sejumlah individu yang setidaknya mempunyai satu ciri atau sifat yang sama, dari populasi tersebut akan diambil sampel yang diharapkan akan mewakili populasi. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menyusun tugas akhir Di STIKES Wiyata Husada Samarinda, dari data yang didapatkan terdapat dua kelas Keperawatan A dan B pada semester delapan yang menyusun tugas skripsi sebanyak 95 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili populasi yang akan diambil (Notoatmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas skripsi berjumlah 95 Responden Di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Tabel 3.1 Distribusi Jumlah Mahasiswa Tingkat Akhir.

No.	Kelas	Jumlah
1.	Kelas Keperawatan A	53
2.	Kelas Keperawatan B	42
Total		95

D. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan teknik *exhaustive sampling*. Menurut Murti (2006) *exhaustive sampling* yaitu teknik memilih sampel dengan melakukan survei kepada seluruh populasi yang ada atau mengambil semua anggota populasi sebagai sampel.

Dalam penelitian ini sampel yang akan diambil sebanyak 95 responden (mahasiswa keperawatan kelas A dan B semester delapan Di STIKES Wiyata Husada Samarinda).

E. Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional

Definisi oprasional dalam mendefinisikan variabel secara oprasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat dan bertahap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2007)

Tabel 3.2 Definisi Oprasional.

No	Variabel	Definisi oprasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Variabel independen : <i>self managemen</i>	Mencakup item pertanyaan mengenai aspek Perencanaan, Pengaturan Diri, Pengaturan Waktu pada mahasiswa yang menjalani bimbingan tugas akhir	Kuesioner Skala Likert	17 - 68	Interval
2.	Variabel dependen: kecemasan akademik	Mencakup Item Pertanyaan mengenai Reaksi Emosional, Reaksi Fisik, dan Reaksi Kognitif pada mahasiswa yang menjalani bimbingan Tugas Akhir	Kuesioner Skala Likert	0 - 60	Interval

F. Sumber Data Dan Instrumen Penelitian

1. Sumber Data

Data primer adalah merupakan data sumber pertama diperoleh dari individu atau perorangan seperti hasil pengisian kuesioner (angket) yang biasa dilakukan peneliti. Data primer dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa keperawatan yang menjalani bimbingan tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner

merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan kepada responden untuk dijawab, Kuesioner juga tepat digunakan bila jumlah responden cukup besar (Sugiyono, 2012)

2. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan penelitian untuk mengumpulkan data, sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar berupa lembaran angket.

- a. Kuesioner *akademik self management* terdiri dari 17 item pertanyaan, dengan nilai skor (sangat tidak sesuai =1, tidak sesuai = 2, sesuai = 3, sangat sesuai = 4)

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen *Self Management*

No	Aspek	Nomor	Jumlah	
			<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorabel (-)</i>
1.	Perencanaan	1,2	3,4	4
2.	Pengendalian Waktu	5,6,7,8,9,11,12	10	8
3.	Pengendalian Diri	14,15	13,16,17	5
Jumlah		11	6	17

- b. Kuesioner kecemasan akademik terdiri dari 20 item pertanyaan, dengan nilai skor (sangat tidak sesuai =0, tidak sesuai = 1, sesuai = 2, sangat sesuai = 3)

Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan akademik

No	Aspek	Nomor	Jumlah	
			<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorabel(-)</i>
1.	Reaksi emosional	3	1,2,4	4
2.	Reaksi Fisik	-	5,6,7,8,9	5
3.	Reaksi Kognitif	10,13,14,20	11,12,15,16,17,18,19.	11
Jumlah		11	6	20

G. Uji Validitas Dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Untuk mengetahui apakah kuesioner yang kita susun maupun mengukur apa yang hendak kita ukur, maka perlu diuji dengan uji korelasi antara skor (nilai) tiap tiap item pertanyaan dengan skor total kuesioner tersebut. Bila semua pernyataan itu mempunyai korelasi yang bermakna berarti semua item.

(pertanyaan) yang ada dalam kuesioner itu mengukur konsep yang kita ukur (Notoatmodjo, 2010).

a. Akademik Self Management

Tabel 3.5 Tabel Uji Instrument Akademik Self Management

No.	Pertanyaan tidak valid	Pertanyaan valid
1.	P6,P7,P10,P11,P12,P13	P1,P2,P3,P4,P5,P8,P9,P16,P20
2.	P14,P15,P17, P18,P19	P2,P25,P27,P29,P30,P33,P35,
3.	P22,P23,P24,P26,P28,P31	P36
4.	P32, P34,P37,P38,P39,P40	

Dapat diketahui bahwa 30 responden, data dikatakan valid apabila nilai r hasil (*corrected item-total corelation*) > tabel yaitu 0,361 dengan $N=30$, $\alpha=5\%$. sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid namun jika dilihat dari pertanyaan terdapat 16 item yang telah diwakili oleh pertanyaan yang valid sehingga dapat dihilangkan pada kuesioner *akademik self management* awalnya berjumlah 40 pertanyaan dan sekarang menjadi 17 pertanyaan.

b. Kecemasan Akademik

Tabel. 3.6 Uji Instrument Kecemasan Akademik

No.	Pertanyaan tidak valid	Pertanyaan valid
1.	P4,P5,P6,P7,P8,P9,P10,P11,P13	P1,P2,P3,P12,P16,P18,P20,P22
2.	P14,P15,P17,P19,P21,P25,P28	P23,P24,26,27,29,P31,P33,P34
3.	P20,P32,P35,P36	P7,P38,39,40

Dapat diketahui bahwa 30 responden, data dikatakan valid apabila nilai r hasil (*corrected item-total corelation*) > tabel yaitu 0,361 dengan $N=30$, $\alpha=5\%$. sehingga item tersebut dinyatakan tidak valid namun jika dilihat dari pertanyaan terdapat 10 pertanyaan yang sdh terwakili

dengan pertanyaan yang valid sehingga item dihilangkan pada kuesioner kecemasan akademik awalnya berjumlah 40 pertanyaan dan sekarang menjadi 20 pertanyaan.

2. Uji Reabilitas

Hidayat (2007), Menjelaskan reabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk mengukur reabilitas instrumen *academic self management* dengan kecemasan akademik dengan skala likert menggunakan rumus *Cronbach Alpha* berikut hasilnya:

a. Instrumen Akademik *self management*

Pengujian reabilitas pada kuesioner ini dihitung dengan alat bantu SPSS yang menggunakan rumus *Alpha cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel bila nilai r hitung $>$ dari r tabel dan dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,6$. Hasil uji reabilitas pada kuesioner akademik *self management* didapatkan dinilai dengan rumus *alpha cronbach* adalah 0,772 nilai *alpha cronbach* $>$ konstanta 0,6 maka kuesioner dinyatakan reliabel.

b. Instrumen Kecemasan akademik

Pengujian reabilitas pada kuesioner ini dihitung dengan alat bantu SPSS yang menggunakan rumus *Alpha cronbach*. Instrumen dikatakan reliabel bila nilai r hitung $>$ dari r tabel dan dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,6$. Hasil uji reabilitas pada kuesioner kecemasan akademik didapatkan dinilai dengan rumus *alpha cronbach* adalah 0,805 nilai *alpha cronbach* $>$ konstanta 0,6 maka kuesioner dinyatakan reliabel.

H. Prosedur pengumpulan data dan sumber data

1. Sumber data primer

Sumber data penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu 95 mahasiswa yang menyusun tugas akhir, dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner dalam bentuk lembar pertanyaan dan *google foam*

2. Sumber data sekunder

Sumber data penelitian ini menggunakan sumber data sekunder yaitu data yang dikumpul orang lain bukan seubjek penelitian itu sendiri, data sekunder dalam penelitian ini adalah dosen dan pihak institusi dengan memberi surat keterangan izin penelitian terlebih dahulu kepada pihak STIKES Wiyata Husada Samarinda.

I. Pengolahan Data

Hidayat (2007) menjelaskan bahwa dalam melakukan analisa data terlebih dahulu harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi informasi. Dalam statistik informasi yang diperoleh dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, terutama dalam pengujian hipotesis. dalam proses pengolahan data terdapat dalam pengujian hipotesis. Dalam proses pengolahan data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh, diantaranya :

1. *Editing* (memeriksa)

Editing dalam penelitian ini, penelitian mengumpulkan semua hasil kuesioner penelitian yang telah di isi oleh responden dan setuju atau tidak setuju pada setiap item pertanyaan, dan jawaban yang di isi responden lengkap.

2. *Coding* (memberi kode)

Setelah semua diedit atau disunting, selanjutnya peneliti melakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk huruf menjadi angka. koding atau pemberian kode ini menggunakan angka 1 dan 2

Adapun kode yang diberikan adalah :

- a. Untuk jenis kelamin responden kode 1: laki-laki, kode 2: perempuan.
3. *Entry data* (memasukkan data)
Proses memasukkan data, setelah pemberian kode dan skor lalu data dimasukkan kedalam program komputer yaitu dengan menggunakan aplikasi microsoft word, microsoft excel, dan program SPSS Vers 20.
4. *Cleaning* (pembersihan data)
Data diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data bersih dari kekeliruan, dan data tidak ada kesalahan dalam memasukkan data komputer.
5. *Tabulation*
Data yang sudah dimasukkan data tabulasi data menggunakan tabel.
6. *Processing entry*
Proses memasukkan data kedalam tabel dilakukan dengan program yang ada dikomputer dengan menggunakan SPSS.

J. Analisa Data

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel. Apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Hidayat,2013). Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas *kolomogorof samiprof*, dikarenakan jumlah sampel lebih dari 50 dimana dikatakan normal jika nilai signifikannya $> 0,05$ dan berdistribusi tidak normal bila $< 0,05$.

Tabel 3.7 Uji Normalitas

No	Variabel	ρ -value kolomogorov	kesimpulan
1.	Akademik Self managemnt	0,200	Normal
2.	Kecemasan akademik	0,085	Normal

Sumber Data, Primer ; 2019

2. Analisa Univariat

Notoadmodjo (2010), menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam analisa ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase

dari tiap variabel. Variabel yang analisis dari penelitian ini adalah variabel Independen *Academic self management* dan Variabel Dependen Kecemasan Akademik dengan menggunakan aplikasi Program SPSS

3. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mencari hubungan atau korelasi antara variabel independent dan dependen, dalam analisis ini dapat dilakukan pengujian statistik salah satunya Uji *korelasi pearson* (Dahlan,2014). Uji *korelasi pearson* jika data berdistribusi normal, bila data tidak berdistribusi normal menggunakan uji alternatif *korelasi pearson*

Tabel 3.8 Interpretasi Hasil Uji Hipotesis

No	Parameter	Nilai	Interpretasi
1.	Kekuatan korelasi	00,0-0,199	Sangat lemah
		0,20-0,399	Lemah
		0,40-0,599	Sedang
		0,60-0,799	Kuat
		0,80-1,000	Sangat kuat
2.	Nilai (p)	P<0,05	Terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel
		P>0,05	Tidak terdapat korelasi yang bermakna antara dua variabel
3.	Arah korelasi	(+) positif	Searah, semakin besar nilai satu variabel, semakin besar pula variabel lainnya.
		(-) negatif	Berlawanan arah, semakin besar nilai satu arah variabel, semakin kecil variabel lainnya.

