

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap individu yang menjadi mahasiswa di Indonesia diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir yang harus diselesaikan sebelum meraih gelar akademiknya, salah satunya yakni skripsi. Sudarnoto et al (2012) menyatakan skripsi adalah karya tulis yang merepresentasikan pemahaman keilmuan tertentu yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Situmorang, 2018b). Sebagai karya keilmuan, tiap mahasiswa harus memenuhi ketentuan yang ada dalam proses pembuatannya seperti pada teknik tata tulis, isi topik yang dibicarakan harus sesuai dan lain sebagainya. Pada prinsipnya, skripsi menelaah tentang suatu masalah yang didasarkan dan didukung melalui kegiatan penelitian atau kajian pustaka (Situmorang, 2018a). Tidak sedikit mahasiswa di Indonesia yang menganggap skripsi sebagai suatu hal yang sulit diselesaikan sehingga membuat sebagian besar dari mereka *overthinking* hingga merasa cemas yang berkelanjutan. Rasa cemas mereka disini dapat dari faktor lingkungan pertemanannya maupun dari dosen pembimbing mereka masing-masing. Proses penyusunan skripsi yang kerap kali menyita waktu dan pikiran sehingga menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu stressor kecemasan bagi mahasiswa. Dampak kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan dampak psikologis (Situmorang, 2018a).

Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap individu. Adapun rasa kecemasan memiliki arti yang berbeda pada tiap individu. Dengan adanya rasa cemas, individu akan merasa ter-*warning* pada suatu hal sehingga individu tiba-tiba dengan sendirinya akan menyusun cara untuk terhindar dari suatu hal atau bahaya yang akan menimpanya. Kecemasan dapat timbul dari berbagai faktor seperti dalam ranah akademik yakni lulus tepat waktu, *deadline* tugas yang terlalu banyak hingga menumpuk, adanya ujian-ujian, tuntutan dari orang tua, serta adanya kompetisi dengan lingkungan sekitar. Ottens (1991) menyatakan ketika mahasiswa mengalami rasa kecemasan yang merujuk pada akademik dan pada penelitian ini yakni pada skripsi maka termasuk dalam bentuk kecemasan akademik di tingkat perguruan tinggi (Situmorang, 2017). *Academic anxiety* adalah fenomena yang umum terjadi pada seluruh siswa di berbagai tingkat Pendidikan (Muawanah & Asdar, 2021). Kecemasan akademis adalah respons normal terhadap tekanan di masa sekolah. Kecemasan ini dapat memotivasi mahasiswa untuk belajar

menghadapi ujian atau menyelesaikan tugas. Namun, adakalanya, kecemasan tersebut dapat mencapai tingkat yang menghambat kinerja akademis, alih-alih meningkatkannya. Beberapa mahasiswa menunda, sementara yang lain tidak dapat berkonsentrasi pada studi. Kecemasan akademis juga dapat mempengaruhi kinerja dalam ujian (Mankar, 2020).

Trisna Wulandari pada *detik.com* menyatakan penelitian Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (UI) mendapati mahasiswa memiliki kecenderungan emosi negatif yang tinggi. Kecenderungan tersebut membuat mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stres yang dapat mengganggu kesehatan mental. "Hal ini mencerminkan mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stres yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya," kata Dosen Fakultas Psikologi UI Dr. Dyah T. Indirasari, M.A., Psikolog dalam webinar seperti dilansir dari laman resmi UI, Sabtu (17/7/2021) (Wulandari, 2021). Hal ini didukung oleh Siti Nur Holifah pada *idntimes.com* bahwa mahasiswa semester akhir dihadapkan dengan realita bahwa mereka harus lulus tepat waktu. Bisa juga ada tekanan lain seperti masalah keluarga, finansial yang harus mereka tanggung sendiri, hingga *relationship*. Tak jarang mereka cemas sendiri yang menjadikan mereka malah enggan untuk menyelesaikan studinya. Tak dapat dipungkiri mahasiswa semester akhir juga mempunyai tuntutan sebagai seorang yang memasuki dunia dewasa. Tuntutan-tuntutan ini menjadikan pemikiran mereka semakin kompleks. Menjadikan mereka stres berkepanjangan hingga akhirnya mereka rawan terkena *academic anxiety*. Kondisi di mana mereka merasa cemas berlebihan untuk melanjutkan tugas-tugas akademiknya. Hal ini bisa berpengaruh banyak kepada psikologis maupun perilaku seorang mahasiswa. Yang dapat menjadikan mahasiswa terus menunda kelulusannya (Kholifah, 2023). Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada subjek yakni mahasiswa semester akhir yang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik, yakni sebagai berikut:

