

## Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi

Reza Fachrozie<sup>1</sup>, Lisda Sofia<sup>2</sup>, Ayunda Ramadhani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Department of Psychology, University Mulawarman, Indonesia

---

### Article Info

#### Article history:

Received 5 Juli 2021  
Revised 19 Juli 2021  
Accepted 26 Juli 2021

#### Keywords:

Self Control;  
Anxiety

---

### ABSTRACT (10 PT)

*This study discusses understanding of the relationship of control with students at the final level of completing a thesis. This research uses quantitative. The subjects of this study were 64 students of the Agricultural Product Technology Study Program (THP) Mulawarman University Samarinda selected using saturated sampling techniques. Data collection methods used were observation, interviews, and self control control scale. Data analysis techniques used Pearson product moment correction analysis test. From the results of the analysis, the product moment is between positive with intelligence and decision making, with a consideration value of 0.761 and a Sig value of 0,000 ( $p < 0.05$ ). There is a strong relationship between self-control and comfort. Successful, the lower the student's self control, the higher the level of student comfort).*

---

### ABSTRAK (10 PT)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 64 mahasiswa Prodi Tekonologi Hasil Pertanian (THP) Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik *sampling jenuh*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan penyebaran skala kontrol diri dan kecemasan. Teknik analisa data menggunakan uji analisis korelasi *product moment pearson*. Dari hasil analisis korelasi *product moment* terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan pengambilan keputusan, dengan nilai korelasi sebesar 0.761 dan nilai Sig sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kecemasan. Artinya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

---

### Kata kunci

Kontrol Diri;  
Kecemasan

---

### Corresponding Author :

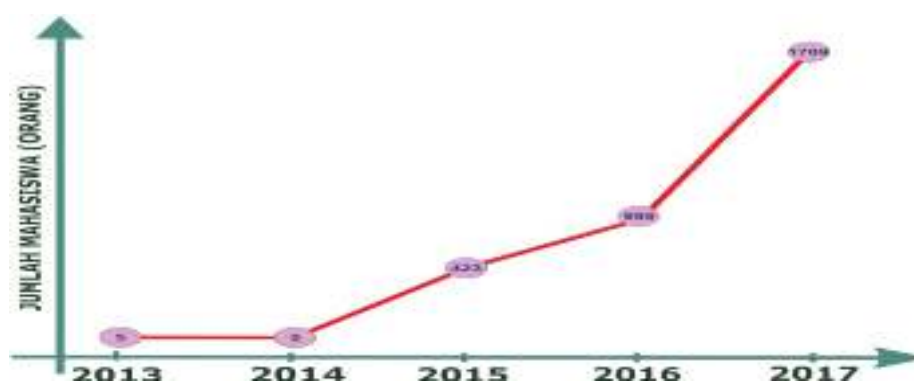
Lisda Sofia  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman  
Email : [lidasofia@fisip.unmul.ac.id](mailto:lidasofia@fisip.unmul.ac.id)

## LATAR BELAKANG

Peningkatan mutu sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu upaya untuk menghadapi bonus demografi yang akan di terima Indonesia pada tahun 2030-2040. Melihat hal tersebut Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/ Bappenas saat ini sedang berupaya untuk meningkatkan mutu SDM dengan memperbaiki kualitas pendidikan di Indonesia. Salah satu hasil dari upaya tersebut adalah menurunnya jumlah drop out (DO) di tingkat perguruan tinggi di provinsi Kalimantan timur dari 8.431 pada tahun 2015 menjadi 2.813

mahasiswa pada tahun 2018 (Kemenristekdikti, 2018, p.210).

Universitas Mulawaraman merupakan salah satu PTN terbesar di Kalimantan timur memiliki angka mahasiswa drop out (DO) yang cukup tinggi. Hal ini tertulis pada website resmi unmul menunjukkan bahwa angka mahasiswa yang drop out (DO) masih terus meningkat tiap tahunnya. Peningkatan ini disebabkan oleh berbagai faktor dan alasan yang beragam. Faktor yang cukup menonjol adalah alasan ekonomi, akademik, keluarga dan juga kesehatan. Berikut data perkembangan jumlah mahasiswa yang drop out (DO) dari tahun 2013 hingga 2017.

