

Faktor Lamanya Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Monica Dara Pratiwi, Sepriadi

¹²Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

monicadarapratw@gmail.com, sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : *Anxiety*, Skripsi

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor lamanya penyusunan skripsi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini deskriptif kualitatif. Dan teknik penarikan sampel pada penelitian ini yaitu dengan cara *Disproportionate Stratified Random Sampling* dan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini yaitu wawancara dan observasi pada sampel. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu dengan cara mengkodekan dari semua hasil wawancara dari semua mahasiswa dan perangkuman hasil dari hasil observasi peneliti. Penelitian ini telah dilakukan terhadap 36 mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan setiap mahasiswa telah melakukan wawancara dan juga peneliti melakukan observasi pada masing – masing mahasiswa. Dari hasil secara keseluruhan, ada 29 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat, dan ada 7 mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang, dan peneliti menemukan hasil dari penelitian ini bahwasannya *anxiety* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Keyword : *Anxiety, Thesis*

Abstarct : *The purpose of this study was to study the factors that influenced the thesis of students of the Department of Sports Education Faculty of Sport Science, Padang State University. This type of research is descriptive qualitative. The research sample in this study was by way of Disproportionate Stratified Random Sampling and the number of samples in this study were collected 36 students. The instruments in this study were interviews and observations on the sample. The data analysis technique in this research is by coding all interviews results from all students and summarizing the results of the researchers' observations. This research was conducted on 36 students in the Department of Sports Education, Faculty of Sports, Padang State University and each student had an interview and also conducted research on each student. There are 29 students who have a great difficulty level, and there are 7 students who have moderate difficulties, and researchers find the results of this study that anxiety is one of the factors that increases l students involved in making thesis.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan peran penting bagi keseluruhan hidup manusia. Sumaatmadja dalam Syamsuar (2000) mengatakan bahwa pendidikan merupakan multidisiplin dan interdisiplin serta *cross discipline* pengetahuan. Hal ini berarti bahwa pendidikan memiliki cakupan yang sangat

luas. Sesuai dengan pendapat Ihsan, N (2018) Pendidikan merupakan salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Pendidikan yang didapatkan manusia bisa melalui pendidikan formal ataupun pendidikan non formal. Pendidikan formal bisa didapatkan melalui sekolah atau kuliah, pendidikan non formal bisa di dapat melalui pendidikan kepramukaan, olahraga,

seni, pecinta alam, bakti social, pengabdian masyarakat dan lainnya.

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa diberi waktu untuk melaksanakan studinya selama 4 tahun. Dalam waktu 4 tahun mahasiswa di tuntut aktif baik di dalam perkuliahan ataupun di organisasi yang ada di kampus. Ada sebagian mahasiswa yang bisa membagi waktunya antara kuliah dan organisasi, tapi tak sedikit pula mahasiswa yang kurang bisa membagi waktunya antara kuliah dan organisasi, sehingga mahasiswa banyak tertinggal kewajibannya sebagai mahasiswa di kampus. Sebagai mahasiswa yang di tuntut aktif dalam bidang akademik ataupun non akademik, mahasiswa juga di tuntut mampu menulis sebuah karya ilmiah yang kreatif, inovatif dan berdedikasi tinggi.

Sebagai tugas akhir mahasiswa dituntut untuk dapat melakukan penelitian, dimana penelitian tersebut merupakan tugas akhir bagi mahasiswa yang ingin lulus dalam perkuliahannya. Tugas akhir ataupun skripsi yang dibuat mahasiswa bukan merupakan tiruan atau pun rekayasa yang di buat oleh mahasiswa. Didalam pembuatan skripsi ada ketentuan-ketentuan yang di sah kan oleh masing-masing perguruan tinggi negeri atau pun swasta.

Mahasiswa tingkat akhir kebanyakan mengalami masalah ketika mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Penyusunan skripsi adalah fase terakhir dalam mengemban pendidikan bagi mahasiswa. Skripsi disusun sebagai salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai bidang yang ditekuni. Di Indonesia, skripsi menjadi tugas akhir yang cukup menakutkan bagi sebagian besar mahasiswa. Sebelum menjalani tahapan penyusunan skripsi mahasiswa akan melalui beberapa tahapan berupa materi-materi sesuai dengan bidang yang ditekuni, cara melakukan observasi atau pengamatan dalam penulisan karya ilmiah yang benar, teknik pengumpulan data hingga teknik-teknik menganalisis data.