Tabel 1.1 Wawancara *Academic Anxiety*

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
FP	Apakah kamu pernah merasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu dalam bidang akademis?	Bisa dibilang gituu, kurang percaya diri di bidang akademis	FP merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kurang percaya diri dengan kemampuanmu untuk	Tentunya gugup, banyak pikiran, <i>ovt</i> terus menerus, tapi ya tetep harus dikerjakan	dan ia akan merasa gugup dan <i>overthinking</i> terus menerus. FP akan

	berhasil menyelesaikan skripsi?	sekuat dan semampu mungkin	menjaga <i>mood</i> -nya dari pagi agar dalam pengerjaan skripsinya nanti tidak merasa kesulitan. FP merasa sulit untuk mencegah rasa khawatir muncul, tetapi ia berusaha dengan menonton <i>youtube</i> atau membaca komik di waktu senggang agar ia tidak kepikiran terus. Ketika FP merasa cemas, ia akan diam dahulu, berusaha menguatkan diri dan terkadang kalau merasa tidak kuat ia akan meluapkan dengan menangis dahulu.
	Bagaimana caramu untuk dapat mengontrol emosi selama mengerjakan skripsi?	Dari pagi harus menjaga <i>mood</i> biar waktu mengerjakan nggak terganggu sama <i>mood</i> , karena kalo <i>mood</i> di pagi hari jelek, pas buat ngerjakan skripsi pasti udah nggak <i>mood</i>	
	Bagaimana caramu untuk bisa tetap fokus dan mencegah rasa khawatir? Misalnya mungkin dengan afirmasi positif	Mungkin kalo untuk sekarang yaa agak sulitt gitu ya buat mencegah khawatir itu, karena tiap hari kayak khawatir.. mungkin di alihkan sebentar iyaa kayak dipakek buat nonton <i>youtube</i> , baca komik gitu-gitu di waktu senggang jadi nggak yang kepikiran terus menerus <i>nonstop</i> ke hal itu	
	Apa yang kamu lakukan ketika muncul rasa cemas yang sampai mengganggu kamu dalam pengerjaan skripsimu?	Diem dulu, nguatin diri dalem hati.. kadang kalo nggak kuat ya dibikin nangis dulu, kalo udah lega baru lanjut ngerjain lagi	
WN	Apakah kamu pernah merasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu dalam bidang akademis?	Sering sih	WN merasa kurang percaya diri dan ia sangat sedih karena menurutnya rasa kurang percaya diri itu sangat menghambat skripsinya. WN akan menarik diri dari lingkungannya dan menyendiri agar ia bisa mengontrol emosinya.
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kurang percaya diri dengan kemampuanmu untuk berhasil menyelesaikan skripsi?	Sedih banget sih, karena skripsi kan bisa selesai kalo kita sendiri yang berusaha dan kalo adanya kurang percaya diri itu sangat menghambat proses pengerjaan skripsi	WN akan melihat konten motivasi agar bisa sadar apa yang harus dilakukan. Ketika WN merasa cemas maka ia akan menyendiri walaupun sebenarnya ia ingin untuk bisa gabung dengan lingkungannya.
	Bagaimana caramu untuk dapat mengontrol emosi selama mengerjakan skripsi?	Caraku untuk dapat mengontrolnya biasanya dengan menarik diri dari lingkungan sosialku, menyendiri adalah jalan ninja terbaik mengontrol emosi versiku sih	
	Bagaimana caramu untuk bisa tetap fokus dan mencegah rasa khawatir? Misalnya mungkin dengan afirmasi positif	Mencari inspirasi dari orang-orang hebat seperti liat konten motivasi yang membuat kita sadar sih, kayak lagi apa yang sebenarnya harus dilakukan dan akan di capai hingga kita	

