



## STATE ANXIETY INVENTORY SCORE AMONG STUDENTS WITH FINAL ASSIGNMENT

SKOR STATE ANXIETY INVENTORY PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGAMBIL MATA KULIAH TUGAS AKHIR

Research Report  
Penelitian

Ario Imandiri<sup>1\*</sup>, Erlinda Widyastuti<sup>1</sup>, Arijanto Jonosewojo<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department Of Health, Faculty of Vocational Education, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Department Of Health, Faculty of Vocational Education, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> Traditional Medicine Division, Dr. Soetomo Hospital, Surabaya, Indonesia.

### ABSTRACT

**Background:** Students final assignment is a scientific work requires precision, time consuming, energy as well as concentrations. Students may experience stress within the process of completing the final assignment, which can lead to variety of disorder; physical, emotional, intellectual and interpersonal. **Purpose:** The aim of this study was to determine the state anxiety inventory scores among final students with scientific project. Those score were then being used as preliminary data to decide the next step of the study which are giving acupuncture therapies to those students with high score of anxiety. **Methods:** This was a descriptive study with one shot/cross sectional study, using questionnaires distributed to respondents for data completion. Respondents were 100 students from Faculty of Vocational Education Universitas Airlangga who were taking the final assignment subject. **Results:** The results of State Anxiety Inventory Score were obtained as average score of 53.03 with standard deviation of 10.4. **Conclusion:** The mean values showed a reasonably anxious outcome.

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Tugas akhir merupakan suatu karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, menyita waktu, tenaga dan pikiran. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa berpotensi mengalami stres. Efek dari stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan berbagai gangguan, baik itu gangguan fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui skor state anxiety inventory pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. **Metode:** Penelitian ini memberikan kontribusi data awal dalam penelitian yang akan dilakukan selanjutnya yaitu memberikan terapi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan akupunktur. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di lingkungan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa di lingkungan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. Metode pengumpulan data dilakukan dengan bantuan kuesioner yang dibagikan kepada responden dan hanya dilakukan sekali (one shot/cross sectional study). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data dengan pendekatan analisis statistik deskriptif. **Hasil:** Penelitian yang melibatkan 100 orang mahasiswa, didapatkan nilai rerata skor State Anxiety Inventory mayoritas subjek penelitian adalah 53.03 dengan standar kesalahan 10.4. **Kesimpulan:** Nilai rerata tersebut berada di antara rentang hasil cukup cemas.

### ARTICLE INFO

Received 27 April 2017  
Accepted 12 Juni 2017  
Available online 3 Juli 2017

\* Correspondence (Korespondensi):  
Ario Imandiri

E-mail:  
ario.imandiri@vokasi.unair.ac.id

**Keywords:**  
anxiety, final assignment, state  
anxiety inventory scores

**Kata Kunci:**  
Ansietas, Tugas Akhir, skor State  
Anxiety Inventory.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan bagi seseorang dalam mengembangkan dan meningkatkan potensinya. Pendidikan perguruan tinggi merupakan pendidikan yang tidak mudah dan memerlukan upaya yang lebih keras dari mahasiswa, karena harus menghadapi serangkaian kegiatan studi dan berbagai tugas yang harus dilaksanakan sebagai syarat agar dapat lulus dan memperoleh gelar sesuai bidang keahlian yang diinginkan. Salah satu tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa agar dapat lulus adalah tugas akhir.

Tugas akhir merupakan suatu karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, menyita waktu, tenaga dan pikiran. Dalam menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa perlu memiliki latar belakang keilmuan yang sesuai, penalaran dan daya ingat yang baik, mampu berfikir orisinal dan objektif, kesabaran, mampu bekerjasama dan memiliki kesabaran (Darmono, 2004). Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa berpotensi mengalami stres (Darmono, 2004).