K. Etika Penelitian

Uraian bagaimana memperoleh persetujuan (*inform consent*) dari calon responden dan persetujuan dari komite etik, dengan memperhatikan masalah etika yang meliputi:

1. *Informed Consent*

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dilakukan. Jika subjek bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan,

jika subjek menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya. pada penelitian ini peneliti akan memberikan *Informed Consent* terlebih dahulu apakah responden bersedia atau tidak menjadi responden, setelah diberikan *informed consent* semua responden bersedia terlibat dalam penelitian ini.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada kuesioner yang diisi oleh subjek. Pada penelitian ini peneliti tidak mencantumkan nama responden hanya memberi kode dari angka 1 sampai dengan 95 sesuai dengan jumlah responden.

3. *Nonmaleficence*

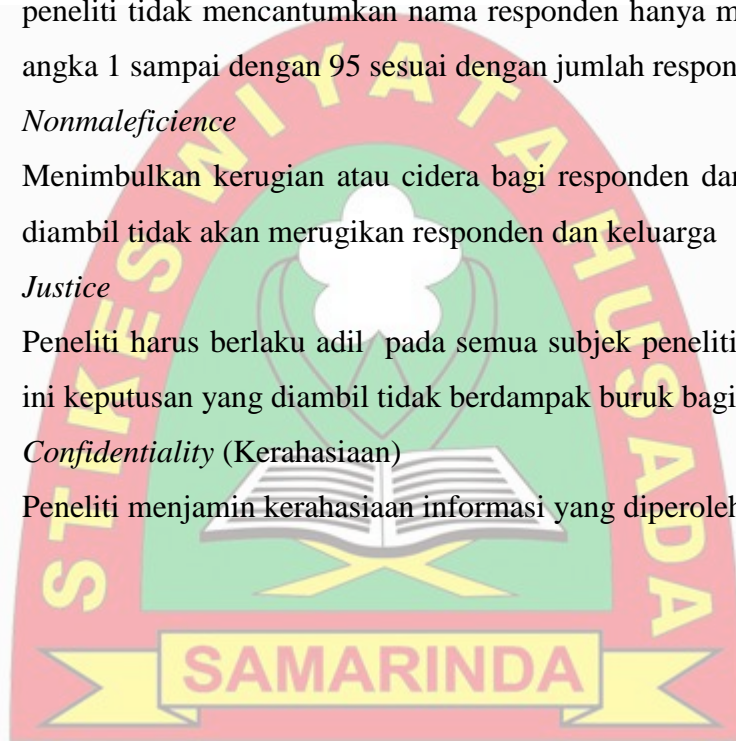
Menimbulkan kerugian atau cedera bagi responden dan keputusan yang diambil tidak akan merugikan responden dan keluarga

4. *Justice*

Peneliti harus berlaku adil pada semua subjek penelitian dan dalam hal ini keputusan yang diambil tidak berdampak buruk bagi responden.

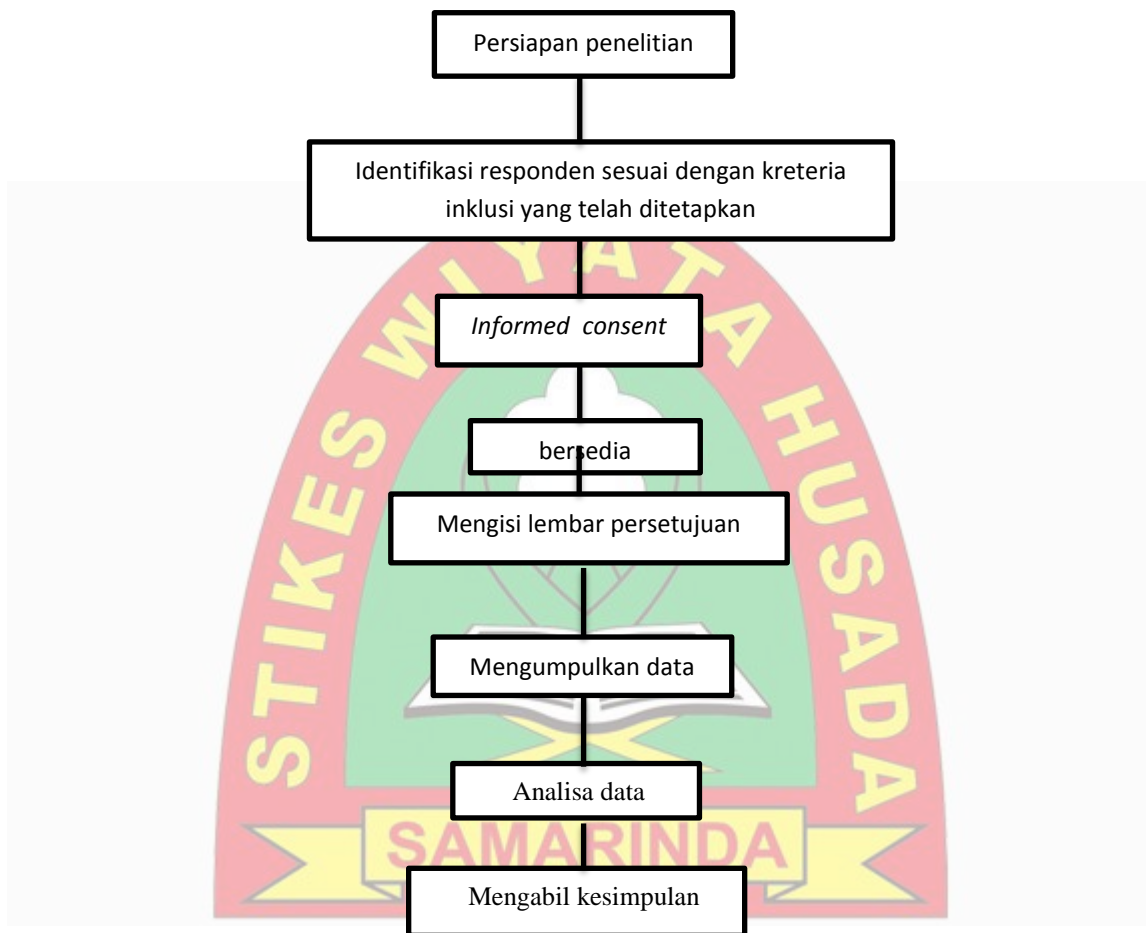
5. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti menjamin kerahasiaan informasi yang diperoleh dari responden



L. Alur Penelitian

Alur dalam penelitian hubungan kemampuan *Academic self managemen* dengan kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir Di Stikes Wiyata Husada Samarinda :



Skema 3.9 Alur Penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil STIKES Wiyata Husada Samarinda

Lokasi penelitian ini ialah di STIKES Wiyata Husada Samarinda yang berada di jalan Kadrie Oening Gg. Monalisa No. 77 Samarinda. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda dirilis pada tahun 2007 dengan 3 program studi S1 Keperawatan, D3 kKebidanan Dan D3 Analis kesehatan dengan Akreditasi B. STIKES Wiyata Husada Samarinda Terdiri 2 gedung. Gedung A Dan B gedung A terdiri dari 10 ruangan kelas, 1 ruang Ketua Yayasan, 1 ruangan Ketua STIKES, 1 ruang Pimpinan, 1 ruang keuangan, 1 ruangan administrasi, 1 ruang pertemuan, 1 ruang pantry, 1 ruang lab analis, 7 Toilet, 1 Ballroom, 1 ruang UPMI, dan Kantin. Gedung B terdiri dari 10 ruang Kelas, 1 ruang dosen, 1 ruang perpustakaan, 14 ruang Tutorial, 1 ruang lab kebidanan dan keperawatan, 1 ruang Audithorium, 1 ruang BEM, 1 ruang kemahasiswaan, 1 ruang radio, 6 toilet dan kantin/mini cafe. Sedangkan bagian luar terdiri 3 Lahan parkir kendaraan, 1 buah mushola, 1 Pos satpam, 1 lapangan upacara, 1 lapangan olahraga. Dalam penelitian ini peneliti hanya melakukan penelitian kepada mahasiswa tingkat akhir prodi Keperawatan tingkat IV yang terdiri 2 kelas dengan jumlah responden sebanyak 95 mahasiswa.

2. Visi dan Misi

a. Visi STIKES Wiyata Husada Samarinda

Menjadi institusi pendidikan tenaga kesehatan unggul dalam kesehatan komunitas di kalimantan pada tahun 2022.

b. Misi STIKES Wiyata Husada Samarinda

- 1) Melaksanakan pembelajaran yang inovatif dan bimbingan secara efektif berbasis perkembangan IPTEK.
- 2) Melaksanakan penelitian bidang kesehatan dengan prioritas masalah kesehatan di area komunitas.
- 3) Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan menjunjung tinggi nilai-nilai profesional.
- 4) Membangun kemitraan dengan lembaga yang saling memberikan manfaat baik didalam maupun di luar negeri.
- 5) Mengembangkan dan menerapkan jiwa kewirausahaan civitas akademik.

B. Hasil Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada Tabel 4.1 ditampilkan hasil terkait karakteristik kelas, jenis kelamin, waktu sidang proposal.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan jenis kelamin di STIKES Wiyata Husada Samarinda Tahun 2019 (n=95)

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
a.	Laki-laki	24	25,3
b.	Perempuan	71	74,7
	Total	95	100

Sumber :Data Primer,2019

Tabel 4.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 71 orang (74,7%) serta laki-laki berjumlah 24 orang (25,3%). Profesi keperawatan adalah pelayanan yang melibatkan *mother instinc*, hal ini awalnya melihat bagaimana naluri seorang ibu menyusui dan merawat anaknya dengan ketulusan dan serta ibu merawat anaknya dengan sedemikian cara agar anaknya mampu melalui tahap tumbuh kembang yang sehat dan optimal. dimana hal ini lebih dominan dilakukan oleh wanita. Dari sinilah mother instinct dijadikan

pedoman bagi seorang perawat dimana kita harus memberikan pelayanan terbaik untuk menjaga dan memberikan pelayanan terbaik dengan sebuah keiklasan dan seorang perawat harus memiliki nilai sebagai ibu dalam menjaga dan merawat anaknya. sehingga menyebabkan timbulnya persepsi bahwa sebuah perawatan hanya cenderung dilakukan oleh seorang wanita. (Riset keperawatan, 2003).

2. *Akademik self management* dan kecemasan akademik

Analisa univariat dalam penelitian ini menggambarkan distribusi responden berdasarkan *akademik self managemnt* dan kecemasan akademik dalam menyusun tugas akhir.

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan *akademik self management* dan kecemasan akademik pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda tahun 2019 (n=95)

No.	Variabel	jumlah	Mean	CI 95% (Min-max)
1.	<i>Akademik self Management</i>	95	49.29	47,73 – 50,86
2.	Kecemasan Akademik	95	30.67	29.22 – 32,13

Sumber : Data Primer,2019

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *akademic self management* pada responden adalah (49,29) dengan nilai minimal (47,73) dan maksimal (50,86) sedangkan untuk nilai rata-rata kecemasan akademik adalah (30,67) dengan nilai minimal (29,22) dan maksimal (32,13),

C. Hasil Analisa Bivariat

Penyajian analisa bivariat dalam penelitian ini yaitu menganalisa korelasi *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda tahun 2019.