		bisa meminimalisir rasa khawatir tersebut	
	Apa yang kamu lakukan ketika muncul rasa cemas yang sampai mengganggu kamu dalam pengerjaan skripsimu?	Tetep kayak tadi, menyendiri walaupun rasanya pengen banget nggak menarik diri dari lingkungan, bisa kumpul-kumpul sama teman-teman, tapi kalo nggak menarik diri dan menghilang mungkin rasa cemasnya akan lebih tinggi dan nggak pengen terlihat sedih ke siapapun	
NH	Apakah kamu pernah merasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu dalam bidang akademis?	Pernah dongg pastinya, apalagi kalo udah buka forum diskusi, aku termasuk yang jarang bertanya dan menanggapi wkwk	NH merasa kurang percaya diri dan sedih tetapi ia memotivasi dirinya kalau harus tetap dikerjakan biar selesai. Cara NH dalam mengontrol emosinya adalah dengan <i>flashback</i> di masa senangnya dulu bisa kuliah, memikirkan orang tuanya dan dengan adanya dukungan dari teman. NH berusaha selalu fokus dengan memikirkan, jika skripsinya semakin ditunda maka semakin nggak selesai. Ketika NH merasa cemas maka ia akan <i>refresh</i> dirinya dengan cara jalan-jalan sendiri atau bertemu temannya.
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kurang percaya diri dengan kemampuanmu untuk berhasil menyelesaikan skripsi?	Tentunya sedih yaa, tapi harus tetep dikerjakan biar selesai	
	Bagaimana caramu untuk dapat mengontrol emosi selama mengerjakan skripsi?	Em.. dengan meng-inget-inget waktu senangnya dulu bisa kuliah, mikir orang tua juga yang udah ngebiayain sih sama dukungan dari temen-temen itu yang ngaruh banget buat ngontrol emosi	
	Bagaimana caramu untuk bisa tetap fokus dan mencegah rasa khawatir? Misalnya mungkin dengan afirmasi positif	Jawabannya hampir sama kayak nomer 3 yaa, karena semakin ditunda semakin nggak bakal selesai	
	Apa yang kamu lakukan ketika muncul rasa cemas yang sampai mengganggu kamu dalam pengerjaan skripsimu?	Aku rehat sebentar buat <i>refresh</i> badan dan pikiran aku, misalnya kayak jalan-jalan sendiri atau ketemu temen	
IA	Apakah kamu pernah merasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu dalam bidang akademis?	Sering kalo ini	IA merasa kurang percaya diri dan kecewa dengan dirinya sendiri. Cara IA dalam mengontrol emosinya adalah dengan tidak memikirkannya secara berlebihan dan adanya harapan dari orang tua. IA berusaha untuk selalu fokus dengan menyendiri dan
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kurang percaya diri dengan kemampuanmu untuk berhasil menyelesaikan skripsi?	Sedikit kecewa dengan diri sendiri	
	Bagaimana caramu untuk dapat mengontrol emosi selama mengerjakan skripsi?	Dengan cara tidak memikirkannya secara berlebih.. dan yang pasti	

	mikir orang tua juga taunya aku lulus tahun ini jadi itu yang ngedorong aku harus nyelesin skripsi	berusaha nggak memikirkan hal-hal negatif. Ketika IA merasa cemas maka ia akan mendengarkan ataupun melihat wajah orang yang IA cinta.
	Bagaimana caramu untuk bisa tetap fokus dan mencegah rasa khawatir? Misalnya mungkin dengan afirmasi positif	Harus bener-bener menyendiri sih biar bisa tetap fokus, berusaha nggak memikirkan apa yang membuat aku khawatir
	Apa yang kamu lakukan ketika muncul rasa cemas yang sampai mengganggu kamu dalam pengerjaan skripsimu?	Ngedengerin suara ayang wkwkwk atau ngelihat wajah orang yang di cinta wkwk
ZI	Apakah kamu pernah merasa kurang percaya diri dengan kemampuanmu dalam bidang akademis?	ZI merasa kurang percaya diri, gelisah dan <i>overthinking</i> dengan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi. Cara ZI untuk mengontrol emosinya adalah dengan makan dan berkegiatan yang positif dan cara agar ia tetap fokus yaitu dengan mengafirmasi positif dirinya sendiri dan banyak beribadah.
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kurang percaya diri dengan kemampuanmu untuk berhasil menyelesaikan skripsi?	Em.. gelisah sama ovt sih.. takut banget pastinya, bingung cari bantuan juga haha
	Bagaimana caramu untuk dapat mengontrol emosi selama mengerjakan skripsi?	Makan, makan dan makan sih hahaha.. sama cari kegiatan positif sih kayak murojaah hafalan, diskusi sama temen gitu
	Bagaimana caramu untuk bisa tetap fokus dan mencegah rasa khawatir? Misalnya mungkin dengan afirmasi positif	Ketika ZI merasa cemas, ia lebih berpasrah saja dan tentunya juga berdoa.
	Apa yang kamu lakukan ketika muncul rasa cemas yang sampai mengganggu kamu dalam pengerjaan skripsimu?	Pasrah sama Allah sih sama berdoa biar dikasih jalan

Berdasarkan tabel 1.1 dapat disimpulkan bahwa subjek di atas menunjukkan *academic anxiety* berdasarkan aspek Hodapp (1991). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Situmorang (2018) bahwa fenomena yang terjadi di Indonesia yakni cukup banyak mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* karena skripsi, di antara mereka ada yang melakukan bunuh diri bahkan hingga membunuh dosen pembimbing skripsinya sendiri (Situmorang, 2018a).