Masalah yang dapat dihadapi oleh mahasiswa antara lain kesulitan mendapatkan tema, judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, kesulitan memperoleh referensi, terbatasnya waktu, proses revisi yang berulang-ulang, sibuk dan sulit ditemuinya dosen pembimbing, umpan balik dari pembimbing yang lama, dan lain sebagainya (Wulandari, 2012). Efek dari stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan berbagai gangguan, baik itu gangguan fisik, emosional, intelektual dan interpersonal (Dickson, 2006). Reaksi stress yang sering muncul pada mahasiswa adalah menurunnya motivasi dan konsentrasi sehingga penyelesaian skripsi tertunda (Fadillah, 2013). Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui skor state anxiety inventory pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir.

## MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini bersifat eksploratori (*exploratory study*), karena bertujuan untuk memperoleh data rerata skor State Anxiety Inventory pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. Oleh karena itu, dalam penelitian ini tidak terdapat uji hipotesis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui rerata skor *State Anxiety Inventory* pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. Setting penelitian ini adalah studi lapangan. Tidak ada intervensi yang dilakukan peneliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di lingkungan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa di lingkungan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka kuesioner akan disebar di kampus Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.

Berdasarkan pada pendapat Roscoe (1975 dalam Sekaran, 2003), jika jumlah sampel lebih besar dan lebih kecil dari 500 maka sudah dianggap mencukupi untuk suatu penelitian. Atas pertimbangan keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga, maka peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 100 responden.

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sebagai berikut: Data primer, merupakan data yang secara langsung diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden. Data sekunder, merupakan data dalam bentuk dokumen dan publikasi yang diperoleh dari studi kepustakaan, majalah, dan situs internet yang relevan dengan topik penelitian.

*State Anxiety Inventory* (SAI) merupakan kuesioner dengan metode evaluasi diri (*self reporting instrument*) yang dikemukakan oleh Spielberger dkk yang telah banyak dipergunakan dalam kasus terkait ansietas pada beberapa penelitian di dunia (Karst, 2007). Kuesioner SAI ini terdiri dari 20 pertanyaan yang berkenaan dengan kondisi atau perasaan pasien terhadap reaksi stres akut yang dialami pasien saat menghadapi suatu stressor tertentu (Spielberger, 1970).

Dalam pelaksanaannya, pasien diminta untuk membaca 20 pertanyaan dan mengisi pertanyaan pada nomor (1–4) yang terdapat pada kolom kanan dengan cara melingkari jawaban yang sesuai dengan perasaan yang sedang dirasakannya saat itu. Terdapat lembar jawaban untuk menilai kuesioner tersebut, dengan cara pemberian skor atau nilai tertentu di setiap nomor jawaban yang dipilih, dan selanjutnya seluruh skor dijumlahkan sebagai skor total. Skor minimal atau terendah adalah 20 dan skor maksimal atau tertinggi adalah 80 (Spielberger, 1970). Skor total antara 20–35 menunjukkan hasil tidak cemas, skor total antara 36–50 menunjukkan sedikit cemas, skor total antara 51–65 menunjukkan hasil cukup cemas, dan skor total antara 66–80 menunjukkan hasil sangat cemas.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan bantuan kuesioner yang dibagikan kepada responden dan hanya dilakukan sekali (*one shot/cross sectional study*). Penelitian terhadap responden dilakukan dalam kondisi yang sebenarnya (*noncontrived settings*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengolahan data dengan pendekatan analisis statistik deskriptif.

## HASIL

Pada penelitian ini, berdasarkan jenis kelamin, jumlah subjek laki-laki sebanyak 15% dan perempuan sebanyak 85%. Sedangkan berdasarkan usia, jumlah subjek yang berusia 19 tahun sebanyak 1%, berusia 20 tahun sebanyak 37%, berusia 21 tahun sebanyak 51%, berusia 22 tahun sebanyak 10%, dan yang berusia 23 tahun sebanyak 1%.

Nilai rerata skor State Anxiety Inventory pada 100 orang mahasiswa di lingkungan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Surabaya yang sedang mengambil

mata kuliah tugas akhir adalah 53,03 dengan standar kesalahan 10,44, nilai rerata tersebut berada diantara rentang hasil dengan kriteria cukup cemas.