Tabel 4.3 Analisa korelasi *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun tugas akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

(n=95)

	Skor Akademik <i>Self Management</i>
Skor kecemasan akademik	r = -089 p = 0,390 n = 95 <i>@ signifikan (p<0,05) uji korelasi pearson</i>

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa tidak terdapat korelasi antara *academic self management* dengan kecemasan akademik dengan nilai $r = -0,89$, dimana sifat hubungannya sangat lemah.

D. Pembahasan

1. *Akademic Self management*

Berdasarkan hasil analisis univariat pada *akademic self management* menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden didapatkan bahwa nilai rata-rata *akademic self management* adalah sekitar (49,29) atau jika disimpulkan *akademic self management* responden cukup baik.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa responden saat penelitian bahwa cara responden dalam mengelola diri sehingga mampu melalui proses sampai saat ini dikarenakan adanya hubungan baik dengan teman karena mereka selalu saling memberi motivasi, sehingga teman merasa satu perjuangan serta Dukungan teman dan orang tua yang diberikan mampu memberi semangat dalam menyusun tugas akhir, serta ketika ada teman yang putus asa mereka mencoba untuk membantu menyelesaikan permasalahan dalam menyusun tugas skripsi ini.

Berdasarkan analisa peneliti diketahui bahwa *akademic self management* merupakan suatu rangkaian strategi yang dapat dilakukan oleh seorang pelajar dalam menghadapi tugas, kegiatan yang konteksnya bersifat Akademik. *Akademic self management* dapat berhasil dilaksanakan apabila didalamnya terdapat beberapa komponen dalam menunjang keberhasilan *akademic self management* yaitu berupa Motivasi, mengubah metode belajar, mengatur penggunaan waktu, lingkungan

fisik/sosiokultural, dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Indriana, (2016) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik yang berpendapat bahwa “pendidikan yang diterima dalam keluarga inilah yang akan digunakan oleh anak sebagai dasar untuk mengikuti pendidikan selanjutnya di sekolah. Faktor orang tua sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup kurang perhatian dan bimbingan orang tua, rukun atau tidaknya kedua orang tua, semuanya itu turut mempengaruhi pencapaian hasil belajar” Pelajar dapat saja memotivasi dirinya sendiri, namun tidak tekun karena ada hal-hal yang mengganggu ketika motivasi sedang dibangun terkadang ada gangguan kecil dapat menyebabkan motivasi individu menurun. Untuk menjadi pelajar yang sukses pelajar seharusnya mampu untuk berkonsentrasi dan tanggap dengan lingkungannya baik secara internal maupun eksternal.

Penerapan *akademik self management* juga memiliki faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan *akademik self management* berupa faktor personal dan sosiokultural, faktor internal, faktor lingkungan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dembo (2004), yang menyatakan bahwa *akademik self management* dipengaruhi oleh faktor personal meliputi bagaimana sikap, keyakinan, dan pengalaman siswa dibawa sampai ke perguruan tinggi berdasarkan pengalaman pribadi dan sosial budaya mereka. Hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. Selain faktor personal, seseorang juga dipengaruhi oleh faktor sosiokultural, dimana karakteristik sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar. Pada umumnya apabila lingkungan baik, maka akan berpengaruh terhadap perbuatan yang positif dan begitu pula sebaliknya. Faktor internal meliputi tujuan mahasiswa, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar yang akan

berpengaruh terhadap *academic self management*. contohnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras, dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

2. Kecemasan akademik

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa nilai rata-rata kecemasan akademik adalah sekitar (30,67). Atau berada diantara nilai minimal dan maksimal yang dapat dikatakan kecemasan akademik yang sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir diketahui bahwa mereka mengalami stres, depresi dan cemas dan diantara itu ada beberapa mahasiswa yang ingin mencoba untuk menghindari dalam menyusun tugas akhir ini, namun hal itu tidak dilakukan karena mereka selalu mengingat perjuangan orang tua dalam memberikan suport moril dan materil, serta ada juga yang mengatakan malu jika tidak menyelesaikan perkuliahannya. Hal seperti inilah yang membuat mahasiswa mampu mengelola dirinya serta mampu ngontrol kecemasan akademik sehingga mencapai tujuan yang di inginkan.

Berdasarkan analisa peneliti diketahui bahwa kecemasan akademik merupakan ketidakyakinan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tergolong sulit sehingga hal ini dapat memicu kecemasan akademik. Kecemasan akademik sebenarnya dikatakan terkontrol apabila mahasiswa mampu mengelola koping berupa mengelola diri, menciptakan suasana pembelajaran, melakukan kegiatan selingan, mengembangkan *sains of humor*, serta memiliki lingkungan internal peran keluarga dalam mendukung pencapaian belajar dan eksternal seperti lingkungan pendidikan dan prestasi yang didapatkan juga mampu meningkatkan semangat belajar. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dikatakan Istiantoro (2018) “Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bantul” bahwa ada beberapa

faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik. Salah satunya adalah peran dan dukungan keluarga Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu orangtua diharapkan lebih demokratis dalam memperlakukan anaknya, agar terjalin komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

Kecemasan Akademik juga dipengaruhi beberapa faktor yang mampu meningkatkan kecemasan berupa tugas yang diberikan terlalu banyak dan sulit, pola asuh yang bersifat otoriter, perbandingan sosial dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Prawitasari, 2012) yang mengatakan bahwa tingginya harapan dan keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi di luar kesanggupan mahasiswa, banyaknya tugas-tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik serta Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan mampu memicu tingginya kecemasan akademik.

3. Korelasi antara *akademic self management* dan kecemasan akademik

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *akademik self management* dengan variabel kecemasan akademik, namun diketahui kekuatan korelasi sangat lemah atau dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *akademic self management* dengan kecemasan akademik.

Menurut analisa peneliti pada penelitian yang dilakukan ini menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *akademic self management* dengan variabel kecemasan akademik. *akademik self management* yang baik belum tentu membuat seseorang mengalami kecemasan akademik begitu pula sebaliknya kecemasan

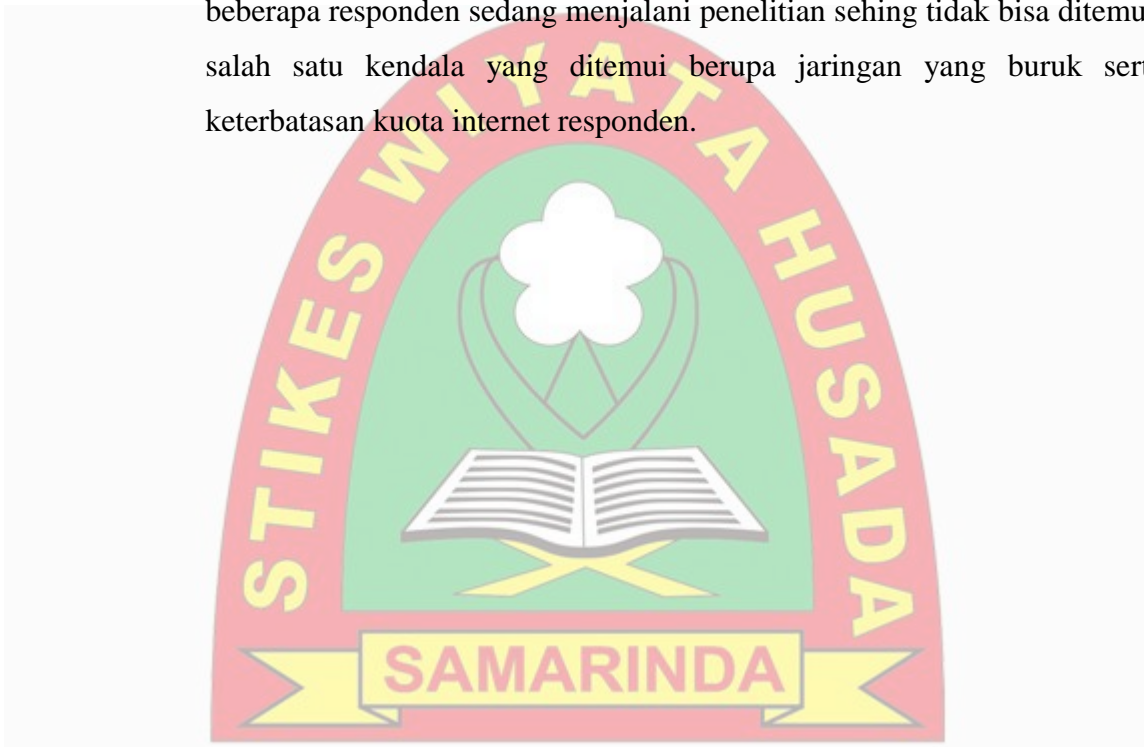
akademik belum tentu dikarenakan *akademik self management* yang buruk. Namun bisa saja dikarenakan faktor lain berupa faktor personal/sosiokultural bahwa faktor personal adalah faktor yang muncul dari dirinya sendiri berupa kebiasaan menunda dalam melaksanakan tugas, sedangkan sosiokultural berupa kurangnya hubungan baik dengan teman maupun dosen dalam menyelesaikan tugas akademik serta lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Dembo,2004) umumnya apabila lingkungan baik, maka akan berpengaruh terhadap perbuatan yang positif dan begitu pula sebaliknya. dalam hal ini termasuk jenis tugas yang diberikan perilaku instruktur (dukungan yang diberikan kepada mahasiswa), dan metode pembelajaran (pembentukan kelompok belajar di dalam kelas akan mempengaruhi bagaimana *academic self management* mahasiswa di dalam kelas.

Kecemasan akademik terdapat sebuah faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa berupa faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendidikan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Istiantoro (2018), mengatakan bahwa kecemasan akademis dikarenakan beberapa faktor yaitu Gangguan kesehatan mahasiswa yang membuat emosi menjadi tidak stabil dan mudah cemas ketika terjadi masalah, Ketidakmampuan management coping juga dapat berdampak pada bagaimana mahasiswa dalam menyelesaikan masalahnya. Peran serta keluarga juga berpengaruh orangtuanya tidak peduli dan tidak membimbing dengan baik maka akan muncul ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah dan akan berimbas pada kegiatan belajar anak di sekolah ataupun dirumah.

E. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian

Berikut ini adalah kesulitan dan kelemahan yang peneliti temui dalam penelitian ini adalah :

1. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* sehingga waktu pengukuran data baik variabel independen atau pun dependen hanya dinilai satu kali.
2. Adanya keterbatasan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang responden tidak memberikan jawaban sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Responden cenderung kurang teliti terhadap pertanyaannya.
3. Kuesioner ini sebagian diberikan dalam bentuk *google foam* dikarenakan beberapa responden sedang menjalani penelitian sehingga tidak bisa ditemui, salah satu kendala yang ditemui berupa jaringan yang buruk serta keterbatasan kuota internet responden.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab ini sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Untuk *akademik self management* dengan nilai mean 49.29 dan berada pada rentang 47.73 – 50.86 dari 95 responden, untuk kecemasan akademik dengan nilai mean 30.67 dengan nilai rentang 29.22 – 32.13 dari 95 responden.
2. Didapatkan nilai p sebesar 0,390 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar -089 yang berarti tidak terdapat korelasi antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

B. Saran

1. Bagi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan mengenai kecemasan akademik, dan diharapkan mampu membantu dunia pendidikan dalam menangani masalah kecemasan yang berhubungan dengan akademik.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa yang nantinya akan menyusun tugas akhir mampu menerapkan strategi *akademik self management* yang terdapat dalam penelitian ini, sehingga ada gambaran dan persiapan dalam menyusun tugas akhir dan mampu meminimalisir tingkat kecemasan mahasiswa.