Hasil wawancara di atas menunjukkan hasil yang sejalan dengan dimensi *academic anxiety* oleh Hodapp (1991). Setiap mahasiswa menunjukkan jawaban yang merujuk pada aspek pertama yakni *lack of confidence*. Mereka mengaku bahwa merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi yang ditandai dengan merasa gugup,

gelisah, sedih juga *overthinking* yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Hodapp (1991) bahwa ketika mahasiswa mengalami kecemasan akademis, mereka mungkin merasa tertekan, cemas, dan stres mengenai kemampuan mereka untuk berprestasi dengan baik. Hal ini yang dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri, karena mahasiswa mungkin mulai meragukan kemampuan mereka untuk berhasil (Parihar, 2023).

Pada dimensi kedua yakni *emotionality*. Seluruh subjek menunjukkan berbagai cara mereka masing-masing untuk menata maupun menjaga *mood* agar ketika mereka mengerjakan skripsi tidak merasa terganggu dan bisa lebih fokus sehingga tidak memberikan efek negatif terhadap hasil akademiknya.

Dimensi ketiga yakni *worry*. Pada beberapa subjek merasa khawatir tentang skripsi mereka. Subjek juga ada yang merasa agak sulit untuk mencegah rasa khawatirnya datang dikarenakan setiap harinya selalu merasa khawatir dan ditambah pula dengan melihat teman-temannya yang fokus membuka laptop masing-masing ketika ia datang ke kampus.

Dimensi terakhir yakni *interference*. Pada beberapa subjek merasakan kecemasan pada diri mereka. Dari hasil wawancara, terdapat subjek yang memilih untuk diam dahulu dan berusaha untuk menguatkan dirinya. Lalu terdapat subjek yang lebih memaksa dirinya untuk menyendiri dahulu padahal sebenarnya tidak ingin seperti itu karena mungkin ia memiliki alasan tersendiri. Dan terdapat pula subjek yang lebih memilih bertemu dengan orang yang ia cinta daripada menyendiri seperti subjek lainnya. Hal ini dilakukan agar individu dapat mencapai target yang sudah ditetapkan dan agar tidak adanya hambatan yang mengusik ekspektasinya. Hal ini sejalan dengan Hodapp (1991) yang menyatakan bahwa terdapat hasil penelitian oleh Zirk-Sadowski dkk (2015) yang menunjukkan kekhawatiran mahasiswa merupakan faktor utama yang mempengaruhi kinerja akademik mereka. Selain itu, mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi menerima nilai yang lebih rendah daripada mereka yang memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Gul (2017) mengatakan perkembangan psikologis tiap individu dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya masyarakat di mana mereka tinggal. Dalam hal ini, sasaran subjek penelitian memiliki nilai budaya di mana mereka terbiasa bersama pada masa kuliah. Ketika mereka sudah waktunya untuk menempuh skripsi dan mereka merasa terkejut dengan tidak bersama lagi seperti dahulu yang memiliki waktu bersama yang panjang menjadikan mereka *shock* dan memerlukan waktu untuk dapat terbiasa dengan situasi saat ini. Clairine et al (2023) menyatakan perubahan nilai di masyarakat akibat dari modernisasi tidak hanya perilaku *fear*

of missing out saja, namun berkembang juga tindakan kriminalitas yang menjadi kejahatan siber yang memanfaatkan teknologi terkini. Tindakan kriminalitas yang awalnya masyarakat rasakan secara fisik, dengan adanya modernisasi dapat berubah menjadi digital yang pastinya menjadi resiko-resiko lain bagi masyarakat di era modernisasi selain FoMO. Di sisi lain, peningkatan dalam penggunaan *gadget* dapat menyebabkan perubahan konsep maupun nilai dalam penciptaan, pembagian dan pengendalian informasi maupun peningkatan dalam berkomunikasi dengan orang lain (Angela Clairine et al., 2023).

