

**GAMBARAN UPAYA MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT
MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PALANGKA
RAYA**

SKRIPSI



**OLEH
WINDI PRISKILA
193030216053**

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026

**GAMBARAN UPAYA MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN SAAT
MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PALANGKA
RAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

WINDI PRISKILA

193030216053

**UNIVERSITAS PALANGKA RAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Windi Priskila
NIM : 193030216053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini dengan judul “Gambaran Upaya Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya” yang saya tulis benar-benar tulisan saya dan bukan hasil tulisan orang lain ataupun plagiasi, baik sebagian maupun seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil tulisan orang lain atau plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Palangka Raya, 14 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Windi Priskila

NIM.193030216053

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Windi Priskila
NIM : 193030216053
Judul : "Gambaran Upaya Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya"

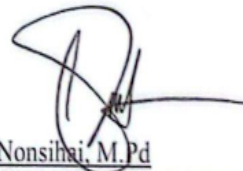
Skripsi ini telah disetujui untuk diujikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Pembimbing I



Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002
Tanggal : 08 - 07 - 2026

Pembimbing II



Dra. Nonsihai, M.Pd
NIP. 19631225 199103 2 005
Tanggal : 3 - 08 - 2026

Mengetahui

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S. Pd, M. Pd
NIP. 19851104 200812 2 002
Tanggal : 3 - 08 - 2026

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

GAMBARAN UPAYA MAHASISWA DALAM MENGATASI KECEMASAN
SAAT MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PALANGKA RAYA

Disusun Oleh

Windi Priskila

193030216053

Telah diuji dan disetujui Tanggal 16 Juli 2026

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	Keterangan
1. Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd NIP. 19851104 200812 2 002		03-08-26	Ketua
2. Dr. Fendahapsari singgih Sendayu, M.Pd NIP. 19820312 200604 2 002		27-07-26	Penguji
3. Dra. Nonsihai, M.Pd NIP. 19631225 199103 2 005		03-08-26	Penguji

Mengetahui

Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling



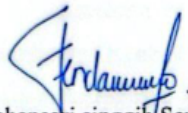
Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd
NIP. 19851104 200812 2 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Windi Priskila
NIM : 193030216053
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Judul : "Gambaran Upaya Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya"

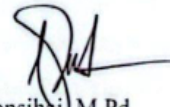
Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Fendahapsari singgih Sendayu, M.Pd
NIP. 19820312 200604 2 002
Tanggal : 27 - 07 - 20

Pembimbing II



Dra. Nonsihai, M.Pd
NIP. 19631225 199103 2 005
Tanggal : 03 - 08 - 20

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Esty Pan Pangestie, M.Psi., Psikolog
NIP. 19781026 200812 2 001
Tanggal : 03 - 08 - 20

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd
NIP. 19851104 200812 2 002
Tanggal : 03 - 08 - 20

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Palangka Raya



Dr. Rinto Alexandro, S.E., M.M
NIP. 19760827 200801 1 013

ABSTRAK

Priskila, Windi. 2026. Gambaran Upaya Mahasiswa dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menyusun Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Pembimbing: (I) Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd. Pembimbing (II) Dra. Nonsihai, M.Pd.

Kata Kunci: kecemasan, mahasiswa, skripsi, dukungan sosial, upaya mengatasi kecemasan

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan akademik yang sering menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan yang dialami dapat memengaruhi kondisi psikologis, motivasi, serta proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor penyebab kecemasan, upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan, serta dukungan yang membantu mahasiswa mengatasi kecemasan saat menyusun skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Informan penelitian terdiri dari empat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan dua dosen sebagai informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kecemasan mahasiswa meliputi ketakutan saat menghadapi dosen pembimbing, kurangnya pemahaman terhadap konsep penelitian, tekanan waktu penyelesaian studi, serta kesulitan dalam proses penelitian dan pengolahan data. Kecemasan yang dialami mahasiswa ditunjukkan melalui gejala seperti stres, gelisah, takut, kesulitan berkonsentrasi, burnout, dan insomnia. Upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan meliputi berdoa dan mendekatkan diri kepada Tuhan, melakukan aktivitas yang menyenangkan, beristirahat, mencari informasi tambahan, berdiskusi dengan teman, serta berkonsultasi dengan dosen pembimbing. Selain itu, dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan dosen pembimbing menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi dalam

menyelesaikan skripsi.

ABSTRACT

Priskila, Windi. 2026. An Overview of Students' Efforts in Overcoming Anxiety During Thesis Writing in the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya. Undergraduate Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya. Advisors: (I) Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd. Advisors (II) Dra. Nonsihai, M.Pd.

Keywords: anxiety, thesis writing, students, coping efforts, social support.

Writing a thesis is one of the academic requirements that often causes anxiety among university students. The anxiety experienced may affect students' psychological condition, motivation, and the process of completing their thesis. This study aimed to describe the factors causing anxiety, the efforts made by students to overcome anxiety, and the support that helps students cope with anxiety during thesis writing in the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Palangka Raya.

This study employed a qualitative approach using a descriptive method. The research informants consisted of four students who were writing their theses and two lecturers as supporting informants. Data were collected through interviews and documentation. Data analysis was conducted through data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source triangulation.