Dari 100 orang subjek, 9 orang (9%) tidak mengalami kecemasan, 19 orang (19%) mengalami sedikit cemas, 56 orang (56%) cukup cemas dan 16 orang (16%) sangat cemas.

Berdasarkan tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat kecemasan, pada mahasiswa laki-laki, mayoritas mahasiswa berada pada tingkatan cukup cemas, yaitu sebanyak 7 orang atau 46,7%. Hal yang sama juga terjadi pada perempuan, dimana mayoritas mahasiswa berada pada tingkatan cukup cemas, yaitu sebanyak 49 orang atau 57,6%.

Hasil tabulasi silang antara usia dengan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa terdapat masing-masing 1 orang mahasiswa yang berusia 19 dan 23 tahun, dan mengalami tingkat kecemasan cukup cemas. Untuk mahasiswa yang berusia 20 tahun, dari total 35 orang mahasiswa terdapat 7 orang atau 18,9% yang mengalami tingkat kecemasan sedikit cemas, dan sisanya cukup cemas. Pada 51 mahasiswa yang berusia 21 tahun, terdapat 3 orang atau 5,9% yang tidak cemas, 11 orang atau 21,6% sedikit cemas, 23 orang atau 45,1% cukup cemas dan 14 orang atau 27,5% sangat cemas. Sedangkan pada mahasiswa yang berusia 22 tahun, 6 orang atau 6% tidak merasa cemas, 1 orang atau 10% merasa sedikit cemas dan 3 orang atau 30% merasa cukup cemas.

## PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan bahwa subjek penelitian mayoritas adalah wanita usia dengan usia 21 tahun. Hal ini disebabkan karena jumlah mahasiswa wanita di Fakultas Vokasi lebih banyak daripada mahasiswa laki-laki. Sedangkan menurut usia, subjek mayoritas berusia 21 tahun karena mayoritas mahasiswa yang mengambil mata kuliah tugas akhir adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di tahun ke-3 atau pada semester 5 atau 6.

Ansietas merupakan gangguan perasaan (afektif) yang ditandai dengan adanya perasaan takut yang mendalam serta berkelanjutan, tetapi tanpa disertai gangguan penilaian realitas (*Reality Testing Ability/RTA*), dan kepribadiannya tidak mengalami keretakan (*splitting of personality*) (Hawari, 2011). Ansietas merupakan reaksi adaptasi yang normal atas keadaan atau situasi yang dirasa mengancam dan menyiapkan seseorang untuk berespons flight atau fight. Gejala ansietas dimediasi oleh sistem saraf otonom, terutama melalui sistem saraf simpatis (Yates, 2015). Saraf simpatis aktif pada keadaan stress dan menyebabkan epinefrin, norepinefrin dan hormone stres steroid dilepaskan oleh kelenjar adrenal. *Corticotrophin releasing factor* (CRF) dilepaskan akibat dirangsang oleh glukokortikoid di nukleus paraventricularis yang dikontrol oleh neuron, menyebabkan hormon adrenokortikotropik dikeluarkan oleh hipofisis, yang kemudian menyebabkan

perubahan respons yang disebabkan oleh stres dan kecemasan (Kim, 2009). Adanya respons yang berlebihan akan menyebabkan gangguan kecemasan ini berubah menjadi abnormal. Perasaan subjektif yang kuat dan disertai peningkatan tegangan otot, tekanan darah, pernapasan terengah-engah, hiperventilasi, jantung berdebar-debar dan berkeringat menunjukkan adanya proses patologis ansietas (Sadock, 2005). Penelitian eksperimental dan respons terapi obat menunjukkan bahwa terdapat neuro-transmitter utama di susunan saraf pusat yang berhubungan dengan rangsangan yang dapat menyebabkan ansietas antara lain norepinefrin, gammaaminobutyric acid (GABA) dan serotonin (Sadock, 2003).