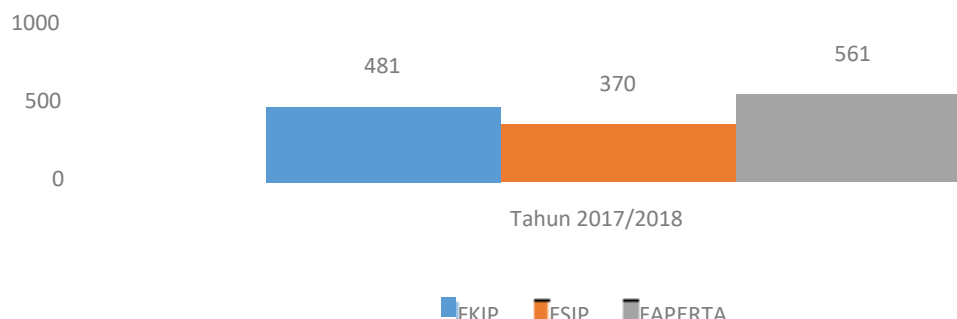


Gambar 1. Perkembangan Jumlah Mahasiswa yang Drop Out (DO) dari Tahun 2013 Hingga 2017.

Selain faktor tersebut adanya kebijakan peningkatan standar peraturan akademik pada tahun 2015 sebagai upaya untuk memperbaiki rasio dosen berbanding mahasiswa. Kebijakan drop out (DO) diambil apabila mahasiswa telah melampaui batas waktu studi. Batas waktu studi mahasiswa S1 adalah 7 tahun atau maksimum menempuh beban studi lebih kurang 144 satuan kredit semester (SKS) dengan masa studi 8-14. Ketetapan tersebut sesuai dengan Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.

Seiring peningkatan standar peraturan akademik yang dilakukan pihak kampus yang menjadi salah satu penyebab penurunan jumlah mahasiswa (student body) Masjaya (2018, p.24). Hal tersebut sangat berpengaruh pada peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami DO di beberapa fakultas yang ada. Berikut adalah rekapitulasi mahasiswa yang diberhentikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), Fakultas Pertanian (FAPERTA) Universitas Mulawarman samarinda pada tahun 2017-2018.

### REKAPITULASI MAHASISWA UNMUL YANG DIBERHENTIKAN TAHUN 2017/2018



**Gambar 2. Rekapitulasi mahasiswa UNMUL yang diberhentikan tahun 2017/2018**

Dari data tersebut 67% diantaranya adalah mahasiswa tingkat akhir yang gagal pada tahap penyelesaian tugas akhir/skripsi. Penyusunan tugas akhir/skripsi merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan, dimana tidak semua mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi penyusunan skripsi tersebut.

Menurut Durant & Barlow (2006) gejala kecemasan dapat bersifat fisik, psikis, dan sosial. Pada manusia kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir dan gelisah resah), atau respons fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang. Beberapa gejala tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang cemas dalam menghadapi tugas akhir. Kecemasan juga diartikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2004).

Kecemasan mengenai masa-masa mendatang ini sering kali menjadi alasan terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini disebabkan

oleh adanya sikap pesimis atau kurangnya keyakinan dengan hasil revisi atau tulisan yang membuat mahasiswa takut untuk melakukan bimbingan. Hal tersebut juga disampaikan di penelitian yang dilakukan Khusna, (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 dalam menyelesaikan studi ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berupa, kondisi fisik, kondisi psikologis, kematangan berfikir (matur), sikap menghadapi problema hidup. Adapun faktor eksternal berupa, keadaan sosial (Lingkungan) dan ekonomi.

Berdasarkan hasil screening awal dengan 20 mahasiswa prodi teknologi hasil pertanian angkatan 2013. Peneliti menemukan beberapa fakta bahwa terdapat 14 dari mahasiswa yang telah diwawancarai menunjukkan beberapa gejala kecemasan. Gejala kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa respon fisiologis berupa denyut jantung menjadi cepat, berkeringat pada telapak tangan, kehilangan nafsu makan, insomnia, dan merasa Lelah. Selain itu ada 10 dari mahasiswa yang diwawancarai

menyatakan bahwa terkadang muncul perasaan gelisah, khawatir, ragu-ragu akan kualitas skripsi yang dibuat, dan kesulitan konsentrasi terhadap suatu hal. Hal tersebut muncul saat akan melakukan bimbingan skripsi dan setelah melakukan bimbingan. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan menyatakan bahwa hal tersebut muncul karena mendapatkan tekanan dari orang tua terkait lamanya waktu untuk lulus, kesiapan kompetensi dalam menulis skripsi, proses bimbingan yang terkadang kurang maksimal, manajemen waktu dan kontrol diri yang kurang baik.