3. Bagi Institusi

Terkait dalam pihak institusi, untuk memodifikasi proses bimbingan, menjadi hal yang menyenangkan, dan menjalin hubungan saling terbuka

antara mahasiswa dengan dosen pembimbing sehingga kesalahan persepsi dan kecemasan mampu diminimalkan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan untuk penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai *akademik self management* dan kecemasan akademik pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya sebaiknya memasukkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriyani. (2010). *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. Universitas Negeri Semarang.
- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson & Ernest L. Hilgard. (1983). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Dahlan, M. (2015). *Statistik Untuk Kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Epidemiologi indonesia.
- Doli Tine, D. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gie. (2000). *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi 2*. Yogyakarta Universitas Gajah Mada.
- Herman, A. S. (2011). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Istiantoro, Debi. (2018, oktober). *Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik*. Vol.4. Nomor.10. Universitas Negeri Yogyakarta
- Joeharno, M., & Zamli. (2013). *Analisis Data Dengan SPSS: Belajar Mudah Untuk Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Linayaningsih, Fitria. (2007). "Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan Skripsi". Laporan Penelitian. Semarang: Universitas Soegijapranata.
- Marjan, f. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi*. JPGI, III(12).
- Ma'rifatul, L. A. (2011). *Keperawatan Jiwa Aplikasi Praktis Klinik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursidiq, C. (2013). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Ekonomi*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Purworejo.
- Nugraha, I. (2018). *Hubungan Self Regulasi Dengan Kecemasan Akademis*. Kuala Lumpur: Universitas Syiah Kuala.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, D. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A.R., & Beverly Greene. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Ogden. (2010). *Health Psychology Fourth Edition*. University press.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. New York: *The Rosen Publishing Group*.
- Pratiwi, A. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa*. Surakarta. universitas psikology
- Putri. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pancak Silat*. Semarang. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
- Rola, F. Nasution, Liza H. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Academic Self Management Pada Siswa Kelas X Unggulan*. Medan Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara
- Safaria. (2010). *Management Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Stuart, Gail W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Terjemahan Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta..
- Sudrajat. (2011). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- sugiono, D. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunyoto, D. (2013). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Vitalis. (2018). *Tingkat Kecemasan Akademis Dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Studi Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta. Universitas Santa Dharma.
- Zimmerman, B. (1989). *A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*.
- Zuyina. (2010). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta Mitra Cendekia

Lampiran 2

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul Penelitian :

Korelasi *Academic Self Management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani bimbingan tugas skripsi di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Peneliti

Deby Okta Fitri

Saya adalah mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda Tingkat 4 semester 7 yang sedang melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui “Korelasi *Academic Self Management* Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Dalam Menyusun Tugas Akhir Di STIKES Wiyata Husada Samarinda”. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan Tugas akhir di Program Studi Keperawatan di STIKES Wiyata Husada Samarinda,

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan kepada mahasiswa tingkat akhir 4 semester 7 untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, dimana penelitian ini tidak memberikan dampak buruk. Jika bersedia selanjutnya silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesukarelaan.

Identitas pribadi anda sebagai responden akan dirahasiakan dan sebagai informasi yang diberikan hanya akan digunakan untuk penelitian ini. partisipasi anda dalam penelitian ini bersifat sukarela sehingga anda berhak mengundurkan diri tanpa ada sanksi apapun. Jika ada yang kurang jelas silahkan bertanya kepada peneliti.

Terimakasih atas partisipasinya dalam penelitian ini

Tanggal :

Tanda tangan :

Kode responden : (diisi oleh peneliti)

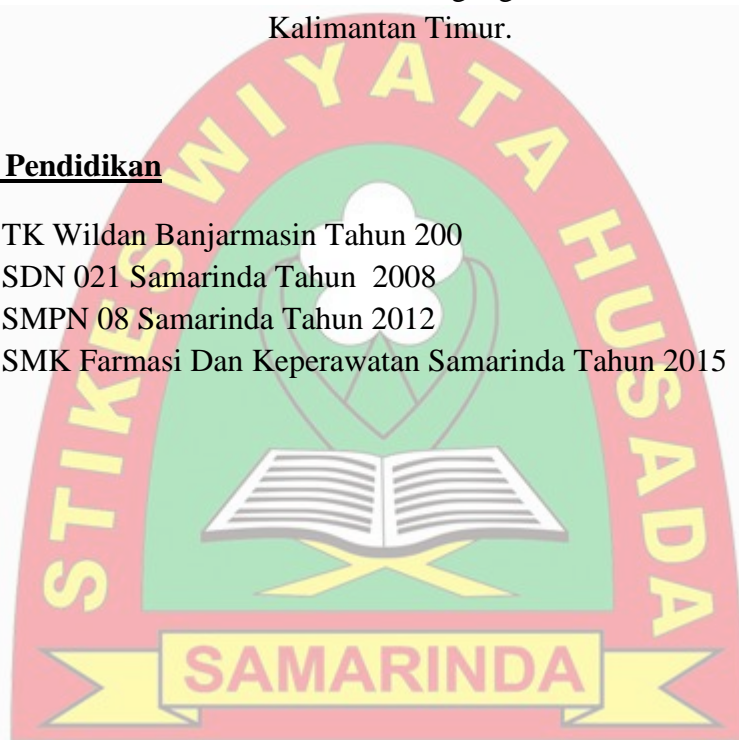
Lampiran 3

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Deby Okta Fitri
Tempat Tanggal Lahir : Samarinda, 30 Oktober 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Jl. Komura No.156 RT.08 Mangkupalas
Alamat Institusi : Jl. Kadrioning Gg.Monalisa No.77 Samarinda
Kalimantan Timur.

Riwayat Pendidikan

1. Lulus TK Wildan Banjarmasin Tahun 200
2. Lulus SDN 021 Samarinda Tahun 2008
3. Lulus SMPN 08 Samarinda Tahun 2012
4. Lulus SMK Farmasi Dan Keperawatan Samarinda Tahun 2015





Lembar Kuesioner kemampuan *academik self management*.

1. Petunjuk pengisian!

- Tuliskan identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Bacalah pertanyaan dan pilihan jawaban dengan teliti dan cermat
- Pilihlah salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda dengan cara memberi tanda check list (√)
- Jika anda ingin mengganti pilihan jawaban karena pilihan jawaban pertama salah, maka cukup dengan memberi tanda (x) pada check list (√) yang salah, kemudian beri tanda check list (√) baru pada kolom jawaban yang anda anggap benar
- Dimohon kepada bapak/ibu, saudara/i, untuk tidak mengosongkan jawaban walau hanya satu pertanyaan
- Keterangan pilihan jawaban :
 - SS : bila anda **Sangat Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada
 - S : bila anda **Sesuai** dengan pertanyaan yang ada
 - TS : bila anda **Tidak Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada
 - STS : bila anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada

2. Identitas Diri

- Nama :
- Kelas :
- Jenis kelamin : (laki-laki/perempuan)

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
		1	2	3	4
Perencanaan					
1.	Saya menyelesaikan tugas skripsi dengan suatu rencana				
2.	Saya rajin mengunjungi perpustakaan mencari materi skripsi				
3.	Ketika ada revisi saya tidak langsung memperbaikinya				
4.	Jika teman saya tidak ikut bimbingan saya malas menemui dosen pembimbing saya				

5.	Saya membatasi kegiatan yang kurang penting				
6.	Saya selalu mengejar revisi saya agar selesai tepat waktu				
7.	Saya selalu bertanya dan berdiskusi dengan teman saya mengenai penulisan tugas skripsi				

8.	Saya selalu memotivasi diri saya agar saya selalu semangat dalam menyusun tugas akhir				
----	---	--	--	--	--

Pengaturan Waktu

9.	Saya selalu menyempatkan waktu untuk bertemu dengan dosen pembimbing saya				
10.	Saya selalu menunda dalam menulis skripsi				
11.	Saya mampu membagi waktu belajar dengan waktu untuk kegiatan lain				
12.	Saya selalu mengatur waktu saya dengan baik				

Pengaturan Diri

13.	Saya merasa malas dalam melakukan bimbingan tugas skripsi				
14.	Saya selalu rajin dalam mencari literatur terbaru untuk menunjang penulisan skripsi saya				
15.	Ketika ada tugas revisi saya langsung memperbaikinya				
16.	Sebelum memperbaiki proposal saya mencoba untuk mencari hiburan sejenak				
17.	Jika menemukan materi yang cocok dan menunjang diblogspot, saya mencoba untuk menyimpan link blogspot tersebut				



Lembar Kuesioner Kecemasan Akademik

1. Petunjuk pengisian!

- Tuliskan identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
- Bacalah pertanyaan dan pilihan jawaban dengan teliti dan cermat
- Pilihlah salah satu jawaban yang anda paling anggap sesuai dengan penilaian anda dengan cara memberi tanda check list (√)
- Jika anda ingin mengganti pilihan jawaban karena pilihan jawaban pertama salah, maka cukup dengan memberi tanda (x) pada check list (√) yang salah, kemudian beri tanda check list (√) baru pada kolom jawaban yang anda anggap benar
- Dimohon kepada bapak/ibu, saudara/i, untuk tidak mengosongkan jawaban walau hanya satu pertanyaan
- Keterangan pilihan jawaban :
 - SS : bila anda **Sangat Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada
 - S : bila anda **Sesuai** dengan pertanyaan yang ada
 - TS : bila anda **Tidak Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada
 - STS : bila anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan Pertanyaan yang ada

2. Identitas Diri

- Nama :
- Kelas :
- Jenis kelamin : (Laki-laki/perempuan)

No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
		0	1	2	3
Reaksi Emosional					
1.	Meskipun telah mempersiapkan diri namun saya tetap merasa tak percaya diri dalam menjawab pertanyaan ketika seminar				
2.	Saya khawatir ketika sidang berlangsung dan tidak mampu menjawab pertanyaan dosen				
3.	Kurangnya interaksi yang baik dengan dosen membuat saya mengalami ketegangan dalam menyusun skripsi				

4.	Ketika banyak revisi saya mudah emosi dan marah kepada teman saya				
----	---	--	--	--	--

Reaksi Fisikologis					
5.	jantung saya berdebar – debar ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya buat				
6.	Ketika dosen penguji menyuruh saya menjelaskan isi skripsi, badan saya langsung bergemetar (tremor)				
7.	Saya selalu berkeringat dingin ketika akan memulai bimbingan dengan dosen				
8.	Saya sulit berbicara ketika dosen penguji meminta saya menjelaskan isi proposal saya ketika sidang berlangsung				
9.	saya merasa sakit perut apabila hendak memulai sidang				