Umumnya mahasiswa olahraga terlalu fokus kepada cabang-cabang olahraga yang dimilikinya, sehingga mahasiswa lupa akan kuliah yang sama-sama prioritas bagi mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang berprestasi dibidang olahraga tetapi lalai akan perkuliahan. Sebagian

besar mahasiswa mengatakan skripsi itu merupakan tugas akhir yang paling berat. Dimana dalam penulisan skripsi mahasiswa harus fokus mengerjakan penelitian itu sendiri, dan bertanggung jawab atas apa yang telah dibuat oleh mahasiswa. Arikunto (2010) mengatakan "Skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur) agar dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan yang bermanfaat".

Pengerjaan skripsi biasanya dapat dikerjakan dalam jangka 1 semester atau kurang dari 6 bulan. Umumnya yang terjadi di mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, mahasiswa mengerjakan skripsi dalam jangka 6 bulan, tetapi tidak sedikit pula mahasiswa yang lalai akan skripsinya sehingga mahasiswa mengerjakan skripsi hingga 2 – 3 semester. Dikarenakan lamanya proses pengerjaan skripsi mahasiswa sehingga mahasiswa menjadi kurang termotivasi dan malas untuk mengerjakan skripsi tersebut.

Faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari diri sendiri (mahasiswa), sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar. Faktor internal meliputi motivasi, kecemasan, masalah pribadi atau keluarga, masalah ekonomi, stress, bosan dan kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi. Menurut Syafruddin dalam Firdaus, K (2016) Motivasi adalah rangsangan atau semangat dalam diri seseorang mendorongnya untuk meraih kesuksesan dalam karier atau pekerjaan. Maka dari itu, motivasi merupakan salah satu yang penting untuk mahasiswa dalam mengerjakan sesuatu, terutama skripsi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, faktor sosial, dan sulit berkomunikasi dengan Dosen. Faktor eksternal adalah segala sesuatu yang mempengaruhi individu yang berasal dari luar diri individu tersebut atau umum disebut lingkungan individu beradaptasi.

Dari data yang peneliti dapatkan dari Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, masih banyak mahasiswa angkatan 2012, 2013, dan 2014 yang masih belum selesai mengerjakan skripsinya. Ada beberapa mahasiswa yang masih ada kuliah dikarenakan telat mengambil dan mengulang matakuliah. Ada pula mahasiswa yang telat dalam mengerjakan skripsinya dikarenakan keadaan ekonomi yang kurang, sehingga mahasiswa bekerja untuk menambah biaya selama mahasiswa itu kuliah.

Peneliti telah melakukan observasi awal dengan melakukan wawancara dengan 4 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Informasi yang peneliti dapatkan bahwasannya mahasiswa yang telat dalam penyusunan skripsi dikarenakan ada mahasiswa yang kerja sambil kuliah, ada mahasiswa yang mengulang matakuliah, dan ada mahasiswa yang malas mengerjakan skripsinya dikarenakan dosen pembimbing susah untuk ditemui. Terkadang ada mahasiswa yang merasa bosan dikarenakan judul skripsinya yang tak pernah disetujui oleh dosen pembimbing. Ada beberapa mahasiswa yang menyetujui bahwasannya dosen pembimbingnya menginginkan mahasiswanya mencari judul yang tak dikuasai oleh mahasiswa. Ada pula dosen pembimbing ingin mahasiswa mencari judul sesuai dengan keahlian dosen pembimbingnya tersebut.

Dikarenakan masalah-masalah yang ditimbulkan dari lingkungan mahasiswa tersebut membuat mahasiswa menjadi malas untuk mengerjakan skripsi yang akan dibuatnya. Tidak sedikit mahasiswa yang telah seminar proposal dan harus mengganti judul proposalnya dikarenakan mahasiswa tersebut tidak memahami apa yang ada di dalam proposalnya tersebut. Ada juga mahasiswa yang meminta diganti dosen pembimbing atau dosen pengujinya dikarenakan mahasiswa merasa dipersulit oleh dosen pembimbing ataupun dosen pengujinya.

