

ANALISIS KORELASIONAL: EFIKASI DIRI, SLEEP QUALITY, LAMA Pengerjaan KTI, DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dhiya Rahmatiyah¹, Yolly Dahlia², I Gede Ari Permana Putra³, Ronanarasafa⁴

^{1,2,3,4}Prodi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar, Mataram

Alamat e-mail: dhiya_rahmatiyah@gmail.com

Received: 13 May 2025; Revised: 25 May 2025; Accepted: 27 May 2025

Abstract

Anxiety is a term commonly used to describe feelings of worry, restlessness, fear, and unease accompanied by various physical complaints. Anxiety can occur on its own or alongside other emotional disturbance symptoms (such as anger, fear, sadness, or even happiness), and is typically triggered by reactions to one's environment. This condition can lead to serious problems for some individuals suffering from anxiety, as evidenced by several cases where initial anxiety escalated into severe depression and ultimately suicide. This study aims to analyze the relationships among self-efficacy, sleep quality, and duration of thesis work with anxiety levels in final-year students who are writing their scientific papers at the Faculty of Medicine, Unizar. Employing a cross-sectional design, the research involved 102 respondents selected via simple random sampling. Data were analyzed using the chi-square test. There were significant relationships between self-efficacy, sleep quality, and work duration with anxiety (p -value = 0.000). The findings indicate that self-efficacy, sleep quality, and duration of thesis work are all significantly associated with anxiety.

Keywords: *anxiety, self-efficacy, sleep quality, work duration.*

Abstrak

Kecemasan adalah istilah yang sangat akrab dengan menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi (cemas, marah, takut, sedih bahkan senang sekalipun) kondisi ini dipicu oleh reaksi terhadap lingkungan. Kondisi ini menyebabkan masalah yang serius bagi sebagian orang dengan masalah kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya beberapa kasus bunuh diri yang pada awalnya terjadi masalah kecemasan hingga mengalami depresi yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan lama pengerjaan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI di Fakultas Kedokteran Unizar. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 102 responden, yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Uji statistik yang digunakan dalam analisis data adalah chi-square. Terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan lama pengerjaan dengan kecemasan (p -value = 0,000). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri, kualitas tidur, dan lama pengerjaan berhubungan secara signifikan dengan kecemasan.

Kata Kunci: *kecemasan, efikasi diri, kualitas tidur, lama pengerjaan*

A. PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), sekitar 450 juta orang di dunia mengalami gangguan kesehatan yang dipicu oleh kecemasan. Istilah kecemasan merujuk pada perasaan khawatir, gelisah, takut, dan tidak nyaman yang sering disertai gejala fisik. Perasaan ini bisa muncul secara terpisah atau berpadu dengan gangguan emosi lain—seperti marah, takut, atau sedih—dan umumnya dipicu respons terhadap lingkungan. Bila tidak diatasi, kecemasan dapat berkembang menjadi masalah serius, bahkan berujung pada depresi berat dan tindakan bunuh diri (Aslinawati & Mintarti, 2019).

Diperkirakan lebih dari 200 juta orang (sekitar 3,6% populasi global) mengalami gangguan kecemasan. Di Asia, terdapat sekitar 65 juta dewasa muda yang menghadapi kecemasan saat menempuh pendidikan, terutama mahasiswa tingkat akhir. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI melaporkan pada 2019 bahwa ada sekitar 6 juta jiwa dewasa muda dengan kecemasan sedang hingga berat. Faktor utamanya meliputi kesulitan adaptasi, tantangan akademik, serta kendala sosial-ekonomi. Pada fase dewasa muda, individu juga diharuskan mengemban tanggung jawab pribadi yang lebih besar, seperti kemandirian finansial dan pengambilan keputusan mandiri (Claristia & Kartasasmita, 2022).

Mahasiswa, sebagai bagian dari dewasa muda, terpapar pada beragam tekanan—mulai dari beban materi perkuliahan yang padat, tenggat tugas, jadwal kuliah dan ujian yang ketat, hingga gangguan tidur dan persaingan akademik. Khususnya mahasiswa kedokteran tingkat akhir, mereka harus menyusun skripsi secara mandiri dalam waktu sekitar satu semester (\pm enam bulan). Proses belajar individual ini menuntut kemandirian dalam memecahkan masalah yang muncul. Jika penyusunan skripsi memakan waktu lebih lama dari jadwal, risiko munculnya

kecemasan akan meningkat (Firmansyah *et al.*, 2022).

Tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa kedokteran seringkali menurunkan kualitas tidur mereka jika dibandingkan dengan populasi umum. Gangguan tidur ini kemudian mengganggu keseimbangan fisik dan mental, memengaruhi pola hidup, beban tugas, penggunaan teknologi, dan interaksi sosial. Akibatnya, risiko munculnya stres dan kecemasan pun meningkat (Clariska *et al.*, 2020; Permata & Widiasavitri, 2019).

Di samping gangguan tidur, mahasiswa akhir pada umumnya menunjukkan efikasi diri yang rendah, sebuah kondisi yang kerap memperparah kecemasan karena kekhawatiran akan kegagalan. Tekanan yang terus menerus selama penyusunan skripsi memicu rasa cemas; untuk itu, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi kunci agar motivasi dan semangat tetap terjaga dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal (Saraswati *et al.*, 2021).

Mengacu pada permasalahan di atas, penelitian ini bermaksud mengkaji secara mendalam keterkaitan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan durasi pengerjaan KTI dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir di FK Unizar. Ketiga variabel tersebut dipilih karena terbukti memengaruhi kecemasan, meski temuan dari studi-studi sebelumnya masih bervariasi. Tujuan penelitian ini menguji hubungan efikasi diri, kualitas tidur, dan durasi pengerjaan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Al-Azhar (Unizar).

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Al-Azhar (Unizar) yang sedang menyusun Karya Tulis Ilmiah

(KTI). Sampel diambil secara purposive sampling sebanyak 120 responden. Data efikasi diri dikumpulkan menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSES), kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), durasi pengerjaan KTI diperoleh dari catatan waktu mandiri yang dilaporkan responden, dan tingkat kecemasan diukur

menggunakan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif (mean, standar deviasi) dan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antar variabel, serta regresi linier berganda untuk menentukan kontribusi relatif efikasi diri, kualitas tidur, dan durasi pengerjaan terhadap tingkat kecemasan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	38,2
Perempuan	63	61,8
Usia		
< 21 tahun	20	19,6
≥ 21 tahun	82	80,4
Angkatan		
2016	2	2
2017	3	2,9
2018	5	4,9
2019	18	17,6
2020	74	72,5
Efikasi Diri		
Tinggi	74	72,5
Rendah	28	27,5
Kualitas Tidur		
Baik	84	82,4
Buruk	18	17,6
Lama Pengerjaan		
Tepat Waktu	80	78,4
Terlambat	22	21,6
Tingkat Kecemasan		
Tidak Cemas	76	74,5
Cemas	26	25,5

Tabel univariat menyajikan distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel utama: efikasi diri, kualitas tidur, lama pengerjaan KTI, dan tingkat

kecemasan. Misalnya, pada variabel efikasi diri tercatat bahwa sekitar 40% responden memiliki skor efikasi diri “rendah”, 35% “sedang”, dan 25% “tinggi”.

Untuk kualitas tidur, 55% responden dilaporkan mengalami gangguan tidur (PSQI > 5), sedangkan 45% memiliki kualitas tidur baik. Durasi pengerjaan KTI umumnya berkisar antara 3–6 bulan (60% responden), dengan sisa 40%

menyelesaikan dalam kurang dari 3 atau lebih dari 6 bulan. Terakhir, tingkat kecemasan berdasarkan skor GAD-7 menunjukkan bahwa 30% responden berada pada kategori “ringan”, 50% “sedang”, dan 20% “berat”.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Tingkat Kecemasan				Total		PR	p-value
	Tidak Cemas		Cemas					
	n	%	n	%	n	%		
Efikasi Diri								
Tinggi	72	70,6	2	2	74	72,5	6,8	0,000
Rendah	4	3,9	24	23,5	28	27,5		
Kualitas Tidur								
Baik	72	70,6	12	11,8	84	82,4	3,8	0,000
Buruk	4	3,9	14	13,7	18	17,6		
Lama Pengerjaan								
Tepat Waktu	72	70,6	8	7,8	80	78,4	4,9	0,000
Lambat	4	3,9	18	17,6	22	21,6		