Reaksi Kognitif					
10.	Saya ragu dalam menentukan jawaban ketika ditanya oleh dosen pembimbing saya				
11.	Dalam menjawab pertanyaan dosen penguji saya selalu terburu – buru dan terbata-bata				
12.	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman – teman saya sudah selesai melakukan bimbingan				
13.	Saya tidak bisa berfikir dalam memperbaiki tugas revisi				
14.	Ketika saya dimarahi oleh dosen pembimbing saya mencoba menghindari dosen tersebut				
15.	Saya merasa semangat dalam melakukan proses bimbingan				
16.	Saya selalu berdiskusi dengan teman saya mengenai hasil revisi saya				
17.	Saya sangat bersemangat ketika dosen mulai memberikan banyak masukan				
18.	Saya sulit menyatukan persepsi kedua dosen pembimbing				
19.	Saya dapat memberikan jawaban dengan tenang ketika dosen bertanya mengenai proposal saya				

20.	Saya merasa tidak percaya diri berkumpul dengan teman teman yang sudah presentasi seminar				
-----	---	--	--	--	--

Lampiran 6

1. Uji Normlitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Akademikselfmanagementm ahasiswa	95	100,0%	0	0,0%	95	100,0%
kecemasan_akademik	95	100,0%	0	0,0%	95	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Akademikselfmanagementm ahasiswa	Mean	49,29	,787
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	47,73	
	Upper Bound	50,86	
	5% Trimmed Mean	49,40	
	Median	49,00	
	Variance	58,785	
	Std. Deviation	7,667	
	Minimum	28	
	Maximum	64	
	Range	36	
	Interquartile Range	12	
	Skewness	-,073	,247
	Kurtosis	-,562	,490
kecemasan_akademik	Mean	30,67	,735
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	29,22	
	Upper Bound	32,13	
	5% Trimmed Mean	30,92	
	Median	31,00	
	Variance	51,265	
	Std. Deviation	7,160	
	Minimum	12	
	Maximum	44	

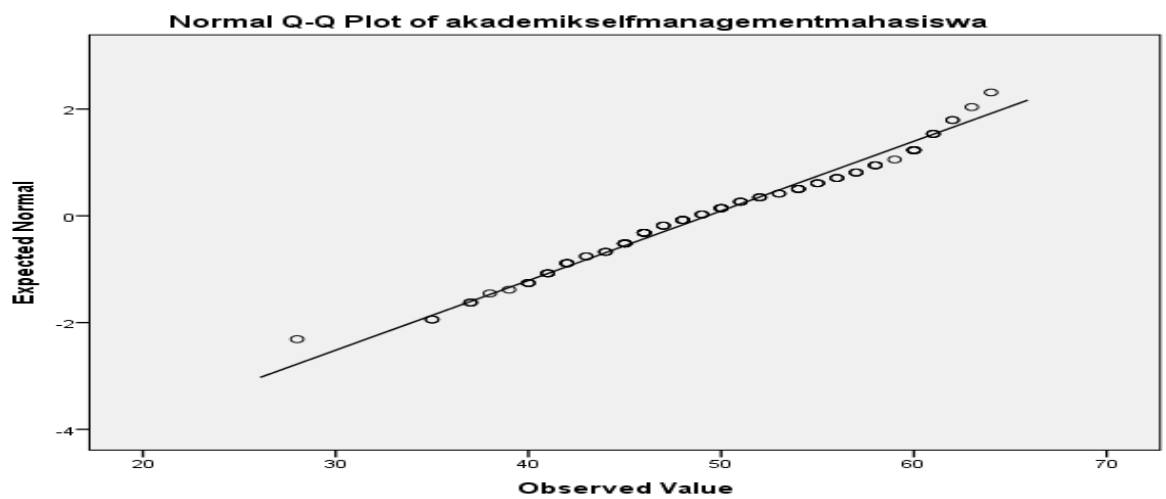
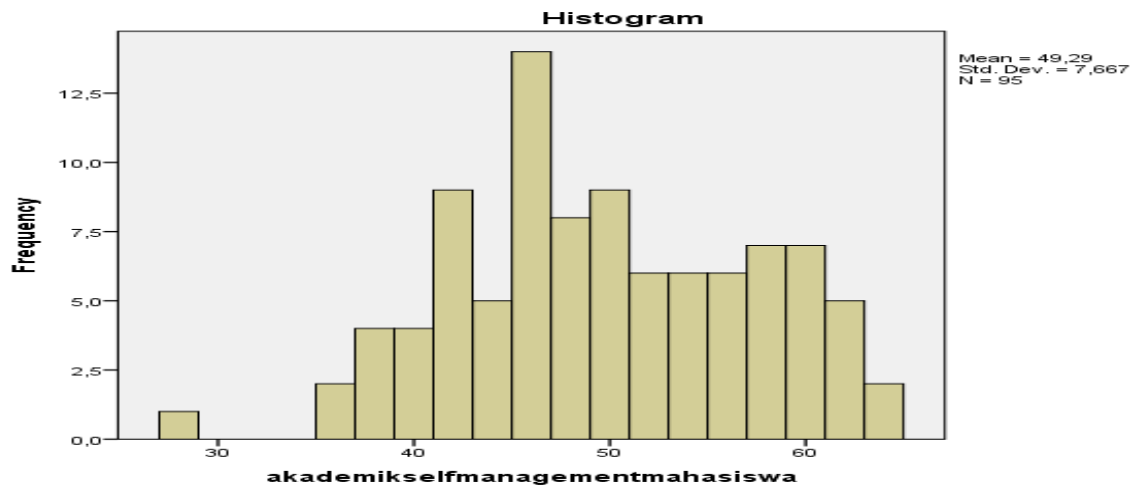
Range	32	
Interquartile Range	9	
Skewness	-,449	,247
Kurtosis	-,290	,490

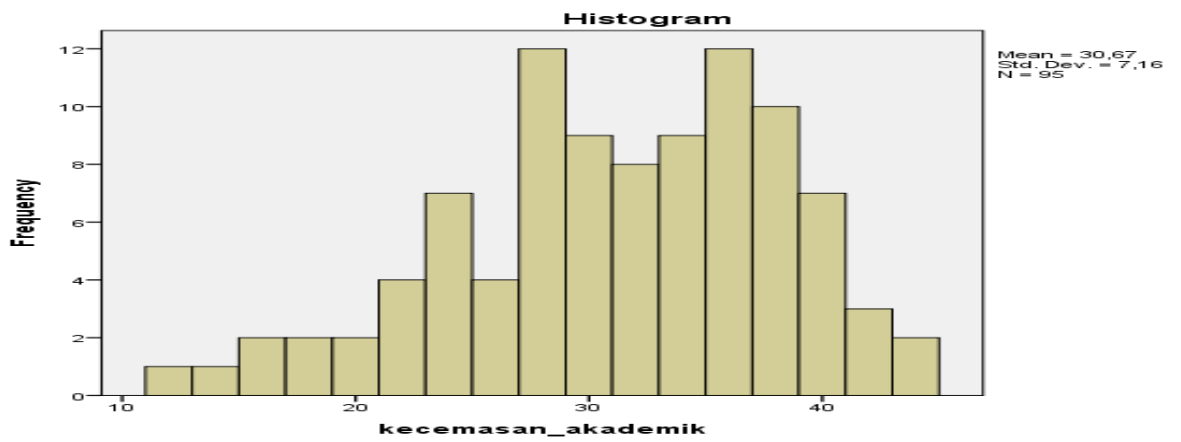
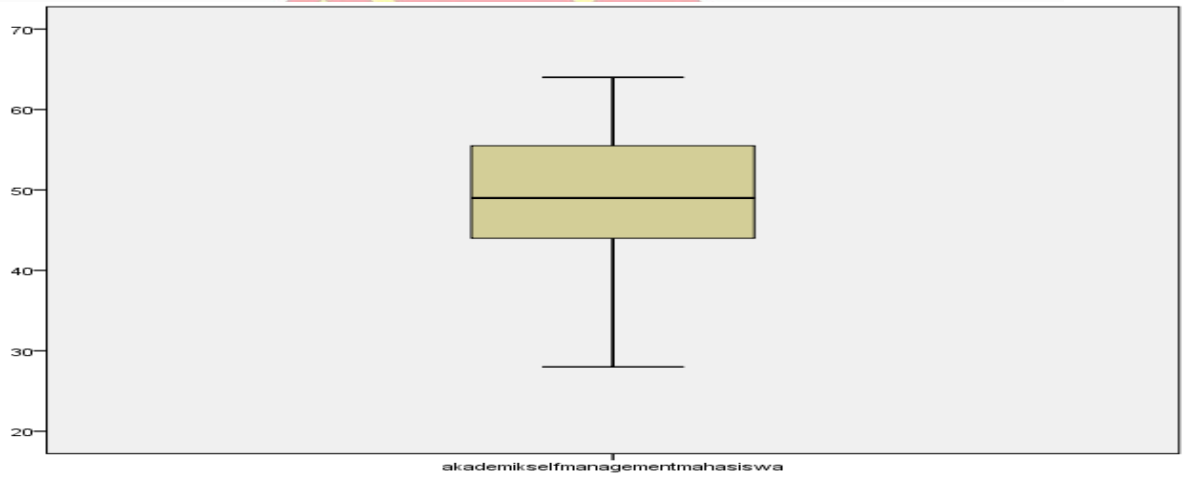
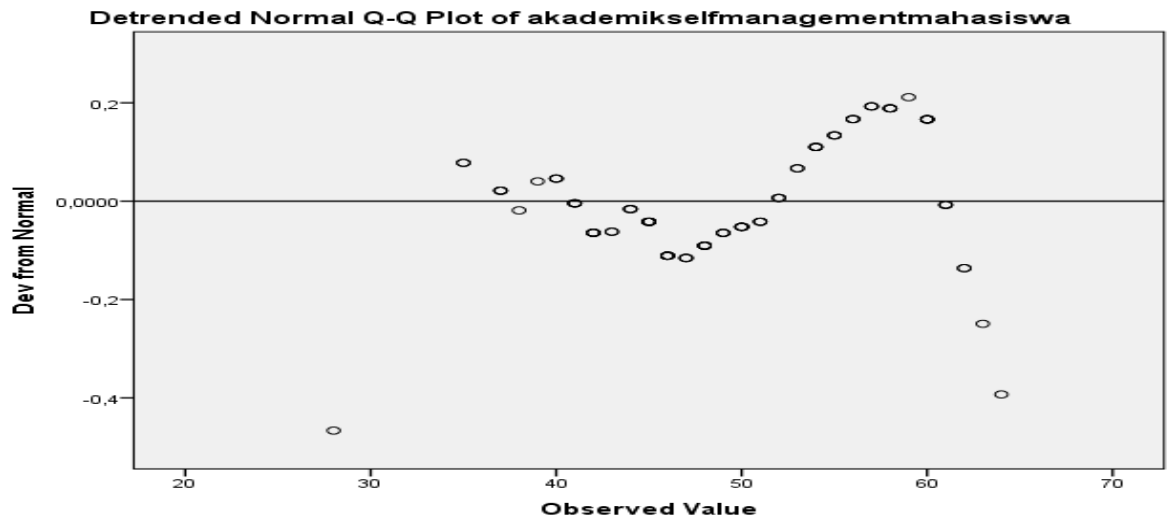
Tests of Normality