Sebelum peneliti melakukan penelitian tentang faktor lamanya penyusunan skripsi mahasiswa akhir Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, peneliti menemukan penelitian relevan yang dilakukan oleh (Adelina, 2018) hasil dari

penelitian tersebut penyebab lamanya mahasiswa menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang yaitu faktor pribadi, faktor lingkungan kampus, faktor keluarga, faktor interaksi teman sebaya dan faktor perhatian. Selain itu faktor yang paling dominan yaitu faktor pribadi dengan variabel bimbingan efektif dan efisien, kurang disiplin bimbingan, minat, motivasi, dan kesiapan.

Disini peneliti tertarik meneliti tentang faktor lamanya penyusunan skripsi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dimana peneliti banyak menemukan mahasiswa yang seharusnya sudah tamat/wisuda tetapi masih ada yg sedang mengurus skripsinya di kampus. Dikarenakan peneliti sering bertemu dengan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsinya, peneliti mencoba untuk bertanya kepada mahasiswa tersebut. Dari 3 mahasiswa yang sudah peneliti temui dan peneliti melakukan wawancara non formal maka dapat peneliti simpulkan bahwa lamanya mahasiswa dalam penyusunan skripsi yaitu dikarenakan bekerja sehingga tidak bisa membagi waktu, cuti dikarenakan tidak ada motivasi kuliah, masalah pribadi, dan faktor lingkungan.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam penulisan skripsi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang mengambil matakuliah skripsi pada semester Januari-Juni 2020 sebanyak 300 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2012, 2013, 2014, dan 2015 dengan teknik pengambilan sampel secara *Disproportionate Stratified Random Sampling* dimana sampel diambil dari jumlah populasi yang kurang proporsional. Sampel yang peneliti ambil merupakan mahasiswa yang sudah melaksanakan perkuliahan selama 5 sampai 7 tahun atau 10 sampai 14 semester.

Instrumen pada penelitian ini berupa non tes dan peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada semua sampel yang berjumlah 36 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini. Teknik analisis data pada penelitian ini dengan cara mengkode/mengrangkum semua jawaban dari sampel dan mendeskripsikan seluruh hasil observasi.

HASIL

Setelah melakukan wawancara dan observasi kepada seluruh sampel, maka peneliti mendapatkan hasil bahwasanya faktor – faktor yang mempengaruhi lamanya mahasiswa dalam penulisan skripsi berasal dari 2 faktor. Pertama faktor dari dalam diri, ini menyangkut dengan motivasi diri, keinginan dan usaha pribadi masing – masing. Peneliti mendapatkan data bahwasannya salah satu penyebab mahasiswa lama dalam menyusun skripsi dikarenakan masalah pada diri mahasiswa itu sendiri, dimana mahasiswa tidak memahami apa yang dibuat di dalam skripsinya, dan saat ditanya oleh dosen pembimbing, mahasiswa tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbingnya. Dikarenakan tidak bisa menjawab pertanyaan – pertanyaan dari pembimbing mahasiswa menjadi cemas (*Anxiety*) dikarenakan mahasiswa itu sendiri.

Kedua faktor lingkungan, ini menyangkut dengan lingkungan mahasiswa, bisa lingkungan kampus, lingkungan tempat tinggal, atau lingkungan sosial. Ada sebahagian mahasiswa yang lama dalam menulis skripsi dikarenakan lingkungan kampus. Lingkungan kampus tak selamanya positif dan tak selamanya negatif. Dampak positif dari lingkungan kampus yaitu, memiliki pengalaman yang banyak, dan bertambahnya pengetahuan umum. Sedangkan lingkungan negatif yaitu terbawa arus pergaulan yang tidak baik, jarang kuliah, nilai menurun, dan masih banyak dampak negatif lainnya. Selain dari faktor pribadi masing – masing, faktor komunikasi tidak efektif dengan pembimbing, pembimbing yang sibuk, ekonomi tidak stabil, dan tidak pandai membagi waktu merupakan salah satu penyebab mahasiswa lama dalam penyusunan skripsi.

Tabel. 1 Tingkat Kecemasan

| Tingkat Kecemasan | Jumlah |
|-------------------|-----------|
| Berat | 29 |
| Sedang | 7 |
| Ringan | 0 |
| Jumlah | 36 |

Dari hasil penelitian diatas peneliti mendapatkan hasil dimana ada 29 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan pada ketegori berat dan 7 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan pada ketegori sedang .ciri – ciri ini dapat dilihat pada tingkatan kecemasan yang telah dikemukakan oleh Gail W.Stuart dalam Kusumawati dan Hartono (2010). Dimana terdapat 3 tingkatan kecemasan diantaranya kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan kecemasan berat.