The results showed that the factors causing student anxiety included fear of meeting thesis supervisors, lack of understanding of research concepts, pressure related to study completion deadlines, and difficulties in conducting research and processing data. The anxiety experienced by students was characterized by symptoms such as stress, restlessness, fear, difficulty concentrating, burnout, and insomnia. Students coped with anxiety by praying and strengthening their spirituality, engaging in enjoyable activities, taking adequate rest, seeking additional information, discussing problems with peers, and consulting with their supervisors. In addition, support from parents, peers, and thesis supervisors played an important role in helping students reduce anxiety and increase their motivation to complete their thesis.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa. yang telah memberikan berkat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **"Gambaran Upaya Mahasiswa Dalam Mengatasi Kecemasan Saat Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya"**. Skripsi ini di tulis untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dari Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.

Peneliti menyadari, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya, namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat dan do'anya dari berbagai pihak khususnya pembimbing yang selalu mengarahkan dalam pembuatan skripsi ini sehingga kesulitan dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Rinto Alexandro, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya.
2. Ibu Esty Pan Pangestie, M.Psi, Psikolog., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan beserta seluruh staf pegawainya, Universitas Palangka Raya.
3. Ibu Nopi Feronika, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Palangka Raya.
4. Ibu Dr. Fendahapsari Singgih Sendayu, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan mengarahkan, dan memotivasi peneliti dalam terselesaikannya penulisan proposal ini.
5. Ibu Dra. Nonsihai, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan masukan, saran, membimbing, dan mengarahkan hingga

terselesainya penulisan proposal ini.

6. Kepada seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Endiman dan Ibu Helinawati, terimakasih yang tak henti-hentinya karna telah mendoakan serta memberikan kasih sayang sepenuh hati dari dulu sampai dengan sekarang.
8. Kepada pasangan saya Karuniawan Pratama Wadya, S.Pd., terima kasih atas semua bantuan yang telah diberikan dari awal pengerjaan hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada teman-teman seangkatan 2019 yang sudah memberikan semangat serta dukungan.
10. Seluruh sahabat dan teman-teman di kampus lingkungan Universitas Palangka Raya terimakasih banyak sudah membantu.

Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan, nasihat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal ibadah dan do'a yang diberikan kepada penulis yang diberikan dengan tulus dan ikhlas mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Amin

Palangka Raya, Juli 2026
Penulis

Windi Priskila
NIM. 193030216053

DAFTAR ISI

HALAMAN

JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJIAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
ABSTRAK.....	
.vii	
ABSTRACT.....	
.viii	
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR	
LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Definisi Istilah.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Teori-Teori Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Pendekatan, Jenis dan Metode Penelitian.....	Error!
Bookmark not defined.	
3.2 Lokasi Dan Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not

defined.

3.3 Prosedur Pengumpulan DataError! Bookmark not defined.

3.4 Teknik Analisis Data.....Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....40

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian/Latar
Penelitian.....41

4.2 Deskripsi Hasil
Penelitian.....44

4.3 Pembahasan Hasil
Penelitian.....52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....62

5.1
Kesimpulan.....62

5.2
Saran.....63

DAFTAR

PUSTAKA.....1

LAMPIRAN.....
69

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	29
Tabel 2.2 Subjek Penelitian.....	36
Tabel 2.3 Jumlah Mahasiswa BK Menyusun Skripsi.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Lampiran 1 . Pedoman Observasi.....	5
Lampiran 2. Transkrip Hasil Observasi BS.....	7
Lampiran 3. Transkrip Hasil Observasi FHP.....	9
Lampiran 4. Transkrip Hasil Observasi NI.....	11
Lampiran 5. Transkrip Hasil Observasi HY.....	13
Lampiran 6. Pedoman Wawancara.....	16
Lampiran 7. Transkrip Hasil Wawancara Dosen.....	20
Lampiran 8. Transkrip Hasil Wawancara Mahasiswa.....	43
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	53
Lampiran 10. Surat Tugas Dosen Pembimbing Skripsi.....	56
Lampiran 11. Surat Izin Observasi/Penelitian.....	57
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	58
Lampiran 13. Kartu Konsultasi Pembimbing Skripsi.....	59
Lampiran 14. Riwayat Hidup.....	60

DAFTAR PUSTAKA

- Adyafnita, R., & Khairani. (2019). Coping students in working on their thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4).
- Ariani, M., Hadiyatno, D., & Anam, H. (2024). *Metodologi penelitian: Langkah mudah menulis skripsi dan tesis*. PT RajaGrafindo Persada.
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet the impact of anxiety in sports on athletes. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 31-36.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Grasindo.
- Firdaus, b. A. (2024). *Gambaran kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di republik mahasiswa fakultas dakwah universitas islam negeri kiai haji achmad siddiq jember periode 2021-2022*.
- Fariza, Y. (2022). *Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Universitas Gunadarma.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh terapi hipnotis lima jari

untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 10(21).

Hikmah, N., & Mufqi, A. A. (2025). Upaya mahasiswa meningkatkan self-efficacy dalam mengatasi kecemasan menyelesaikan tugas akhir. *Jumper: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 4(2), 131–147.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Binarupa Aksara.

Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, 8(2).

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-5). Erlangga.

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.

Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.

Siallagan, D. (2011). *Fungsi dan peran mahasiswa*. Universitas HKBP Nommensen.

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.

Supratiknya, A. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam psikologi*. Universitas Sanata Dharma.

Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 132–143.

Wulandari, N. K. W., & Fridari, I. G. A. D. (2024). Bagaimana menghadapi kecemasan pada mahasiswa semester akhir?: sebuah literature review. *Jurnal Transformasi Pendidikan Modern*, 5(4).