

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir merupakan kelompok akademik yang berada pada fase krusial dalam perjalanan pendidikannya. Pada tahap ini, mereka dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Proses tersebut seringkali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memunculkan kecemasan, baik dalam bentuk kekhawatiran, ketakutan akan kegagalan, maupun perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan akademi.¹ Kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, performa belajar, bahkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi.²

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun di dunia mengalami gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Meskipun rentang usia mahasiswa biasanya lebih luas, yakni 18–24 tahun, data tersebut memberikan gambaran penting bahwa kelompok usia muda, termasuk mahasiswa, memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan kecemasan. WHO juga menegaskan bahwa beban gangguan mental pada kelompok usia produktif (15–29 tahun) terus meningkat, dan dapat memengaruhi kinerja akademik, sosial, serta kesiapan mereka sebagai generasi penerus bangsa.³

Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja dan mahasiswa mengalami gejala kecemasan yang signifikan, dengan proporsi tertinggi berada pada kelompok usia kuliah awal hingga akhir.^{4,5} Laporan Riskesdas (2023) juga mengindikasikan tren peningkatan kasus kecemasan di kalangan dewasa muda setelah masa pandemi COVID-19, terutama akibat tekanan akademik, perubahan pola belajar daring, dan ketidakpastian ekonomi.⁶

Secara regional, Sulawesi Selatan termasuk wilayah dengan angka kecemasan mahasiswa yang relatif tinggi. Berdasarkan hasil survei yang dikompilasi oleh SKI (2023), prevalensi kecemasan pada mahasiswa semester akhir di provinsi ini mencapai sekitar 34,5%, menempatkannya di atas rata-rata nasional. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan data pra-pandemi tahun 2020 yang hanya berkisar di bawah 10%. Peningkatan ini diduga kuat dipengaruhi oleh meningkatnya beban akademik, tekanan penyusunan tugas akhir, kurangnya dukungan sosial, serta perubahan sosial dan ekonomi yang dialami mahasiswa pasca-pandemi.⁴

Stres akademik muncul ketika tuntutan akademik yang diterima mahasiswa melebihi kemampuan adaptif mereka dalam menghadapinya. Menurut penelitian di Universitas Muhammadiyah Semarang, 40,8% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dan

34,2% stres tinggi, terutama karena beban tugas, ekspektasi dosen, serta tekanan waktu ujian.⁷ Kondisi ini dapat menyebabkan mudah marah, sulit konsentrasi, dan munculnya rasa terbebani.

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir yang dimana semakin tinggi stres, semakin rendah kesejahteraan yang dirasakan.⁸ Faktor pemicu stres akademik meliputi tekanan prestasi, persaingan antar mahasiswa, keterlambatan kelulusan, serta penurunan motivasi belajar. Berdasarkan teori stres Lazarus dan Folkman (1984), kondisi tersebut terjadi karena adanya penilaian terhadap situasi akademik sebagai ancaman terhadap kesejahteraan diri.

Dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa akhir. Hasil penelitian Wardani dkk. menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam penyelesaian studi. Dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, maupun dosen pembimbing.⁹

Penelitian lain juga menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga dan optimisme memiliki pengaruh sebesar 59,1% terhadap penurunan kecemasan akademik, menunjukkan betapa kuatnya efek sosial-emosional dalam menghadapi tekanan akademik.¹⁰ Dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan materi, tetapi juga perhatian, empati,

dan validasi emosional yang mampu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir.¹¹

Selain faktor stres dan sosial, motivasi belajar juga menjadi determinan penting terhadap kecemasan. Mahasiswa dengan motivasi rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur waktu, kehilangan semangat belajar, dan lebih mudah cemas terhadap kegagalan akademik. Studi kualitatif di STAI DDI Maros menemukan bahwa motivasi belajar mahasiswa semester akhir bersifat fluktuatif (tidak selalu stabil), dipengaruhi oleh faktor internal seperti kesadaran akan tujuan akademik, serta faktor eksternal seperti tekanan ekonomi dan dukungan sosial.¹²

Motivasi yang kuat berfungsi sebagai penggerak dan pengarah perilaku belajar. Ketika motivasi melemah akibat tekanan, mahasiswa akan lebih rentan terhadap stres dan kecemasan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi lebih mampu beradaptasi dengan tantangan akademik dan mempertahankan ketekunan belajar meski dalam kondisi sulit.¹³

Hasil wawancara awal pada beberapa mahasiswa semester akhir menunjukkan bahwa bimbingan, revisi, dan tekanan tenggat waktu menjadi sumber utama stres akademik yang kemudian memicu munculnya kecemasan, seperti takut tidak selesai tepat waktu dan khawatir tertinggal dari teman. Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga dan teman membantu mengurangi rasa tertekan dan memberikan

semangat. Motivasi belajar juga berperan besar, terutama dorongan dari diri sendiri dan harapan keluarga, meskipun motivasi tersebut bisa naik turun karena kelelahan. Secara keseluruhan, gambaran awal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa semester akhir terkait erat dengan tingkat stres akademik, kualitas dukungan sosial, serta kekuatan motivasi belajar yang dimiliki. Dengan demikian, penelitian tertarik untuk meneliti tentang “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
2. Bagaimana gambaran stress akademik pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
3. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

4. Bagaimana gambaran motivasi belajar pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
5. Apakah ada hubungan stress akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
6. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
7. Apakah ada hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

- b) Mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- c) Mengetahui gambaran dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- d) Mengetahui gambaran motivasi belajar pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- e) Mengetahui hubungan stress akademik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- f) Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia
- g) Mengetahui hubungan motivasi belajar dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan tentang faktor yang berhubungan

dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bagi institusi Pendidikan sebagai dasar untuk merancang intervensi yang berbasis bukti dan tepat sasaran dalam mengelola kecemasan mahasiswa semester akhir

Bagi peneliti, penelitian ini merupakan pengalaman ilmiah yang berharga untuk memperluas wawasan, menambah keterampilan penelitian, serta memperdalam pemahaman mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, memberikan data dan model analisis empiris yang dapat digunakan sebagai referensi atau dasar untuk penelitian lanjutan mengenai kecemasan mahasiswa, baik secara kuantitatif maupun kombinasi dengan metode kualitatif.