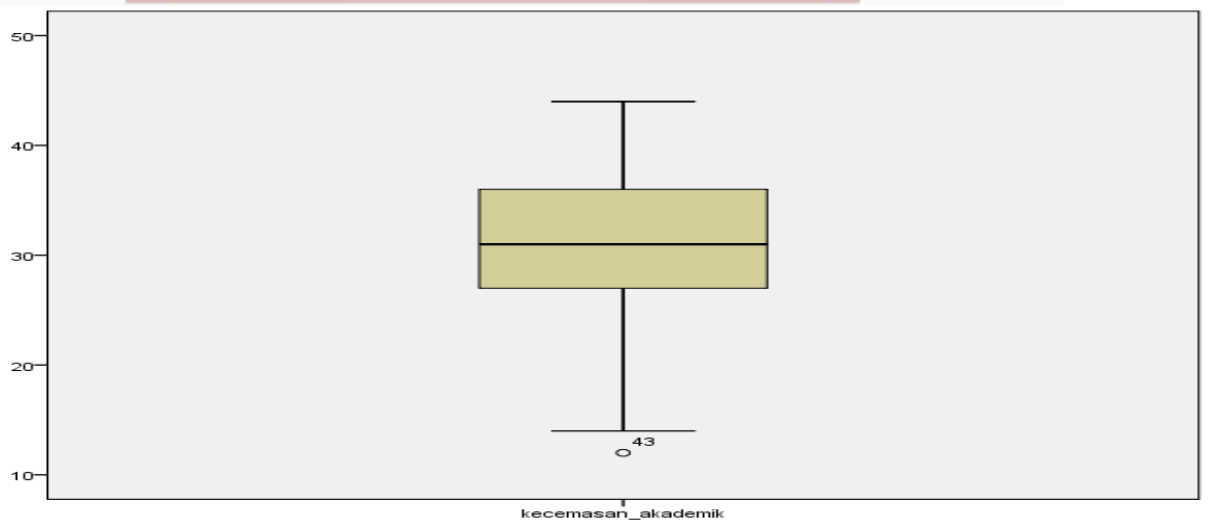
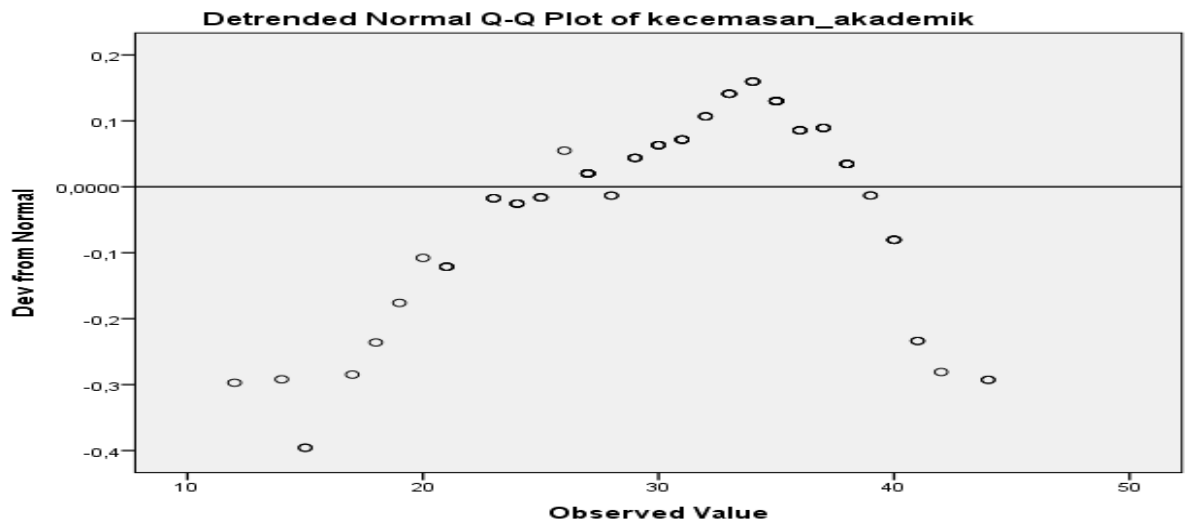
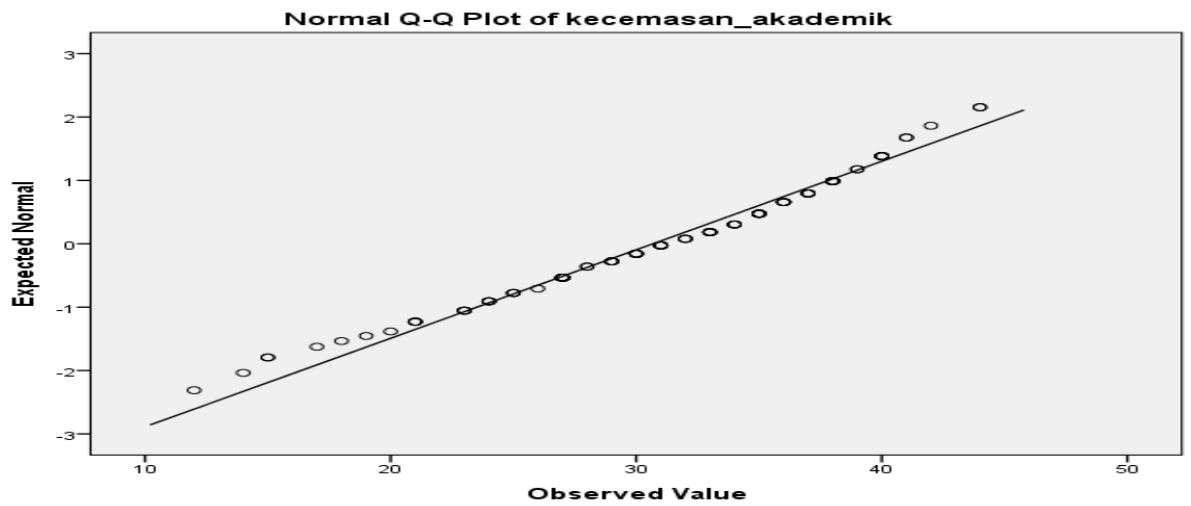
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Akademikselfmanagement mahasiswa	,077	95	,200 [*]	,979	95	,135
kecemasan_akademik	,085	95	,087	,975	95	,070

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction







2. Analisa Univariat

a. Jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas

Statistics

		kelas_mahasiswa	jenis_kelamin	waktu_sidang_proposal
N	Valid	95	95	95
	Missing	0	0	0

kelas_mahasiswa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas A	53	55,8	55,8	55,8
	Kelas B	42	44,2	44,2	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	24	25,3	25,3	25,3
	wanita	71	74,7	74,7	100,0
	Total	95	100,0	100,0	

3. Analisa bivariat (uji korelasi pearson)

Correlations

		akademikselfmanagementmaha siswa	kecemasan_akademik
Akademikselfmanagementmaha siswa	Pearson Correlation	1	-,089
	Sig. (2-tailed)		,390
	N	95	95
kecemasan_akademik	Pearson Correlation	-,089	1
	Sig. (2-tailed)	,390	
	N	95	95

Lampiran 7

Kepada Yth

Ketua STIKES Wiyata Husada Samarinda

Cq. Wakil Ketua 1 STIKES Wiyata Husada Samarinda

Di-

STIKES Wiyata Husada Samarinda

Surat Permohonan Ijin Penelitian

Dengan Hormat

Dengan datangnya surat ini saya memohon bantuan Bapak/Ibu untuk diperkenankan memberikan data mahasiswa dalam rangka penulisan SKRIPSI maka dengan ini saya memohon kepada Bapak/Ibu memberikan Ijin penelitian di kampus yang bapak/ibu pimpin adapun identitas saya sebagai berikut :

Nama : Deby Okta Fitri

Nim : 15.0164.499.01

Tempat pengambilan data : di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Judul Skripsi : Korelasi *academic Self Management* Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Tugas Akhir Di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas partisipasinya dan kerjasamanya saya mengucapkan terima kasih.

Samarinda , 13 Agustus 2019

Mahasiswa

Deby Okta Fitri



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIYATA HUSADA SAMARINDA

IZIN DIKTI NO: 129/D/O/2008

TERAKREDITASI BAN-PT NO: 640/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015

PERINGKAT B

Jl. Kadrie Oening No. 77 Samarinda Kalimantan Timur Telp/Fax. (0541) 7272431

www.stikeswhs.ac.id |



Nomor : 1152 /STIKES-WHS/LT/2019
Perihal : Pemberian ijin penelitian

29 Juli 2019

Yth. Deby Okta Fitri
Mahasiswa STIKes Wiyata Husada Samarinda
di _
Tempat

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat saudara tanggal 6 Juli 2019 perihal Permohonan Ijin penelitian, pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengizinkan untuk melakukan kegiatan tersebut, dengan ketentuan mahasiswa yang bersangkutan harus taat dan patuh terhadap tata tertib yang ada di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

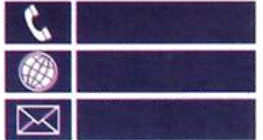
Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,



Ns. Sumiati Sinaga, M.Kep

NIK. 113072.82.09.006



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 531 /LPPM/D.1/C/2019
Lampiran : -
Perihal : Ijin Uji Validitas Data

Kepada
Yth. Wakil Ketua I STIKES Wiyata Husada Samarinda
di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Ba'da salam semoga kita senantiasa memperoleh rahmat dan hidayah Allah SWT sehingga segala aktivitas yang kita lakukan mendapat ridha-Nya dan hasil yang baik, Amin.

Menindaklanjuti surat permohonan ijin uji validitas data nomor 1123/STIKES-WHS/LT/2019, bahwa kami memberikan ijin uji validitas mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan atas nama :

Nama : Deby Okta Fitri
NIM : 15.0164.499.01
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk melakukan uji validitas dengan judul : "Hubungan Kemampuan Self Management dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir". Waktu pelaksanaan uji Validitas adalah 1 (satu) bulan terhitung mulai tanggal 08 Juli - 08 Agustus 2019.