PEMBAHASAN

Setelah peneliti melakukan penelitian mengenai *Academic Anxiety* peneliti mendapatkan bahwasanya sebagian mahasiswa mengalami kecemasan dalam penulisan skripsinya, seperti yang dikemukakan Priest dalam Triantoro dan Nofrans (2012) “kecemasan atau perasan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi”. Dalam keadaan sedang menyusun skripsi tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kecemasan, tetapi tergantung dari mahasiswa itu sendiri bagaimana bisa mengontrol emosinya dalam mengerjakan skripsi.

Dari yang peneliti amati dari beberapa sampel, dimana mahasiswa sering merasa gelisah dan ketika ditanya alasannya takut akan apa yang belum terjadi, rasa gelisah memicu timbulnya emosi yang susah untuk di kontrol sehingga mahasiswa menjadi tidak nyaman dengan apa yang sedang terjadi. Dengan kejadian yang dialami masing-masing mahasiswa maka mahasiswa memiliki cara sendiri untuk mengontrol emosinya, pernyataan tersebut persis dengan teori yang dikemukakan Sarwito Wirawan Sarwono dalam Dona Fitri Annisa dan Ifdil (2016 : 94) menjelaskan “kecemasan merupakan takut

yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya". Menurut Dona Fitri Annisa dan Idfil (2016 : 94) menjelaskan bahwa "kecemasan merupakan kondisi emosi yang timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas".

Kejadian atau perasaan cemas yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada emosional, kognitif dan fisiologisnya. Beberapa mahasiswa yang merasa cemas terhadap skripsi yang dikerjakannya, beberapa mahasiswa tersebut ada yang merasa sedih, mencela diri sendiri, sulit berkonsentrasi, gelisah, sulit tidur, hingga sakit akibat terlalu cemas terhadap skripsi yang sedang dikerjakannya.

Dari teori-teori yang telah dikemukakan oleh para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan *anxiety* atau kecemasan adalah perasaan cemas atau perasaan yang tidak menentu yang mengakibatkan seseorang gelisah dan takut akan apa yang akan terjadi hingga menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikisomatic seperti sakit kepala, sakit perut atau sakit pada bagian tubuh. Dan *academic anxiety* adalah perasaan cemas atau khawatir yang timbul akibat adanya ketidaknyamanan pikiran atas apa yang akan terjadi mengenai tugas akademis dalam salah satu instansi pendidikan dan ditambah dengan beberapa gejala fisik seperti tangan bergetar, mulut kering, berkeringat, dan jantung berdebar.

Kecemasan kerap dialami oleh sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari luar dan dalam diri individu itu sendiri. Setelah peneliti melakukan penelitian dengan cara wawancara dengan sampel saat mengisi angket penelitian rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan akademik (*academic anxiety*). Selain mengalami kecemasan, mahasiswa juga mengalami masalah-masalah lainnya.

Diantaranya, mahasiswa sulit bertemu dengan dosen pembimbing untuk bimbingan ataupun untuk konsultasi mengenai masalah yang sedang mahasiswa alami. Kemudian beberapa mahasiswa mengatakan sedang mengambil mata kuliah lainnya, sehingga waktu dan pikiran terbagi

antara tugas kuliah dan skripsi. Maka dari itu disini motivasi sangat berpengaruh bagi masing – masing individu, seperti yang dikemukakan oleh Sepriadi (2017) Motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhannya.

Keadaan ekonomi yang kurang mencukupi sehingga membuat mahasiswa mencari pekerjaan diluar kampus, sehingga tidak bisa membagi waktu antara pekerjaan dan tugas kuliah. Selain itu, mahasiswa yang kurang memahami konsep dan bahan skripsi yang dibuat mahasiswa itu sendiri sehingga membuat mahasiswa menjadi malas untuk membuat skripsinya dan ditambah motivasi dari luar juga kurang karena teman untuk bertanya tidak ada. Kurangnya prasarana penunjang mahasiswa untuk mengerjakan skripsi seperti laptop menjadi salah satu penyebab mahasiswa lama mengerjakan skripsi.