Kontrol diri (self control) ialah kemampuan seseorang untuk dapat mengendalikan tingkah laku, menahan diri, atau tidak memperlihatkan perasaan seseorang, seperti memperlihatkan atau mencoba mengendalikan diri untuk tidak marah, dan sebagainya (Hornby, 2005). Kontrol diri dapat disebut sebagai suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku individu (Widiana, dkk., 2004). Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak mengalami gangguan kecemasan.

Dari hasil screening awal yang dilakukan, peneliti juga menemukan fakta bahwa adanya gejala-gejala kontrol diri yang kurang baik pada 12 mahasiswa yang diwawancarai. Salah satu bentuk gejala yang ditemukan adalah terkait kemampuan mengendalikan diri ketika mendapat stimulus yang kurang baik dari dosen pembimbing dan orang tua. Hal tersebut disampaikan RS salah satu mahasiswa yang telah diwawancarai menyampaikan bahwa sering merasa kesulitan mengendalikan emosi dan rasa kesal setiap kali menerima pertanyaan dari orang tua terkait kapan lulus. Hal tersebut

membuat RS merasa tidak nyaman berada dirumah karena menghindari pertanyaan seputar kelulusannya. Hasil temuan lain juga menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa kurang bisa memilih suatu tindakan secara tepat pada saat menerima informasi terkait dosen pembimbing yang membatalkan atau menunda jadwal bimbingan. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa sering merasa kesal dan marah ketika dosen pembimbingnya menunda jadwal bimbingan secara tiba-tiba. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya fenomena kontrol diri yang kurang baik pada beberapa mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Melihat hal tersebut perlu dilakukan pengkajian lebih mendalam terkait penyebab muncul kecemasan tersebut, bagaimana hubungannya dengan kontrol diri dan upaya untuk mengatasinya. Berdasarkan paparan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi"

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

### Subjek Penelitian

Sampel penelitian ini adalah 64 mahasiswa Faperta Prodi Teknologi Hasil Pertanian Angkatan 2013-2015 yang telambat dalam menyelesaikan skripsi.

### Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data primer dilakukan dengan melakukan survey langsung ke Prodi Tekonologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda sebagai objek penelitian. Tujuan penelitian lapangan ini adalah untuk memperoleh data akurat. Adapun data

yang diperoleh dengan cara penelitian meliputi 1) Skala Kontrol Diri, menggunakan skala likert dengan aspek *behavioral control*, *cognitive control* dan *decisional control*. 2) Skala Kecemasan, menggunakan skala likert dengan aspek kognitif, fisik dan *behavior*.

### Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah IBM SPSS versi 21.

### HASIL PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri (*self-control*) terhadap kecemasan. Tehnik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan hasil pengujian korelasi atas variabel kontrol diri (*self control*) terhadap kecemasan secara bersama-sama didapatkan hasil yaitu:

**Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	R	P
Kontrol Diri-Kecemasan	0,761	0,000

Berdasarkan tabel 19 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah  $0,000 < 0,05$  yang berarti menunjukkan adanya korelasi antara kedua variable. Selain itu nilai  $R = 0,761$  menunjukkan nilai yang positif. Hal tersebut menyatakan bahwa kedua variable tersebut berkorelasi positif. Sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan  $p = 0,000$  ( $R = 0,761$ ;  $sig = 0,000 < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwasanya antara kontrol diri (*self control*) terhadap kecemasan ada hubungan positif yang sangat signifikan. Hasil yang positif ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel linier. Artinya, jika kontrol diri (*self control*) semakin rendah maka terhadap kecemasan akan semakin meningkat. Pada hasil uji analisis korelasi parsial yaitu faktor-faktor kontrol diri (*self control*) faktor-faktor kecemasan didapatkan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial terhadap Aspek Kecemasan Fisik (Y1)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
<i>Behavioral Control (X<sub>1</sub>)</i>	0.480	0.276	1.999	0.782
<i>Cognitive Control (X<sub>2</sub>)</i>	0.136	0.784	1.999	0.436
<i>Decisional Control X<sub>3</sub>)</i>	0.451	3.750	1.999	0.000