Hasil penelitian Csikszentmihalyi pada Schunk et al (2008) menyimpulkan bahwa terdapat tiga kategori respons afektif yang akan terjadi pada mahasiswa terkait tugas-tugas akademik, seperti mereka mengalami kebosanan, mengalami kecemasan, ataupun hanyut dalam tugas atau mengalami *flow*. *Flow* adalah keadaan individu yang hanyut atau lebur sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dikerjakan, seluruh perhatiannya tercurah pada aktivitas tersebut. Terdapat dua faktor yang menentukan respons afektif seseorang terhadap tugas akademik. Yang pertama yakni seberapa sulit tugas tersebut dan yang kedua adalah tingkat kapabilitas atau *skill* yang dimiliki individu tersebut terkait dengan tugas akademik. Ketika individu percaya bahwa ia memiliki kemampuan atau keahlian yang jauh lebih besar daripada jumlah tugas yang harus diselesaikan, maka mereka akan merasa bosan. Juga sebaliknya, ketika individu percaya bahwa tantangan yang dihadapi melampaui kemampuannya maka ia akan mengalami kecemasan terkait tugas tersebut. Dan ketika terjadi keseimbangan antara ukuran tantangan dan kemampuan individu, maka individu akan mengalami *flow* (Situmorang, 2018a).

Academic anxiety tidak lepas dari setiap individu yang masih berada pada Tingkat Pendidikan. Terdapat juga mahasiswa yang jika ia mengalami kecemasan akademik maka ia akan meratapi perasaannya dan tidak mengerjakan apa yang harus dikerjakan. Adanya kecemasan akademik ini disebabkan oleh pikiran-pikiran individu tersebut yang merasa *insecure* dengan teman-temannya yang ia rasa sudah lebih jauh darinya. Pikiran-pikiran negatif ini dapat disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif terbentuk dari *core belief* yang telah menetap yaitu keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu (Situmorang, 2018a). Agar individu tidak terus-menerus memikirkan hal-hal yang bisa saja tidak terjadi tersebut maka perlu adanya

lingkup sosial yang membantu individu untuk membangun kembali pikiran-pikiran yang lebih positif.

1.2 Identifikasi Masalah

Situmorang (2018) mengatakan penilaian individu terhadap kesulitan akademiknya berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang telah terjadi, karena hal itu maka akan mempengaruhi cara individu dalam menghadapi masalah, seperti pada cara berpikir untuk mencari *problem solving*, perasaan yang timbul, perilaku yang dilakukan, serta reaksi tubuh yang muncul (Situmorang, 2018a). Sarafino (Mamahit et al., 2020) menyatakan stres diartikan sebagai situasi tertekan yang diakibatkan karena ketidaksesuaian antara keadaan yang diharapkan dengan keadaan yang sebenarnya, baik secara fisik, psikologis, atau kehidupan sosial individu tersebut. Dalam penelitian ini yakni ketika subjek mengalami kecemasan tentang akademiknya yakni perihal ketidakpercayaan diri mereka pada skripsi. Depresi kecemasan dibentuk dari adanya produksi stres yang terjadi terus-menerus yang mencoba untuk menduga hal-hal yang tidak dapat dicapai dan adanya persepsi kesempurnaan yang tidak realistis melalui jejaring sosial (Rosida et al., 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Polii et al (2023) dan Lianawati et al (2023) memberikan hasil bahwa variabel *fear of missing out* merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi *academic anxiety*. Pada penelitian Liu et al (2023) juga menyatakan FoMO berkorelasi positif dengan depresi dan kecemasan, serta secara signifikan memprediksi stres. Dalam penelitian ini, ketika subjek tidak tahu kabar mengenai progres skripsi teman-temannya maka mereka akan cemas sehingga mereka mencari tahu apa yang dilakukan temannya ataupun bertanya progress skripsi teman-temannya melalui media sosial. FoMO dianggap sebagai jenis keterikatan yang problematis pada media sosial, dan dikaitkan dengan berbagai pengalaman dan perasaan negatif dalam kehidupan, seperti kurang tidur, berkurangnya kompetensi hidup, ketegangan emosional, efek negatif pada kesehatan fisik, kecemasan, dan kurangnya kontrol emosi (Gupta & Sharma, 2021).