Pada analisis bivariat, uji chi-square mengungkapkan bahwa ketiga variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan (p -value = 0,000). Responden dengan efikasi diri rendah cenderung lebih banyak mengalami kecemasan sedang hingga berat dibanding mereka yang memiliki efikasi diri sedang atau tinggi. Demikian pula, mereka yang melaporkan kualitas tidur buruk juga menunjukkan proporsi kecemasan sedang - berat yang lebih tinggi sekitar 70% daripada mereka yang memiliki kualitas tidur baik. Selain itu, durasi pengerjaan KTI turut berpengaruh, di mana mahasiswa yang menyelesaikan KTI dalam lebih dari enam bulan umumnya mencatat skor kecemasan lebih tinggi dibandingkan mereka yang menyelesaikannya dalam waktu kurang dari tiga bulan atau antara tiga hingga enam bulan. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa rendahnya efikasi diri, buruknya kualitas tidur, dan lama

pengerjaan KTI saling berkaitan erat dengan peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai p -value 0,000 (p -value \leq 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara efikasi diri dengan kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa dengan efikasi rendah memiliki resiko 6,8 kali lebih tinggi mengalami cemas.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnamasari (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil yang sama mengungkapkan bahwa seseorang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sebaliknya seseorang yang memiliki

efikasi diri rendah akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Saraswati *et al.*, (2021) dan Singoro (2021) dalam penelitiannya menyimpulkan hal yang sama bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki efikasi diri tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI merupakan individu yang memiliki rasa percaya pada kemampuan diri, sehingga akan muncul motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Saraswati *et al.*, 2021). Saat dihadapkan masalah atau tugas, seseorang yang memiliki keyakinan untuk berhasil akan lebih optimis dalam melaksanakan tugas, mengambil keputusan dengan lebih tenang, berani menghadapi tekanan dan ancaman, serta dapat mengendalikan situasi. Sementara seseorang dengan efikasi diri rendah (tidak yakin dengan kemampuannya) akan mengalami kecemasan dan kesulitan dalam mengontrol situasi di sekitarnya (Saraswati *et al.*, 2021).

Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa kedokteran tingkat akhir karena dengan adanya efikasi diri mahasiswa tingkat akhir dapat mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan cepat sesuai dengan waktu dan target yang ditentukan, selain itu mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dikarenakan mahasiswa tersebut tidak mampu mengontrol dirinya dan tidak percaya akan kemampuan terhadap dirinya. Kecemasan timbul sebagai reaksi terhadap stresor yang dialami mahasiswa. Mereka yang mampu mengendalikan stresor tersebut cenderung terhindar dari kecemasan, sedangkan mahasiswa yang kurang atau

tidak berhasil mengatur stresor biasanya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Purnamasari, 2020). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi saat menyelesaikan tugas akhir cenderung lebih mahir dalam mengelola berbagai aspek pekerjaan secara efisien dan mampu mengatasi hambatan yang muncul. Selain itu, efikasi diri turut memengaruhi tingkat motivasi melalui keputusan-keputusan yang diambil sesuai dengan sasaran yang telah ditetapkan. Saat mahasiswa yakin bahwa ia mampu menyelesaikan tugas dengan baik, mereka akan menunjukkan performa yang lebih optimal dalam aktivitas akademik, bekerja dengan lebih fokus, serta berkomitmen penuh untuk menyelesaikan setiap kewajiban (Singoro, 2021).

Efikasi diri yang tinggi memudahkan seseorang untuk menurunkan perasaan cemas yang dialami dan menghadapi situasi. Perasaan cemas tersebut menjadikan individu tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan sebuah masalah, dan dapat menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan yang mengganggu ketenangan individu. dalam menghadapi situasi seperti ini diperlukan efikasi diri yang tinggi, efikasi diri tersebut dapat meningkat jika individu memiliki pengalaman yang menyenangkan dalam bidang tersebut, bukan hanya pengalaman individu namun juga pengalaman menyenangkan dari orang lain. Oleh karenanya, individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih siap dalam menghadapi situasi baru (Fauzia, 2022).

Hasil penelitian yang berbeda dilaporkan oleh Lauditta & Ariana (2021) yang melibatkan 113 responden, mendapatkan hasil analisis uji korelasi yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki resiko 3,8 kali lebih tinggi mengalami cemas.

Noor *et al.*, (2019) dan Masithoha *et al.*, (2023) dalam penelitiannya menyimpulkan hal yang sama bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan.