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa faktor *Decisional Control (X<sub>3</sub>)* memiliki

hubungan positif dan signifikan dengan aspek kecemasan kognitif (Y1).

**Tabel 3. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Terhadap Aspek Kecemasan Kognitif(Y2)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
<i>Behavioral Control (X<sub>1</sub>)</i>	-0.126	-0.677	1.999	0.501
<i>Cognitive Control (X<sub>2</sub>)</i>	0.166	0.891	1.999	0.377
<i>Decisional Control X<sub>3</sub>)</i>	-0.224	-0.244	1.999	0.087

Pada tabel 22 dapat diketahui bahwa faktor *Behavioral Control (X<sub>1</sub>)*, *Cognitive Control (X<sub>2</sub>)*, dan *Decisional Control (X<sub>3</sub>)*

tidak berkorelasi signifikan dengan aspek kecemasan fisik (Y2).

**Tabel 4. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Terhadap Aspek Kecemasan Behavior (Y3)**

Faktor	Beta	T Hitung	T Tabel	P
<i>Behavioral Control (X<sub>1</sub>)</i>	-0.073	-0.073	1.999	0.704
<i>Cognitive Control (X<sub>2</sub>)</i>	0.011	0.059	1.999	0.953
<i>Decisional Control X<sub>3</sub></i>	-0.048	-0.112	1.999	0.911

Pada tabel 22 dapat diketahui bahwa faktor Behavioral Control (X<sub>1</sub>), Cognitive Control (X<sub>2</sub>), dan Decisional Control (X<sub>3</sub>) tidak berkorelasi signifikan dengan aspek kecemasan Behavior (Y<sub>3</sub>).

## PEMBAHASAN

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri (self control) dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lestari (2018) menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa yang kurang baik sangat berpengaruh terhadap prokrastinasi mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Menurut Neil A (2006), prokrastinasi adalah perilaku ini sebagai mekanisme untuk mencakup kecemasan yang berhubungan dengan memulai atau menyelesaikan tugas atau keputusan apapun. Hal tersebut membuat mahasiswa sering kali tidak dapat menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Hal tersebut dapat berdampak pada munculnya berbagai gejala-gejala kecemasan yang dapat semakin menghambat penyelesaian skripsi. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berupa keawatiran yang berlebihan, daya konsentrasi menurun, dan perilaku menghindar (Listanto & Demak, 2015).

Berdasarkan hasil analisis melalui IBM SPSS 21, hubungan kontrol diri (self control) dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi diketahui bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dua variabel. Angka yang didapatkan oleh dari kedua variabel

adalah 0.761 yang menunjukkan korelasi yang sangat kuat. Keputusan tersebut diambil berdasarkan Intrepetasi koefisien korelasi (Sugiyono, 2013). Nilai positif ini menunjukkan bahwa kontrol diri dengan kecemasan mempunyai hubungan yang searah atau linier. Hubungan ini disebut signifikan karena  $p = 0.000 < 0.050$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima sedangkan  $H_o$  ditolak. Artinya, ada hubungan antara kontrol diri (self control) dengan kecemasan. Semakin rendah katagori kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat katagori kecemasan mahasiswa.