Individu yang mengalami *fear of missing out*, jika ia tidak tahu mengenai apa yang dilakukan temannya ataupun ketika teman lainnya bertanya mengapa ia tidak mengetahui mengenai suatu hal maka akan membuat individu tersebut merasa tidak dapat dilepaskan dari *smartphone* dan dari target media sosial mereka sehingga menimbulkan perasaan cemas pada individu tersebut. Hal ini ditambahkan juga oleh Lianawati et al (2023) ketika individu

dihadapkan pada aktivitas yang mereka lewatkan, mereka mungkin merasa cemas, tertekan, tidak berharga, atau merasa tidak puas dengan kehidupan mereka. Terkadang, *fear of missing out* juga dapat membuat individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga merusak harga diri dan merusak kebahagiaan pribadi. Akibat dari kecemasan yang dimiliki oleh para remaja yang diteliti, mereka khawatir akan hubungan mereka dengan orang lain dan memaksakan diri untuk selalu aktif di media sosial (Lianawati, 2023).

Berikut adalah hasil wawancara kepada lima subjek yakni mahasiswa semester akhir yang menempuh skripsi di Universitas Muhammadiyah Gresik:

Tabel 1.2 Wawancara *Fear of Missing Out*

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
FP	Aktivitas apa yang biasa kamu lakukan ketika waktu luang?	Biasanya scroll tiktok sama reels, main sama burung peliharaan, kadang juga buka laptop tapi buka tok	FP merasa ingin untuk bisa gabung dengan teman-temannya ketika mengerjakan skripsi. FP juga merasa cemas dan takut ketika tidak mengetahui progres teman-temannya. Adapun faktor yang membuat FP takut tertinggal adalah takut tertinggal dengan progres skripsi teman-temannya yang tidak diketahui oleh FP.
	Bagaimana progres skripsi teman-temanmu? Apakah mereka di progres yang sama denganmu?	Kayanya sih ada lumayan banyak yang melebihi dari progres skripsiku, ada juga yang belum	
	Apakah kamu merasa ingin untuk bisa selalu dekat/gabung dengan teman-temanmu itu ketika skripsian ini?	Ketika skripsi an ini, kadang pingin gabung di lab gitu, tapi kalo di lab terlalu rame itu <i>gaiso</i>	
	Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-temanmu sibuk mengerjakan skripsi ataupun membuka-buka skripsi kakak tingkat?	Terkadang.. ngerasa cemas, kayak ngerasa kok mereka dah jauh yaa, trus takut gabisa mengetahui progres temen-temen gitu	
	Apakah kamu sering bertanya ke teman-temanmu tentang progres skripsi mereka? Seperti ketika mau tidur/ketika waktu luang tiba-tiba kamu teringat tentang bagaimana progres mereka?	Iya sering tanya, karena cemas kalo gatau progres temen-temen dan kalo sudah tau kalo misal progresnya jauh dari aku, bakal panik banget	
	Faktor apa yang membuat kamu merasa takut tertinggal sama apa yang dilakuin orang lain?	Faktor pendidikan si, jujur aku tuh takut banget temen-temenku udah nyampek bab 5 sedangkan aku masih nyantol di bab 3 revisian sempro gitu,	

aku ngerasa kayak anak ini sampe sini deh tapi aku masih belum sampe situ jadi takut tertinggal nya itu sih, bukan kalo tentang *lifestyle*, terus perjalanan hidupnya teman itu nggak terlalu juga se, nggak terlalu takut ya, takut tertinggal kabar si A si B si C gitu, lebih ke itu tadi se faktor yang sekarang ditakuti semester akhir, skripsi itu aja si

WN	Aktivitas apa yang biasa kamu lakukan ketika waktu luang?	Scroll ig, liat <i>reels</i> berjam-jam sampe lupa waktu	WN merasa ingin untuk bisa gabung dengan teman-temannya ketika mengerjakan skripsi karena ia akan merasa terbantu. WN juga merasa cemas, bingung dan panik sendiri ketika melihat teman-temannya sibuk fokus dengan skripsinya. Adapun faktor yang membuat WN takut tertinggal adalah merasa takut tertinggal dengan teman-temannya.
	Bagaimana progres skripsi teman-temanmu? Apakah mereka di progres yang sama denganmu?	Kalo <i>tak</i> liat-liat sii mereka dah pada jauh banget dari aku, trus kalo ketemu mereka dan mereka pada fokus akunya jadi <i>insecure</i> banget	
	Apakah kamu merasa ingin untuk bisa selalu dekat/gabung dengan teman-temanmu itu ketika skripsian ini?	Kadang pingin, karena kalo bersama itu pasti kebantu, kayak mendapatkan informasi baru, bisa minta tolong gitu, trus juga tau progres mereka sampe mana	
	Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-teman sibuk mengerjakan skripsi ataupun membuka-buka skripsi kakak tingkat?	Langsung ngerasa cemas, bingung, panik sendiri, apalagi mereka yang fokus banget gitu kann, malah gaena semua rasanya	
	Apakah kamu sering bertanya ke teman-temanmu tentang progres skripsi mereka? Seperti ketika mau tidur/ketika waktu luang tiba-tiba kamu teringat tentang bagaimana progres mereka?	Kadang, kalo misal aku ngerjain skripsi trus gabisa, tiba-tiba kepikiran temen-temen pake gini ga yaa, pengen tanya tapi sungkan	
	Faktor apa yang membuat kamu merasa takut tertinggal sama apa yang dilakuin orang lain?	Lebih ke prestasi si, tapi di fase yang sekarang, lagi skripsian kan, jadi kalo di lab liat temen-temen pada fokus tuh ngerasa <i>insecure</i> bangettt plus kayak takut gitu lho	
NH	Aktivitas apa yang biasa kamu lakukan ketika waktu luang?	Main hp sih, ngecek wa, ig sama tiktok hehe	NH merasa ingin untuk bisa gabung dengan teman-temannya ketika mengerjakan skripsi karena ia merasa akan
	Bagaimana progres skripsi teman-temanmu? Apakah	Setauku mereka udah pada jauh dari aku, malah udah ada yang lulus juga	