Demikian surat ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum, Wr.Wb

Samarinda, 04 Juli 2019 M
01 Dzulqoidah 1440 H

An. Ketua LPPM,
Wakil Ketua



Marjan Wahyuni, SKM, M.Si
NIDN : 1109017501

Tembusan Yth :

1. BAU
2. Ketua Prodi Ilmu Keperawatan UMKT
3. Mahasiswa
4. Arsip

lampiran 9

Master Tabel Akademik Self Management

responden	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	skor
1	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	35
2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	4	4	28
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	49
4	2	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	4	1	1	43
5	3	4	3	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	40
6	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	4	52
7	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	56
8	4	2	3	4	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	4	47
9	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	4	41
10	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	54
11	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	54
12	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	58
13	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	4	41
14	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	57
15	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	1	2	45
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	62
17	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	55
18	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	55
19	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	1	55
20	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	45
21	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	61

22	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	63
23	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	41
24	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	46
25	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	1	57
26	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	59
27	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	1	3	56
28	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	2	4	1	1	52
29	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	1	2	50
30	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	61
31	3	4	1	1	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	45
32	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	38
33	3	3	2	1	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	1	1	45
34	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	58
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	46
36	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	60
37	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	60
38	3	3	2	4	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	43
39	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	1	2	46
40	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	53
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	45
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	50
43	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	47
44	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	60
45	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	58
46	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	3	60

47	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	4	46
48	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	1	2	51
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	62
50	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	3	40
51	4	3	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	1	2	3	1	1	46
52	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	54
53	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	2	1	48
54	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	1	54
55	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	61
56	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	50
57	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	56
58	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	64
59	2	3	1	3	2	1	4	4	2	3	2	2	4	2	1	3	3	42
60	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	58
61	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	60
62	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	1	3	57
63	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	2	1	1	45
64	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	1	2	48
65	4	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	50
66	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	53
67	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	1	1	52
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	49
69	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	60
70	4	4	2	2	3	4	3	2	2	4	1	2	1	3	2	2	3	44
71	4	4	1	3	4	2	4	3	1	1	3	3	1	3	3	1	1	42

72	4	3	1	2	2	2	3	3	4	1	1	2	2	3	2	4	2	41
73	4	3	4	1	3	3	4	2	4	2	4	4	1	4	3	2	1	49
74	3	4	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	4	3	1	2	3	44
75	4	3	1	1	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	2	51
76	4	2	1	2	4	3	4	4	3	1	3	4	1	4	3	1	1	45
77	4	4	2	1	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	2	1	48
78	3	2	1	2	3	2	4	3	3	4	3	4	2	4	3	2	3	48
79	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	4	1	3	4	2	2	50
80	3	2	2	1	3	2	3	2	3	1	4	3	2	3	2	2	4	42
81	4	2	1	2	4	3	4	4	4	1	2	4	1	4	2	1	3	46
82	3	2	1	4	2	3	1	4	3	3	3	3	2	4	1	2	3	44
83	4	3	2	1	3	3	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	2	51
84	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	40
85	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	1	2	2	4	4	1	2	46
86	1	2	4	1	3	3	2	1	2	2	4	3	3	1	2	2	1	37
87	2	3	2	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	39
88	1	2	2	1	3	2	1	2	3	1	3	2	4	2	3	1	2	35
90	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	4	4	42
91	3	4	3	2	3	4	4	3	2	1	4	3	2	1	4	4	3	50
92	3	4	1	1	4	4	3	3	4	2	3	4	1	4	3	2	1	47
93	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	1	2	48
94	3	3	4	1	2	2	2	4	4	1	3	2	1	1	4	2	3	42
95	3	2	2	1	3	3	4	1	2	2	3	2	1	1	3	1	3	37

Lampiran 8

Master Tabel Kecemasan Akademik

responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	skor
1	3	2	3	0	2	2	1	2	0	2	2	0	1	2	3	2	1	1	0	1	30
2	3	0	1	3	0	3	0	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	33
3	1	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	2	0	0	1	1	1	2	2	1	28
4	3	3	1	3	3	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	0	2	3	1	1	38
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	36
6	2	2	2	0	1	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	2	2	0	27
7	2	3	2	0	2	3	1	1	3	1	0	1	1	0	1	3	0	0	3	0	27
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	36
9	1	1	2	3	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	15
10	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	2	2	1	31
11	3	3	1	0	3	2	1	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	1	23
12	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	0	0	0	1	1	0	27
13	0	3	2	0	3	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	1	1	2	1	0	28
14	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	29
15	1	1	3	3	2	2	3	2	0	0	3	3	2	3	0	0	1	3	2	0	34
16	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	1	1	0	1	3	2	1	40
17	3	3	3	0	3	2	1	3	2	2	2	1	0	1	0	0	0	3	2	3	34
18	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	30
19	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	0	30
20	1	3	2	0	1	0	2	1	1	1	0	0	0	1	2	1	0	1	2	2	21

46	2	2	2	0	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	0	1	2	0	26
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	21
48	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	27
49	2	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	0	0	0	0	0	0	0	24
50	1	1	2	0	1	0	0	1	2	2	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	21
51	2	2	1	0	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	0	2	2	1	25
52	2	3	2	0	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	0	0	0	2	1	0	24
53	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	0	0	0	3	2	2	44
54	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	3	38
55	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	0	0	2	0	0	2	2	2	41
56	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	20
57	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	1	0	1	0	3	1	1	29
58	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	0	0	2	2	0	40
59	2	3	2	0	3	3	2	1	2	3	3	2	1	0	1	0	1	2	1	3	35
60	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	0	0	0	3	1	2	41
61	3	3	3	0	3	1	3	2	3	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	27
62	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	1	1	2	3	1	3	39
63	2	2	3	0	3	3	3	2	0	2	3	2	0	0	0	1	1	1	1	2	31
64	2	3	1	1	3	1	2	1	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	0	0	23
65	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	1	0	1	2	1	1	31
66	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
67	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	3	1	0	23
68	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	3	37
69	2	1	2	3	3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	36
70	3	2	3	3	2	0	1	0	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	30

71	2	3	0	1	2	2	1	2	3	3	2	1	1	2	1	2	3	2	1	0	34
72	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	0	0	2	1	1	33
73	2	1	2	0	2	2	3	3	2	1	2	0	1	2	2	3	3	1	0	3	35
74	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	0	0	2	2	3	2	1	0	3	37
75	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	1	2	1	2	3	2	44
76	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3	1	2	1	0	2	1	0	2	1	0	30
77	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	0	2	1	38
78	2	3	2	2	2	3	3	2	3	1	1	0	1	2	3	1	2	0	1	2	36
79	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	1	0	1	1	3	2	2	2	3	42
80	2	3	2	0	2	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	0	2	2	1	24
81	2	3	2	3	1	0	3	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	0	35
82	1	1	3	1	3	3	1	2	1	0	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	33
83	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	0	1	3	0	3	39
84	2	3	3	3	2	1	2	1	2	1	2	0	2	2	2	1	0	3	3	3	38
85	3	2	3	0	3	3	2	3	0	2	2	1	3	0	0	0	1	3	2	2	35
86	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	3	0	1	2	0	3	35
87	3	2	1	1	1	2	2	1	0	2	1	2	0	2	2	2	3	1	1	0	29
88	2	2	1	2	2	1	3	0	2	2	2	1	3	1	2	2	2	1	0	1	32
89	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	31
90	3	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	1	3	37
91	2	2	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	1	3	40
92	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	2	3	1	2	0	2	33
93	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	38
94	3	2	1	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3	2	2	3	2	3	1	1	35
95	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	1	1	1	2	32

KORELASI *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR DISTIKES WIYATA HUSADA SAMARINDA

Deby Okta Fitri¹, Sumiati Sinaga², Ida Hayati³
debyoktafitry@gmail.com

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada Samarinda.

ABSTRAK

Latar Belakang : Setiap mahasiswa dalam menempuh pendidikan gelar sarjana diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, dimana dalam penyusunan skripsi berbeda pada tugas pada umumnya ada batasan waktu yang harus ditepati. sehingga mahasiswa memerlukan strategi *akademik self managemen* untuk mengontrol perilaku dan kebiasaan agar mampu menyusun tugas akhir, jika tidak mampu mengontrol perilaku hal ini menyebabkan keterlambatan dalam menyusun tugas skripsi, hal inilah yang dapat memicu timbulnya kekhawatiran yang disebut kecemasan akademik yaitu kecemasan dalam konteksnya menghadapi tugas-tugas akademik pada mahasiswa maupun pelajar yang menjalaninya. **Tujuan :** Untuk mengetahui korelasi antara *akademik self managemen* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun tugas akhir. **Metode :** Rancangan penelitian ini menggunakan *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah responden sebanyak 95 orang yang diambil menggunakan teknik *exhaustive sampling* dengan Analisa bivariat menggunakan uji *korelasi pearson* **Hasil :** Tidak terdapat korelasi antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai r sebesar $-0,089$ serta p value sebesar $0,390 (>0,05)$. **Kesimpulan :** Kecemasan akademik tidak ditentukan dari *akademik self management* namun diharapkan mahasiswa tetap mengatur dirinya dalam belajar.

Kata Kunci : *Akademik Self Management*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir



PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi peserta didik perguruan tinggi disebut mahasiswa. kuliah di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar kesarjanaan bagi mahasiswa strata satu (S1) yaitu skripsi, skripsi merupakan tantangan yang berat untuk mahasiswa tentunya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalaninya. Buku Panduan penulisan tugas akhir/skripsi sebagai laporan hasil penelitian kualitatif dan kuantitatif yang ditulis mahasiswa dipertanggung jawabkan melalui ujian skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan (Marjan, 2018).

penyusunan skripsi tidaklah mudah seperti membuat makalah-makalah pada tugas perkuliahan penyusunan skripsi memerlukan buku panduan penulisan tugas akhir/skripsi memiliki prosedur yang jelas dimulai dari penyusunan proposal penelitian, melakukan penelitian, penulisan skripsi melakukan ujian skripsi hingga perbaikan dan penyerahan skripsi (Linayaningsih, 2007).

Berdasarkan badan pusat statistik indonesia (BPSI) menyatakan pada tahun 2017 di indonesia terdapat jumlah mahasiswa terdaftar sekitar 6.942.511 dan yang berhasil lulus sekitar 1.046.141, dan terdapat sisanya sekitar 5.896.37 dinyatakan (tidak lulus, putus kuliah dan Drop Out). badan pusat statistik indonesia 2017 juga mencatat untuk daerah kalimantan mahasiswa terdaftar sekitar 323.608 dan yang berhasil lulus sekitar 97.722 dan terdapat sisanya sekitar 225. 886 dinyatakan (tidak lulus, tidak menyelesaikan tugas akhir dan drop out).

Proses dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan manajemen diri yang merupakan suatu faktor pengontrol yang mempengaruhi proses belajar. beberapa strategi mulai dari self regulasi, manajemen time, manajemen behavior hal ini sangat dibutuhkan untuk mengontrol diri, waktu dan perilaku agar individu dapat memilah mana perilaku yang harus diubah untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya (Marjan, 2018).

Apabila mahasiswa tidak memanajemen diri dengan baik maka dapat berdampak pada tidak bisa konsentrasi bahkan bisa terlambat menulis skripsi dan menghindar untuk berjumpa dengan dosen

pembimbing, hal ini membuat mahasiswa berpotensi untuk tertunda dalam menyusun skripsi. hal seperti ini membuat mahasiswa berpotensi untuk mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres dan depresi dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, ketegangan fisik, mudah marah tersinggung, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dapat menimbulkan kecemasan akademik (Atkinson & Hilgard, 1983).

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *Deskriptif Analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir sebanyak 95 mahasiswa yang diambil menggunakan Teknik *exhaustive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang sebelumnya telah melalui uji validitas dan realibilitas. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan *uji korelasi pearson*.

HASIL ANALISA UNIVARIAT

Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan jenis kelamin

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	24	25,3
2.	Perempuan	71	74,7
	Total	95	100

Sumber : Data Primer 2019.