Sebenarnya penjelasan korelasi yang signifikan tidak pada angka 0.761, melainkan pada  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$  (dapat digambarkan kembali hasil perhitungan dengan  $R = 0.761$ ;  $\text{sig} = 0,000 < 0,05$ ), dimana koefisien korelasi (correlation coefficients) yang merupakan petunjuk kuantitatif dari jenis dan tingkat hubungan antar variabel bergerak dari -1 sampai +1, angka korelasi -1 menunjukkan korelasi negatif yang mutlak dan angka korelasi +1 menunjukkan korelasi positif yang mutlak.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Aini dan Mahardayani (2011) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri seorang mahasiswa maka akan semakin mudah dan cepat untuk menyelesaikan tugas skripsi. seorang mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mengontrol perilakunya untuk segera mengerjakan skripsi. Individu tersebut mampu mengatur stimulusnya, sehingga dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki (yaitu stimulus yang menghambat penyelesaian skripsi) dan

mampu menghadapi stimulus tersebut. Individu tersebut mampu mengantisipasi suatu Peristiwa kejadian yang menghalanginya dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut membuat beberapa mahasiswa merasakan kecemasan. Hasil penelitian Ilfiandra (2009), juga menyebutkan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan adalah kontrol diri. Namun, sebaliknya apabila seorang mahasiswa memiliki kontrol diri yang buruk maka akan tidak segera mengerjakan skripsinya, menunda – nunda mengerjakannya dan tidak segera menyelesaikannya. Mahasiswa tersebut lebih berminat pada pekerjaan atau kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan mungkin tidak bermanfaat dari pada mengerjakan skripsi yang sifatnya harus segera diselesaikan secepatnya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara peneliti engan beberapa mahasiswa Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda menunjukkan bahwa rata-rata alasan mereka tidak segera menyelesaikan skripsinya adalah karena faktor kurang tepat dalam mengontrol keputusan atau tindakan dalam memilih mana yang harus di prioritaskan dan mana yang harus ditunda. Kebanyakan dari mereka melakukan penundaan pengerjaan skripsi untuk kegiatan diluar perkuliahan yang akhirnya menunda pengerjaan skripsi dan berpikir masih ada waktu nanti untuk menyelesaikannya. Hal tersebut membuat mereka merasakan gejala-gejala kecemasan khususnya pada aspek fisik. Gejala-gejala yang dialami tersebut berupa munculnya keringat berlebihan,kesulitan berbicara dan jantung berdebar pada saat menerima pertanyaan dari orang tua kapan lulus. Beberapa mahasisa juga mengalami keulitan tidur atau insomnia akibat dari kurangnya dukungan moral yang diterima baik dari keluarga maupun

kerabat. Pada akhirnya banyak angkatan 2013 yang saat ini sudah pasrah dan memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya lagi. Hal tersebut dibuktikan dari adanya beberapa mahasiswa yang memilih untuk berkeluarga atau menikah dan berkerja. Oleh karena itu kontrol diri yang baik akan sangat mempengaruhi dalam

Pada hasil analisis korelasi parsial selanjutnya, menunjukkan bahwa hanya aspek mengendalikan keputusan (decision control) (X<sub>3</sub>) yang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan aspek kecemasan fisik (Y<sub>1</sub>). Kemampuan pengendalian keputusan adalah salah satu faktor yang seringkali dianggap spele oleh mahasiswa. hal tersebut membuat penundaan pengerjaan skripsi. Dampak pada terlambatnya pengerjaan skripsi dan memiliki potensi besar untuk DO (drop out). Menurut Mustikaningsih, dkk., (2013), yang menjabarkan bahwa kontrol diri telah terbukti menjadi prediktor yang baik dari prokrastinasi. Mustikaningsih, dkk., (2013), menyatakan bahwa Individu jelas menunda-nunda karena mereka tidak bisa mengendalikan perilaku mereka dan lebih memilih untuk mengikuti kegiatan jangka pendek yang menyenangkan dari pada berpegang pada tujuan mereka.

Hasil tersebut membuktikan bahwa sebenarnya mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi bukan karena faktor kontrol pengetahuan dan perilaku yang baik. Mahasiswa lebih tidak dapat melakukan kendali pada pengambilan keputusan. Menurut Aziz & Rahardjo (2013) salah satu yang primer keterlambatan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah kelemahan pada kontrol pengambilan keputusan. Faktor tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik muncul dalam bentuk kegelisahan ketika tidur dan mudah Lelah ketika menyusun skripsi. Aziz & Rahardjo (2013) menyampaikan bahwa sebenarnya

secara kompetensi dan perilaku mahasiswa memiliki kontrol yang baik, namun pada aspek pengambilan keputusan dan skala prioritas cenderung kurang baik. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil wawancara beberapa mahasiswa yang menunjukkan bahwa mereka cenderung memiliki indeks prestasi dan tidak mengalami kesulitan dalam menyelesaikan matakuliah.