	mereka di progres yang sama denganmu?	kan, dan waktu itu aku jauh tertinggal dari mereka trus <i>jadie</i> ngerasa <i>insecure</i> gitu	mendapatkan <i>support</i> . NH juga merasa cemas dan takut sendiri ketika melihat teman-temannya sibuk fokus dengan skripsinya, ia merasa takut tertinggal dengan teman-temannya. Adapun faktor yang membuat NH takut tertinggal adalah takut tertinggal dengan teman-temannya yang sudah selesai skripsinya.
	Apakah kamu merasa ingin untuk bisa selalu dekat/gabung dengan teman-temanmu itu ketika skripsian ini?	Iya dong, karena itu tuh <i>support</i> banget untuk diri aku sendiri	
	Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-teman sibuk mengerjakan skripsi ataupun membuka-buka skripsi kakak tingkat?	Jelasnya ya ngerasa cemas takut gitu, kayak mereka tuh jauh dari aku ga se.. aku takut banget ketinggalan	
	Apakah kamu sering bertanya ke teman-temanmu tentang progres skripsi mereka? Seperti ketika mau tidur/ketika waktu luang tiba-tiba kamu teringat tentang bagaimana progres mereka?	Pernah tapi ga sering, karena aku <i>orang e</i> kepikiran banget, apalagi aku orangnya gabisa kalo ga sama temen-temen aku	
	Faktor apa yang membuat kamu merasa takut tertinggal sama apa yang dilakuin orang lain?	Mungkin keingintahuanku dan juga pendidikan si. Aku takut ketinggalan sama mereka yang udah skripsi duluan	
IA	Aktivitas apa yang biasa kamu lakukan ketika waktu luang?	Olahraga sama medsos an	IA merasa ingin untuk bisa gabung dengan teman-temannya ketika mengerjakan skripsi tetapi kenyataannya dia sendirian. IA juga merasa tidak nyaman ketika melihat teman-temannya sibuk fokus dengan skripsinya, ia merasa takut tertinggal dengan teman-temannya. Adapun faktor yang membuat IA takut tertinggal adalah banyak dari teman-temannya yang sudah lulus sedangkan IA belum.
	Bagaimana progres skripsi teman-temanmu? Apakah mereka di progres yang sama denganmu?	Kalo temen sekelas banyak yang udah lulus 3,5 tahun. Ada sih yang belum lulus, <i>kayake</i> 2 orang, mereka lebih jauh trus kalo lainnya masih sama progresnya	
	Apakah kamu merasa ingin untuk bisa selalu dekat/gabung dengan teman-temanmu itu ketika skripsian ini?	Pingin, tapi kenyataannya sekarang sendiri. Aku ya pernah berusaha buat memulai biar bisa deket sama mereka.	
	Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-temanmu sibuk mengerjakan skripsi ataupun membuka-buka skripsi kakak tingkat?	Aku sekarang sendiri kan, kayak apa-apa <i>iku</i> sendiri... <i>lek</i> misal aku liat mereka pun <i>yo</i> aku ngerasa gaenak <i>kabeh seh.. soale</i> kan mereka terlihat fokus trus pasti mereka <i>yo wes</i> jauh dari aku, aku takut banget ketinggalan <i>sebenere</i>	