Seringkali mahasiswa yang mengerjakan skripsi terlalu fokus pada judul skripsinya sehingga tidak tau "apa" masalah yang sedang mahasiswa itu teliti, mahasiswa kurang mengetahui pengetahuan tentang menulis skripsi. Mahasiswa juga kurang mampu membagi waktu untuk akademik dan untuk prestasi atau non akademik. Mahasiswa juga kurang menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing sehingga membuat mahasiswa sulit untuk konsultasi.

SIMPULAN

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 36 mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan setiap mahasiswa telah melakukan wawancara dan juga peneliti melakukan observasi pada masing – masing mahasiswa. Dari hasil secara keseluruhan, ada 29 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan berat, dan ada 7 mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang, dan peneliti menemukan hasil dari penelitian ini bahwasannya *anxiety* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tetapi, selain *anxiety*, faktor – faktor lainnya seperti susah menemui dosen pembimbing, kurangnya komunikasi efektif dengan pembimbing, bekerja sambil kuliah,

kurangnya prasarana kuliah, ekonomi yang kurang stabil, dan permasalahan pribadi lainnya juga merupakan salah satu yang menyebabkan mahasiswa lama dalam penulisan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Widodo Supriyono. (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adelina, S. (2018). Faktor Penyebab Lamanya Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(1), 184-196.
- Akbar, A. (2013). Hubungan Anara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanudin Makasar Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 1-9.
- Anindita, B. (2012). (Skripsi) *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Skizofrenia Paranoid di RSJD Surakarta*. surakarta.
- Arsil. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Carlson, N. R. (2012). *Physiology of Behavior Eleventh edition*. (F. Nurjanti, Trans.) Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Dominikus David Biondi Situmorang, M. Mulawarman, Mungin Eddy Wibowo. (2018). Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. *Integrasi Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Passive Music Therapy untuk Mereduksi Academic Anxiety, Efektifkah?*, 3(2), 49-58.
- Dona Fitri Annisa, Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Esra Dalkiran, Hulya Sahin Balcati, Zeynep Karatas, Zeki Nacakci. (2014). Internasional Journal of Assessment Tools in Education. *Developing of Individual Instrument Performance Anxiety Scale: Validity-Reliability Study*, 1(1-2), 13-25.
- Firdaus, K. (2016). The Students' Motivation Toward Physical and Health Education Subject (a General Course) in State University Of Padang (UNP). *Journal of Social Sciences Research*, 10(4), 2178-2183
- Froggatt, W. (2003). *Free from Stress*. (M. Tjandrasa, Trans.) Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Funda O, Turkan P. (2009). The Effect of Training and Progressive Relaxation Exercise On Anxiety Level After Hysterectomy. *The New Journal of Medicine*, 26, 102-107.
- Ihsan, N. (2019). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *JURNAL PENJAKORA*, 5(2), 135-139
- Keputusan Rektor Universitas Negeri Padang No: 271/UN35/AK/2014. (2014, Juli 1). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ skripsi Universitas Negeri Padang*.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif*. (B. Marwensdy, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Kusumawati F, Hartono Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Liebert. R. M, Morris L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety : a

- distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975–978.
- Madhuri Hooda, Anu Saini. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807-810.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. (D. Wulansari, Trans.) Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Rehman, A. U. (2016). Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5(2), 102-116.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89
- Situmorang, D. D. (2017). Mahasiswa Mengalami Academic anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrastani. (2010). *Psikologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Syamsuar, S., & Reflianto, R. (2019). Pendidikan dan tantangan pembelajaran berbasis teknologi informasi di era revolusi industri 4.0. *E-Tech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 6(2).
- Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. (2012). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- TU Jurusan Pendidikan Olahraga. (2019, April 9). *Daftar Hadir Perkuliahan Semester Januari-Juni 2019*. Retrieved from http://sia.unp.ac.id/peserta_kelas_prod/pre_sensi_semua_kelas_cetak.php.
- Tyas Firmantyo, Asmadi Alsa. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian pada Siswa. *PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Undang-Undang No.12 Tahun 2012. (2012). *Pendidikan Tinggi*.
- Valiante G, Pajares F. (1999). The Inviting /Disinviting Index : Instrument Validation and Relation to Motivation and Achievement. *Jurnal of Invitational Theory and Invitational Theory and Practice*, 6(1).
- Yusuph, K. (2016). The Impact of Anxiety on Academic Achievement of U.G. Students. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 12(2), 116-119.