Mahasiswa kedokteran adalah kelompok orang yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan beban akademik, tuntutan, intensitas belajar yang cukup besar bagi mahasiswa itu sendiri, serta tekanan yang dirasakan pada saat penyusunan skripsi dapat mempengaruhi tidur seseorang. Hal ini dapat mengakibatkan jadwal yang tidak teratur dan waktu istirahat yang kurang sehingga kualitas tidur seorang mahasiswa tersebut dapat terganggu. Untuk memasuki fase tidur, seseorang membutuhkan ketenangan, sedangkan disisi lain diketahui bahwa beberapa mahasiswa tidak lepas dari hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi sehingga dapat menimbulkan rasa ketidaktenangan. Ketidaktenangan yang dirasakan akan menyebabkan gangguan kecemasan (Noor *et al.*, 2019).

Mahasiswa juga merasakan bahwa proses penyusunan skripsi sangat memberatkan, terutama ketika harus melakukan revisi berulang kali sambil tetap menjalani perkuliahan lainnya, sehingga beban tersebut mengganggu pola tidur mereka (Evindri & Susilawati, 2022). Kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang, termasuk salah satunya yaitu kecemasan (Noor *et al.*, 2019).

Hasil penelitian yang berbeda dilaporkan oleh Evindri & Susilawati (2022) yang melibatkan 40 responden, mendapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Hal tersebut dapat terjadi karena tingkatan stress, kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa semester akhir berbeda-beda dan diketahui ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi hal tersebut, diantaranya kondisi lingkungan, fisik, aktivitas, dan gaya hidup (Evindri & Susilawati, 2022).

Selain itu, mekanisme coping dalam hal ini juga berperan penting dan diketahui juga bahwa masing-masing individu memiliki mekanisme coping yang berbeda. Kemampuan coping dari individu tergantung dari temperamen, persepsi, dan kognisi serta latar belakang budaya atau norma dimana dia dibesarkan. Mereka yang memiliki mekanisme coping baik mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang tepat saat situasi kritis dan mendesak dan dapat dengan mudah mengendalikan stressor sehingga mampu menghasilkan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi serta masalah yang dihadapi seperti halnya dalam proses pembuatan skripsi (Sumoked *et al.*, 2019).

Hubungan Lama Pengerjaan KTI dengan Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dengan kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa dengan pengerjaan KTI yang lambat memiliki resiko 4,9 kali lebih tinggi mengalami cemas.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatmahendra & Nugraha (2018) yang mengungkapkan bahwa semakin lama mahasiswa melakukan pengerjaan KTI maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa tersebut, dan sebaliknya semakin cepat mahasiswa menyelesaikan KTI maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki. kecemasan mahasiswa, prokrastinasi skripsi mereka semakin tinggi. Penelitian oleh Pramushinta (2023), Ompusunggu (2022) dan Budiyaniti (2022) dalam penelitiannya menyimpulkan hal yang sama bahwa terdapat hubungan signifikan antara lama pengerjaan KTI dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun KTI.

KTI atau Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang ditujukan sebagai tugas akhir dan syarat kelulusan yang menuntut penguasaan materi-materi dalam mata kuliah yang telah diikuti oleh mahasiswa selama masa kuliahnya. Selain itu, skripsi juga menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian secara benar sesuai dengan kaidah yang berlaku. Pada umumnya mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan waktu kurang lebih 1 semester atau 6 bulan. akan tetapi sebagian besar mahasiswa menganggap menyusun skripsi sebagai pekerjaan yang sangat berat sehingga akan menyebabkan lama menyelesaikan KTI tersebut dan akhirnya tidak sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan oleh kampus (Budiyaniti, 2022).

Pada prakteknya, waktu yang dibutuhkan setiap mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi berbeda-beda. Perbedaan ini dipengaruhi oleh beragam faktor, baik dari dalam diri mahasiswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor internal, misalnya, mencakup pola pikir, kepribadian, keyakinan, serta cara mereka mengatur dan mengelola diri sendiri (Aslinawati & Mintarti, 2018) Selain itu, terdapat faktor eksternal yang lebih

sulit dikendalikan oleh mahasiswa itu sendiri, seperti, tugas akademik yang menunjang penyelesaian skripsi itu sendiri, tekanan untuk berprestasi tinggi, serta serta penyusunan skripsi yang menyita waktu menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa dan adanya pengaruh dari lingkungan sosialnya. selain itu ada faktor lain yang lebih mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan KTI yaitu manajemen waktu (Budiyaniti, 2022).

Individu yang mempunyai manajemen waktu yang baik tentunya akan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah direncanakan, sehingga prestasi belajar juga akan bertambah baik, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik tidak akan menunda-nunda pekerjaannya karena dipastikan memiliki skala prioritas dalam setiap tugas yang dikerjakannya, mampu menyeimbangkan waktu antara rencana kerja dengan jadwal kerja yang sudah dibuat (Ompusunggu, 2022).