Ansietas tidak selalu membawa dampak negatif, karena dapat membawa dampak positif yang membantu dan merangsang seseorang untuk bersikap positif (Nevid, 2005). Ansietas yang berdampak positif dapat menimbulkan motivasi dan semangat yang baik untuk mengerjakan tugas akhir. Sedangkan ansietas yang berdampak negatif dapat membuat mahasiswa menjadi malas dan tidak bersemangat, menunda pengerjaan tugas akhir, bahkan hingga tidak melanjutkan menyelesaikan tugas akhirnya (Hidayat, 2008). Masalah yang dapat dihadapi oleh mahasiswa antara lain kesulitan mendapatkan tema, judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, kesulitan memperoleh referensi, terbatasnya waktu, proses revisi yang berulang-ulang, sibuk dan sulit ditemuinya dosen pembimbing, umpan balik dari pembimbing yang lama, dan lain sebagainya (Wulandari, 2012).

Menurut De Clerq (1994), kecemasan merupakan kondisi emosi menentang atau tidak menyenangkan dan berkaitan dengan interpretasi subjektif serta "arousal" atau rangsang fisiologis. Kecemasan pada mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir dikategorikan dalam *state anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi yang bersifat sementara yang dirasakan pada suasana tertentu, dirasakan sebagai suatu ancaman. Kecemasan yang dirasakan ini dipengaruhi oleh perasaan ketegangan yang bersifat subjektif. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir secara umum antara lain dipengaruhi oleh adanya tuntutan dari orang tua, kurangnya kepercayaan diri dari mahasiswa, serta lingkungan sosial seperti dosen, teman maupun keluarga yang kurang mendukung.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang melibatkan 100 orang mahasiswa, didapatkan bahwa nilai rerata skor *State Anxiety Inventory* mayoritas subjek penelitian adalah 53.03 dengan standar kesalahan 10.4. Nilai rerata tersebut berada diantara rentang hasil cukup cemas.

Dari data yang diperoleh pada penelitian ini, dapat dijadikan sebagai data dasar dan data awal untuk selanjutnya dilakukan penelitian lanjutan berupa metode

terapi seperti terapi akupunktur, pijat maupun herbal, pada kasus kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darmono., Hasan, A.M. 2004. Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester. Jakarta: PT Grasindo.
- De Clerq, L., 1994. Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan. Jakarta: PT Gramedia.
- Dickson, W. L. 2006. Increasing Coping resource: an experimental intervention approach. From: [http://stes.Gsu.Edu/theses/available/atd-09252006-095205/unrestricted/dickson\\_wesndy\\_200605phd.pdf](http://stes.Gsu.Edu/theses/available/atd-09252006-095205/unrestricted/dickson_wesndy_200605phd.pdf). Diakses 12 Juli 2006.
- Fadillah, Amalia E. 2013. Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi. E-Journal Psikologi 1(3): 254–267
- Hawari, D. 2011. Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Hidayat, A.A. 2008. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Karst, M., Winterhalter, M., Munte, S., Francki, B., Homdronikos, A., Eckardt, A. 2007. Auricular acupuncture for dental anxiety: randomized controlled trial. *Anesth Analg*; 104(2): 295–300.
- Kim, H., Park, H.J., Han, S.M., Hahm, D.H., Lee, H.J., Kim K.S., Shim, I. 2009. The effect of acupuncture stimulation at PC6 (Neiguan) on chronic mild stress induced biochemical and behavioral responses. *Neuroscience Letters* 460: 56–60.
- Nevid., Rathus., Greene. 2005. Psikologi Abnormal Edisi 5 Jilid 1. Surabaya: Erlangga.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. 2005. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 8th Edition. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, USA.
- Sadock, B.J., Sadock, V.A. 2003. *Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, USA.
- Sekaran, U. 2003. *Research Methods for Business*, 3rd Edition, John Wiley & Sons, inc. USA
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.B. 1970. *STAI Manual*. Consulting Psychologists Press.Inc. Palo Alto, California.
- Wulandari, R.P. 2012. Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu fakultas rumpun science-technology UI. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Yates, W.R., Bienenfeld, D. 2015. Anxiety Disorders. <http://emedicine.medscape.com/article/286227-overview#a0101>. Diakses 12 Juli 2015.