

The Effect of Self-Control on Anxiety Levels Among Final-Year Students of the Bachelor of Nursing Study Program at STIKES Gunung Sari Makassar in 2025

¹²³⁴⁵Apriyani Laila Maddatu^{1*}, Abdullah², Abubakar Betan³ Tassa⁴, Harlina⁵

¹²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Gunung Sari Makassar.

*Corresponding Author: apriyanilailamddatu@gmail.com

Received: 20-01-2026; Revised: 05-02-2026, Accepted: 25-02-2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan saat penyusunan skripsi akibat tekanan akademik dan tuntutan kelulusan. Pengendalian diri diduga berperan dalam menurunkan kecemasan. Tujuan: Mengetahui pengaruh pengendalian diri terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Gunung Sari Kota Makassar tahun 2025. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional pada 49 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen menggunakan kuesioner pengendalian diri skala Likert dan skala kecemasan HARS. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank ($\alpha = 0,05$). Hasil: Pengendalian diri responden terbanyak kategori tinggi (38,8%), sedangkan kecemasan terbanyak kategori ringan (42,9%). Uji Spearman menunjukkan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menandakan hubungan signifikan. Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara pengendalian diri dan tingkat kecemasan. Semakin tinggi pengendalian diri, semakin rendah kecemasan mahasiswa.

Kata Kunci : Pengendalian Diri, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa.

ABSTRACT

Background: Final-year students often experience anxiety during thesis preparation due to academic pressure and graduation demands. Self-control is considered a factor that may reduce anxiety levels. Objective: To determine the effect of self-control on anxiety levels among final-year nursing students at STIKES Gunung Sari City Makassar in 2025. Methods: A quantitative cross-sectional study was conducted on 49 respondents selected through purposive sampling. Instruments included a self-control questionnaire using a Likert scale and the HARS anxiety scale. Data were analyzed using the Spearman Rank test ($\alpha = 0.05$). Results: Most respondents had high self-control (38.8%) and mild anxiety levels (42.9%). The Spearman test showed $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship. Conclusion: There is a significant relationship between self-control and anxiety levels. Higher self-control is associated with lower anxiety among students.

Keywords : Self-Control, Anxiety Level, Final-Year Students.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Tekanan tersebut dapat berasal dari beban tugas, keterbatasan waktu, ekspektasi keluarga, tuntutan kelulusan tepat waktu, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini sering memicu munculnya kecemasan yang ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan emosional seperti sulit berkonsentrasi, gelisah, tegang, dan khawatir berlebihan.

Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap performa akademik, motivasi belajar, dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang mampu membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar tetap rasional dalam menghadapi situasi stres.

Mahasiswa dengan pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu, menahan impuls negatif, serta menggunakan strategi koping adaptif sehingga tingkat kecemasan dapat ditekan. Sebaliknya, individu dengan pengendalian diri rendah lebih rentan mengalami kecemasan karena kurang mampu mengelola tekanan psikologis. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Gunung Sari.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional yang bertujuan menganalisis hubungan antara variabel pengendalian diri dan tingkat kecemasan pada satu waktu pengukuran. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Gunung Sari. Sampel berjumlah 49 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner pengendalian diri menggunakan skala Likert dan kuesioner tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

3. HASIL

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengendalian diri responden sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 19 orang (38,8%), sedangkan kategori rendah dan sedang masing-masing sebanyak 15 orang (30,6%).

Pada variabel tingkat kecemasan, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 21 orang (42,9%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 17 orang (34,7%), dan kecemasan berat sebanyak 11 orang (22,4%).

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengendalian diri dan tingkat kecemasan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pengendalian diri berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengelola emosi negatif, mengatur strategi belajar, serta mempertahankan fokus dalam menyelesaikan skripsi sehingga tingkat kecemasan lebih rendah.

Secara teoritis, pengendalian diri berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan kontrol kognitif yang memungkinkan individu menilai situasi secara rasional sebelum bereaksi. Hal ini membantu mahasiswa mengurangi pikiran irasional dan kekhawatiran berlebihan yang menjadi pemicu kecemasan. Namun demikian, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti dukungan sosial, tekanan lingkungan, kondisi keluarga, dan beban akademik. Oleh karena itu, meskipun pengendalian diri berperan penting, upaya penurunan kecemasan mahasiswa tetap memerlukan pendekatan multidimensional, termasuk dukungan institusi pendidikan melalui layanan konseling dan program manajemen stres.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Gunung Sari Makassar. Mahasiswa dengan pengendalian diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam proses penyusunan skripsi. Temuan ini menegaskan bahwa pengendalian diri merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi dalam proses pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan institusi, dosen pembimbing, dan seluruh tenaga akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan ilmiah, koreksi,

serta masukan konstruktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga penulis sampaikan kepada seluruh responden dan pihak terkait yang telah berkenan berpartisipasi serta memberikan data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Kontribusi yang diberikan memiliki peran penting dalam menunjang kelancaran serta keberhasilan pelaksanaan penelitian.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis berharap semoga segala bantuan, perhatian, dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal.

REFERENSI

- Abdillah, F. (2024). Peran Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia di Indonesia. 13–24.
- Agustina, N. Iaras. (2021). Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Hamilton. Universitas Pendidikan Ganesha, 1–9.
- Anuraga, G. (2021). Pelatuhan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar Dengan Software R. 03(02), 327–334.
- Baiq Dewi HR, Minarti, N. C. P. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Saat Dismenorea pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Sutopo.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). Kuisisioner Pengukuran Self Control Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Jendral Achamd Yani. 167–186.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Hapsa, Elin Hidayat, M. D. T. (2025). Pengaruh Metode Self Healing Dengan terapi Butterfly Hug Terhadap Penurunan Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan. 19(1).
- Hendrawan, A. K., Teknologi, F., Universitas, I., Ulama, N., Gozali, A., Maritim, A., & Cilacap, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Nelayan tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja. 5(1).
- Herawati, V. D., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-quran mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19. 997–1011.
- Malik, A., Napolion, K., & Sia, W. (2024). Hubungan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar. 3(3), 198–208. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i3.3087>
- Marbun, R. (2021). Bab Iii. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Nik, A. N. (2021). Penggunaan Teori dan kerangka teori Dalam Penyelidikan Pendidikan Tematik. N MATEMATIK Nik Azis Nik Pa. 1996, 29–61.
- Putri, E. G. I. T., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., & Hasanuddin, U. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Pondok Pesantren Imam Ashim Kota Makassar.
- Putri, N. cahya. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa.
- Rizky Septyan Rachmawan*, Dewi Mahastuti, A. M. R. (2021). Kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. 4, 62–77.
- Romdona, S. (2025). Teknik Pengumpulan Data dan R&D. Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan, 3(1), 127–149.
- Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & Wijayanti, D. Y. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan. 4(1).
- Sugiharno, R. T. (2022). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menhadapi Tugas Akhir. 5, 1189–1197.
- Suriani, N. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau. 1, 24–36.
- Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). Harry Permana Wibowo 1 , Wirdan Rahayu Zebua 2. 3(2), 93–100.
- Yudianto, Sri Haryani, Ricky Yoseptry, N. N. (2024). Manajemen strategik kepala sekolah dalam meningkatkan minat siswa kelas xii untuk melanjutkan pendidikan. 11(3), 1012–1023.
- Yuliana, A., Agustina, M., & Tresya, E. (2024). Pengaruh Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menjalani Skripsi Pada Mahasiswa Semester 6 Kelas 6A Reguler Prodi Keperawatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. 2(1).