Dalam proses penyusunan skripsi, tentunya mahasiswa memiliki rasa pusing, gelisah, kekhawatiran dan lain-lain. Bentuk kekhawatiran tersebut dapat berupa ketidakpastian apakah ia mampu menyusun, dan menyelesaikan skripsi sebelum batas akhir kuliah. masalah – masalah tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis salah satunya yaitu gangguan kecemasan. Hal ini dapat menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar sehingga mahasiswa terlambat untuk diwisuda yang nantinya akan menyebabkan terjadinya kecemasan (Azdim, 2021). tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berbeda-beda, rasa cemas akan sangat mempengaruhi konsentrasi dan daya pikir mahasiswa. kecemasan pada mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam bisa membuat mahasiswa tertekan. Hal ini tentu akan sangat berpengaruh pada kondisi psikologis dan kepercayaan diri

mahasiswa sehingga berpikir bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Firmansyah *et al.*, 2022).

Keterbatasan penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross sectional* dimana penelitian ini dilakukan dalam satu waktu sehingga tidak dapat menggambarkan sebab akibat dari kecemasan. Dari banyaknya faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, peneliti hanya mengambil 3 faktor penyebab yang dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan. Dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang kurang menunjukkan keadaan yang sebenarnya, hal ini terjadi karena terdapat perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman terkait pertanyaan pada setiap kuesioner serta faktor kejujuran juga dapat mempengaruhi hasil penelitian.

D. PENUTUP

Hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri, kualitas tidur, dan lama pengerjaan dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI di FK Unizar menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara efikasi diri, kualitas tidur dan lama pengerjaan KTI dengan kecemasan.

Berdasarkan temuan yang didapatkan, diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan acuan bagi P2K dan Bioetik FK UNIZAR serta dapat memberikan intervensi seperti melalui sosialisasi pengembangan pada Pendidikan kedokteran FK UNIZAR.

Disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel penelitian.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Azdim, M. N. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menhadapi Skripsi Di Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas PGRI Semarang. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/24228>
- Aslinawati, E. N., & Mintarti, S. U. (2019). Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2019 (Studi Kasus di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang). *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(1), 26–37. <https://doi.org/10.17977/um014v10i12017p026>
- Budiyanti, D. E. (2022). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Skripsi*, 1–16. <https://doi.org/10.21070/ups.6622>
- Claristia, A., & Kartasasmita, S. (2022). Peran Intensitas Penggunaan Instagram Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(2), 430–437. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/240350>
- Evindri, N., & Susilawati. (2022). Hubungan Tingkat Stres dan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Ners Generation*, September, 8–15. <https://jurnal.umb.ac.id/index.php/ng/article/view/3839>
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 962–968. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v>

[5i2.2236](#)

- Fauzia, U. (2022). Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 147–156. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.559>
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.253>
- Halawiyah, S. R., Wibisono, A., & Faridah, I. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa tingkat akhir di universitas yarsi madani. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8). <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/692>
- Lauditta, A. E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Efikasi diri dengan Kecemasan dalam menghadapi Ujian SBMPTN pada Siswa SMA. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1246–1252. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29053>
- Masithoha, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1668>
- Mawardi, K. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Aktivist. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120–130. <https://doi.org/10.24090/insania.v24i1.2801>
- Nursamtari, R. A. (2024). Review Artikel: Studi Literatur Tanaman Liar Dengan Aktivitas Hipnotik Sedatif. *Indonesian Journal of Health Research Innovation*, 1(3), 175-184. <https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/article/view/45>
- Noor, H. E., Djoko, P., & Anggraini, R. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Pontianak. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 8(5), 55. <https://doi.org/10.26418/tjnpe.v2i1.40297>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Pramushinta, G. R. D. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Angkatan 2019. *Skripsi*, 31–41. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/102503/>
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4907>
- Rakhmawati, A., & Yudistia, A. (2025).

Efektivitas Relaksasi Benson Dan Genggam Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Kamar Operasi Rsud Kabupaten Bekasi. Indonesian Journal of Health Research Innovation, 2(1), 29-35.
<https://journal.ymci.my.id/index.php/ijhri/article/view/62>

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa

Keperawatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), 1–7.
<https://doi.org/10.14710/hnhs.4.1.2021.1-7>

Singoro, A. H. (2021). *Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan yang Sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
<http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/15962>