Mahasiswa cenderung lalai saat menyelesaikan skripsi karena terlena dengan hal-hal yang menyenangkan. Hartanto (2013) faktor terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah faktor lingkungan teman sebaya. Pemilihan lingkungan teman yang rajin akan menjadi motivasi yang positif, sedangkan apabila berada pada lingkungan yang santai akan membuat mahasiswa sering kehilangan kontrol pada pengambilan keputusan. Hal tersebut membuat munculnya beberapa gejala-gejala kecemasan yang didominasi pada aspek fisik yang meliputi, kesulitan tidur, kehilangan nafsu makan, dan mudah lelah.

Berdasarkan wawancara dengan seorang AR mahasiswa angkatan 2013 Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda pada tanggal 1 Juni 2020, melalui media telephone. Beliau mengatakan bahwa dirinya sering merasakan gejala-gejala kecemasan fisik berupa berkeringat dingin, kesulitan tidur, jantung berdebar dan kehilangan nafsu makan ketika menerima pertanyaan terkait kelulusan. Apalagi saat ini dia sudah dapat dipastikan DO (drop out) oleh kampus. Keputusan tersebut diambil karena beliau tidak dapat menyelesaikan skripsinya sampai batas yang ditentukan. Beliau merasa cemas yang ditandai dengan jantung berdebar kencang dan keulitan berbicara ketika ingin bertemu dan mendapat telephone dari orang tuanya. Oleh karena itu dia

sering kali menghindari komunikasi dengan orang tuanya karena takut mendapat pertanyaan soal skripsi atau kelulusan. Beliau mengatakan dirinya terlambat dalam mengerjakan skripsi karena kurang bijak dalam memilih skala prioritas kegiatan sehingga berdampak pada terbelakainya tugas utamanya sebagai mahasiswa, yaitu menyelesaikan skripsinya. Oleh karena itu peran orang tua dan kerabat dekat sangat penting dalam menghindari perilaku kontrol diri yang buruk.

Melihat hasil tersebut permasalahan mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan skripsi lebih didominasi pada kontrol pengambilan keputusan. Aspek kognitif dan perilaku sebenarnya juga memiliki pengaruh, namun pada penelitian ini hanya sedikit. Mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan kontrol kognitif dan perilaku yang baik. Kontrol diri dalam pengambilan keputusan ini lebih didominasi karena banyaknya mahasiswa yang lebih memilih untuk menikah dan berkerja. Hal tersebut membuat fokus mereka menjadi terbagi yang berdampak pada keterlambatan dan kegagalan pada penyelesaian skripsi.

Berdasarkan pemaparan hasil uji analisis deskriptif kontrol diri sebelumnya, diketahui bahwa tingkat kontrol diri (self control) mahasiswa yang didominasi oleh kategori sedang dengan presentase 65% dari total jumlah responden. Dari hasil tersebut mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang kurang baik adalah berjenis kelamin laki-laki. Hal tersebut membuktikan bahwa jenis kelamin berpengaruh dalam tingkat kontrol diri mahasiswa. Jenis kelamin memiliki pengaruh dalam mengendalikan tingkah laku dan pengambilan keputusan (Herlindawati, 2015). Hal tersebut diperkuat oleh hasil wawancara oleh beberapa mahasiswa angkatan 2013 yang



menyatakan bahwa dirinya cenderung sering tidak dapat mengendalikan diri ketika mendapatkan tekanan pada saat bimbingan dan sering memilih untuk melarikan diri dari sebuah masalah yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Hal tersebut membuat penyelesaian skripsi menjadi tertunda.

Hasil temuan lain dari wawancara pada salah satu mahasiswa yang memiliki tingkat katagori kecemasan yang tinggi menunjukkan bahwa ada beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Hal tersebut dipilih karena sudah terlalu lama menunda penyelesaian skripnya dan sering mendapatkan tekanan dari pihak keluarga. Salah satu dampak yang dapat terjadi adalah munculnya gejala-gejala kecemasan yang dapat mengganggu psikologis.