Tabel 1.1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 71 orang (74,7%) serta laki-laki berjumlah 24 orang (25,3%).

b. Distribusi responden berdasarkan *akademik self management* dan kecemasan akademik.

Tabel 1.2 Distribusi responden berdasarkan *akademik self management* dan kecemasan akademik

No.	Variabel	jumlah	Mean	CI95% (Min-max)
1.	<i>Akademik self Management</i>	95	49.29	47,73 - 50,86
2.	Kecemasan Akademik	95	30.67	29.22 - 32,13

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa nilai rata-rata *akademik self management* pada responden adalah 49.2 dengan nilai minimal 47.73 dan maksimal 50.86, dimana hal ini menunjukkan bahwa *akademik self management* responden rata-rata cukup baik, sedangkan untuk nilai rata-rata kecemasan akademik adalah 30.67 dengan nilai minimal 29.22 dan maksimal 32.13 dimana hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik responden cenderung sedang.

HASIL ANALISA BIVARIAT

a. Analisa Korelasi pearson

Tabel 1.3 Analisa korelasi *akademik self management* dengan kecemasan akademik

	Skor Akademik Self Management
Skor kecemasan akademik	r = -0,89
	p = 0,390
	n = 95
	e signifikikan (p<0,05) uji korelasi pearson

Sumber : data primer 2019

Berdasarkan Tabel 1.3 dapat dilihat bahwa tidak terdapat korelasi antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik dengan p value 0,390 (> 0,05) dengan nilai r = -0,89, dimana sifat hubungannya sangat lemah.

PEMBAHASAN

1. *Akademik self management*

Berdasarkan hasil analisis pada *akademik self management* menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden didapatkan bahwa nilai rata-rata *akademik self management* adalah sekitar (49,29) atau jika disimpulkan *akademik self management* responden cukup baik.

Menurut analisa peneliti diketahui bahwa *akademik self management* merupakan suatu rangkaian strategi yang dapat dilakukan oleh seorang pelajar dalam menghadapi tugas, kegiatan yang konteksnya bersifat Akademik. *Akademik self management* dapat berhasil dilaksanakan apabila didalamnya terdapat beberapa komponen dalam menunjang keberhasilan *akademik self management* yaitu berupa Motivasi, mengubah metode belajar, mengatur penggunaan waktu, lingkungan fisik/sosiokultural, dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Indriana, (2016) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik yang berpendapat bahwa

“pendidikan yang diterima dalam keluarga inilah yang akan digunakan oleh anak sebagai dasar untuk mengikuti pendidikan selanjutnya di sekolah. Faktor orang tua sangat berpengaruh terhadap keberhasilan anak dalam belajar. Tinggi rendahnya pendidikan orang tua, besar kecilnya penghasilan, cukup kurang perhatian dan bimbingan orang tua, rukun atau tidaknya kedua orang tua, semuanya itu turut mempengaruhi pencapaian hasil belajar” Pelajar dapat saja memotivasi dirinya sendiri, namun tidak tekun karena ada hal-hal yang mengganggu ketika motivasi sedang dibangun terkadang ada gangguan kecil dapat menyebabkan motivasi individu menurun. untuk menjadi pelajar yang sukses pelajar seharusnya mampu untuk berkonsentrasi dan tanggap dengan lingkungannya baik secara internal maupun eksternal.

Namun dalam menerapkan *akademik self management* juga terdapat faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan dalam penerapan *akademik self management* berupa faktor personal dan sosiokultural, faktor internal, faktor lingkungannya. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Dembo (2004), yang menyatakan bahwa *akademik self management* dipengaruhi oleh faktor personal meliputi bagaimana sikap, keyakinan, dan pengalaman siswa dibawa sampai ke perguruan tinggi berdasarkan pengalaman pribadi dan sosial budaya mereka. hal ini dapat mempengaruhi bagaimana motivasi, perilaku, dan kelangsungan studi pelajar. selain faktor personal, seseorang juga dipengaruhi oleh faktor sosiokultural, dimana karakteristik sosiokultural seperti level sosioekonomi, tingkat pendidikan orang tua, dan harapan orang tua dapat mempengaruhi motivasi dan perilaku pelajar. Pada umumnya apabila lingkungan baik, maka akan berpengaruh terhadap perbuatan yang positif dan begitu pula sebaliknya. Faktor internal meliputi tujuan mahasiswa, kepercayaan, perasaan dan persepsi pelajar yang akan berpengaruh terhadap *akademik self management*. contohnya jika pelajar menghargai sebuah tugas dan menganggap pelajar dapat menguasainya, maka pelajar cenderung menggunakan strategi belajar yang berbeda, berusaha lebih keras, dan bertahan sampai tugas terselesaikan.

2. Kecemasan akademik

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa nilai rata-rata kecemasan akademik adalah sekitar (30,67). Atau berada diantara nilai minimal dan maksimal yang dapat dikatakan kecemasan akademik yang sedang.

Berdasarkan analisa peneliti diketahui bahwa kecemasan akademik merupakan ketidakpercayaan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tergolong sulit sehingga hal ini dapat memicu kecemasan akademik. Kecemasan akademik sebenarnya dikatakan terkontrol apabila mahasiswa mampu mengelola koping berupa mengelola diri, menciptakan suasana pembelajaran, melakukan kegiatan selingan, mengembangkan *sains of humor*, serta memiliki lingkungan internal peran keluarga dalam mendukung pencapaian belajar dan eksternal seperti lingkungan pendidikan dan prestasi yang didapatkan juga mampu meningkatkan semangat belajar. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dikatakan Istiantoro (2018) "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Bantul" bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik. Salah satunya adalah peran dan dukungan keluarga Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh karena itu orangtua diharapkan lebih demokratis dalam memperlakukan anaknya, agar terjalin komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

Namun dalam kecemasan akademik juga terdapat beberapa penyebab yang mampu meningkatkan kecemasan berupa tugas yang diberikan terlalu banyak dan sulit, pola asuh yang bersifat otoriter, perbandingan sosial dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Prawitasari, 2012) yang mengatakan bahwa tingginya harapan dan keinginan orang tua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi di luar kesanggupan mahasiswa, banyaknya tugas-tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik serta Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan mampu memicu tingginya kecemasan akademik.

3. Korelasi akademik self management dengan kecemasan akademik

Berdasarkan hasil uji korelasi pearson didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *akademik self management* dengan variabel kecemasan akademik, namun diketahui kekuatan korelasi sangat lemah atau dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik.

Menurut analisa peneliti pada penelitian yang dilakukan ini menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel *akademik self management* dengan variabel kecemasan akademik. *akademik self management* yang baik belum tentu membuat seseorang mengalami kecemasan akademik begitu pula sebaliknya kecemasan akademik belum tentu dikarenakan *akademik self management* yang buruk. Namun bisa saja dikarenakan faktor lain berupa faktor personal/sosio-kultural bahwa faktor personal adalah faktor yang muncul dari dirinya sendiri berupa kebiasaan menunda dalam melaksanakan tugas, sedangkan sosio-kultural berupa kurangnya hubungan baik dengan teman maupun dosen dalam menyelesaikan tugas akademik serta lingkungan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan (Dembo, 2004) umumnya apabila lingkungan baik, maka akan berpengaruh terhadap perbuatan yang positif dan begitu pula sebaliknya. dalam hal ini termasuk jenis tugas yang diberikan perilaku instruktur (dukungan yang diberikan kepada mahasiswa), dan metode pembelajaran (pembentukan kelompok belajar di dalam kelas akan mempengaruhi bagaimana *akademik self management* mahasiswa di dalam kelas.

Begitu sebaliknya kecemasan akademik terdapat sebuah faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa berupa faktor internal, faktor eksternal dan faktor pendidikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Istiantoro (2018), mengatakan bahwa kecemasan akademik dikarenakan beberapa faktor yaitu Gangguan kesehatan mahasiswa yang membuat emosi menjadi tidak stabil dan mudah cemas ketika terjadi masalah, Ketidakmampuan manajemen koping juga dapat berdampak pada bagaimana mahasiswa dalam menyelesaikan masalahnya. Peran serta keluarga juga berpengaruh orangtuanya tidak peduli dan tidak membimbing dengan baik maka akan muncul ketidaknyamanan

serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah dan akan berimbas pada kegiatan belajar anak di sekolah ataupun dirumah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab ini sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Untuk *akademik self management* dengan nilai mean 49.29 dan berada pada rentang 47.73 – 50.86 dari 95 responden, untuk kecemasan akademik dengan nilai mean 30.67 dengan nilai rentang 29.22 – 32.13 dari 95 responden.
2. Didapatkan nilai p sebesar 0,390 ($p < 0,05$) dan nilai r sebesar -089 yang berarti tidak terdapat korelasi antara *akademik self management* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Wiyata Husada Samarinda.

Daftar pustaka

Istiantoro, Debi. (2018, oktober). *Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik. Vol.4.Nomor.10.* Universitas Negeri Yogyakarta

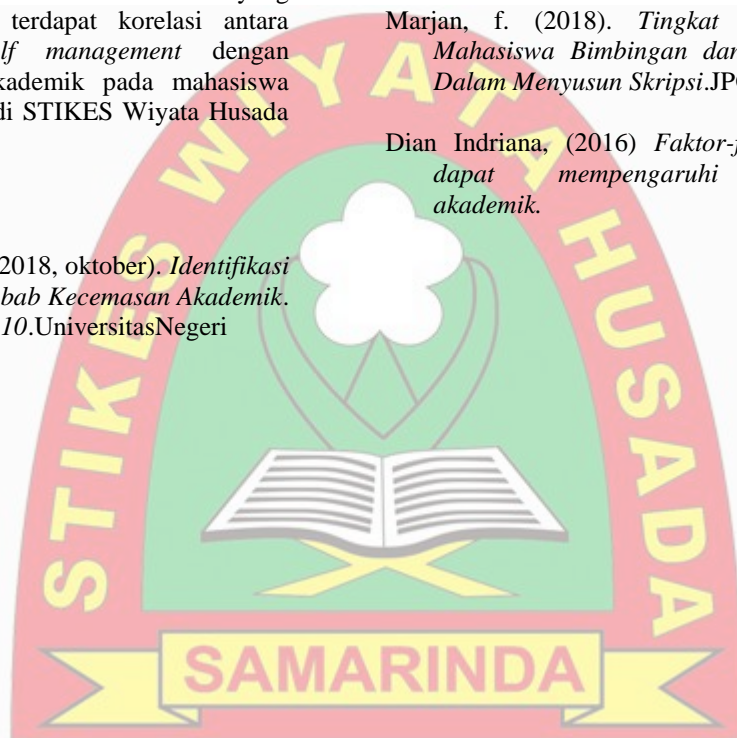
Pratiwi, A. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa.* Surakarta. universitas psikology

Astriyani. (2010). *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa dalam Bimbingan Dan Konseling.* Universitas Negeri Semarang.

Linayaningsih, Fitria. (2007). “*Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dalam Mengerjakan Skripsi*”. Laporan Penelitian. Semarang: Universitas Soegijapranata.

Marjan, f. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi.* JPGI, III(12).

Dian Indriana, (2016) *Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik.*



DOKUMENTASI