Berdasarkan pemaparan hasil uji analisis deskriptif kecemasan sebelumnya, diketahui bahwa tingkat Kecemasan mahasiswa yang didominasi oleh katagori sedang dengan presentase 67% dari total jumlah responden. Mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin wanitalah yang sering mengalami gejala kecemasan berlebihan ketika mendapatkan tekanan yang berlebihan pada saat proses bimbingan skripsi. Wanita lebih sering mengalami kecemasan daripada pria. Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria (Kaplan dan Sadock, 2010).

Berdasarkan hasil temuan dilapangan menunjukkan bahwa gejala-gejala kecemasan yang muncul pada wanita ini seperti: kehilangan nafsu makan, adanya rasa ketakutan dan khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi dan sulit tidur. Berbeda dengan pria yang cenderung lebih mudah merasa tidak peduli dengan hal buruk yang sedang dihadapi. Hal ini dikarenakan bahwa wanita lebih peka dengan emosinya, yang

pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemasnya (Kaplan dan Sadock, 2010).

Menurut Menurut Stuart (2016), faktor kecemasan dapat berasal dari keluarga. Gejala kecemasan dalam penelitian ini didominasi oleh faktor kurangnya support keluarga dan lingkungan terdekat yang sering kali membuat mahasiswa merasa beban tugas menyelesaikan skripsi menjadi semakin berat. Hal juga diperkuat oleh oleh hasil penelitian yang dilakukan Pramudhita (2013) yang menunjukkan adanya pengaruh support keluarga dalam penyelesaian skripsi. Oleh karena itu peran orang-orang terdekat adalah hal yang sangat penting dalam pencegahan kecemasan yang kurang baik pada mahasiswa.

## SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan positif antara tingkat kontrol diri dengan kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Prodi Tekonologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda dengan pengambilan keputusan,  $r$  hitung = 0.761 dan nilai Sig = 0.000 ( $p < 0.05$ ). Terdapat hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan kecemasan. Artinya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa.

Saran bagi para mahasiswa Prodi Tekonologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda, diharapkan dapat bijak dalam mengontrol keputusan dalam memilih skala prioritas utama sebagai mahasiswa. Bagi pihak Prodi Tekonologi Hasil Pertanian Universitas Mulawarman Samarinda perlu dilakukan evaluasi dan pendampingan secara berkala sejak semester awal terkait antisipasi kontrol diri mahasiswa agar dapat mengurangi mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya erlu dilakukan penelitian untuk

mengidentifikasi faktor dan penambahan variabel lain yang mempengaruhi kontrol diri dan kecemasan mahasiswa seperti motivasi, kematangan usia, prokrastinasi, dan lain-lain.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Alya N & Mahardayani, Iranita H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(2), Juni 2011,65-72
- Ilfiandra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (konsep dan aplikasi). *Jurnal* , 1-10
- Khusnah, Rodhotul. H. (2016). *Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi tidak terbit UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Listanto, virgiawan & Demak, Indah P.K. (2015) . Kecemasan pada mahasiswa angkatan 2010 yang mengerjakan tugas akhir program studi pendidikan dokter fkik untad tahun 2010. *Media Tadulako. Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(1), 40-50
- Lubis, N.L. (2009). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Masjaya. (2018). *Empat Tahun Membangun Universitas Mulawarman*. Samarinda: bidang perencanaan, kerjasama, dan hubungan masyarakat universitas mulawarman. Diunduh dari <http://www.unmul.ac.id/>
- Mustianingsih, R, Saloom, G, & Tresniasari, Nia. (2013). Pengaruh Kontrol Diri Dan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Pencinta Alam Uin Syarif Hidayatullah. Jakarta. *TAZKIYA Jurnal of Psychology*. 18(1) April 2013, 35-46
- Nevid, S.F, Rathus, A.S.,& Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Rice, P .L. (1999). *Stress And Health*. United States of America: Brooks/Cole Publishing company
- Sadock, B.J & Sadock V.A. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2016). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Singapura: Elsevier
- Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. (1998). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book.
- Sugiyono. (2013), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Widiana, S. H., Retnowati S., Hidayat R.. (2004). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet, Surakarta: *Humanitas Indonesian Psychological*. 1, 6-16.