	Apakah kamu sering bertanya ke teman-temanmu tentang progres skripsi mereka? Seperti ketika mau tidur/ketika waktu luang tiba-tiba kamu teringat tentang bagaimana progres mereka?	Pernah tanya 3x, tapi untuk sekarang belum pengen
	Faktor apa yang membuat kamu merasa takut tertinggal sama apa yang dilakuin orang lain?	Gatau ya penyebabku ngerasa tertinggal apa, pokok ngerasa tertinggal aja karena temen-temen sepantaranku banyak yang dah lulus sedangkan aku masih belum
ZI	Aktivitas apa yang biasa kamu lakukan ketika waktu luang?	Scroll sosmed, kadang juga revisian skripsiku
	Bagaimana progres skripsi teman-temanmu? Apakah mereka di progres yang sama denganmu?	Iyaa udah pada jauh mereka, banyak banget temen-temenku yang dah lulus
	Apakah kamu merasa ingin untuk bisa selalu dekat/gabung dengan teman-temanmu itu ketika skripsian ini?	Iya biar enak gitu ada yang saling bantu
	Bagaimana perasaanmu ketika melihat teman-teman sibuk mengerjakan skripsi ataupun membuka-buka skripsi kakak tingkat?	Kadang kayak ngerasa aneh, tapi aku ya harus bisa kayak mereka yang fokus trus progresnya ya udah jauh juga.. kadang juga gaenak ngeliat temen yang tiba-tiba udah sidang kemaren itu kayak yaapaa gitu
	Apakah kamu sering bertanya ke teman-temanmu tentang progres skripsi mereka? Seperti ketika mau tidur/ketika waktu luang tiba-tiba kamu teringat tentang bagaimana progres mereka?	Em... ndak sih, lebih ke pas ketemu aja tanyanya, ngga yang kepo banget sampe tanya di wa gitu
	Faktor apa yang membuat kamu merasa takut tertinggal sama apa yang dilakuin orang lain?	Em.. gimana ya, lebih ke kayak takut tertinggal sama mereka yang progresnya dah jauh karena waktunya udah mepet juga kan, bentar lagi udah bulannya sidang skripsi gitu
	ZI merasa ingin untuk bisa gabung dengan teman-temannya ketika mengerjakan skripsi karena ia merasa bisa saling bantu. ZI juga merasa dirinya aneh ketika melihat teman-temannya sibuk fokus dengan skripsinya, ia merasa takut tertinggal dengan teman-temannya. Adapun faktor yang membuat ZI takut tertinggal adalah takut tertinggal dengan progres skripsi teman-temannya.	

Berdasarkan tabel 1.2, disimpulkan bahwa subjek yang telah diwawancara menunjukkan *fear of missing out* berdasarkan aspek Sette et al., (2019). Hal ini didukung oleh Maysitoh

bahwa FoMO, media sosial dan kebutuhan sosial pada dewasa awal bersangkutan dengan rasa takut tertinggal di kalangan dewasa awal yang berhubungan dengan tingginya kebutuhan yang kuat terhadap Pendidikan, pencapaian karir serta popularitas yang bisa saja memunculkan perasaan takut dan khawatir, bahkan cemas yang berkaitan dengan ketertinggalan dari teman sekalongannya, dalam penelitian ini, subjek berkaitan dengan rasa takut tertinggal dalam hal Pendidikan yakni pada progres skripsi yang dialami subjek dengan teman sebayanya (Dwiyanti, Nurma. Nuryanti, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara juga terdapat faktor yang membuat subjek merasa takut tertinggal yaitu faktor takut tertinggal dengan progres teman-temannya yang sudah lebih jauh daripada dirinya sendiri. Dengan adanya perasaan seperti itu maka dapat membuat individu merasa cemas dan takut ketika tidak tahu apa yang sedang dilalui orang lain, sehingga individu bisa berusaha untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Przybylski et al (2013) menyatakan bahwa ketika individu merasa cemas dan khawatir terkait dengan akademik mereka sekaligus mereka merasa kesepian maka mereka akan mengalihkan perhatiannya dengan membuka media sosial. Ketika individu tersebut mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain maka akan ada perasaan lebih dekat dengan individu atau kelompok lain tersebut. Para ahli menyatakan bahwa *fear of missing out* dapat mendorong individu untuk terus terhubung dengan *platform* media sosial. Hal ini dapat digunakan individu untuk mencegah perasaan cemas atau khawatir kehilangan informasi tentang pengalaman yang dilakukan oleh rekan-rekan mereka. Dengan mengetahui apa yang dilakukan orang lain akan membuat perasaan individu tenang dan damai (Przybylski et al., 2013).

Tabel 1.3 Wawancara *Loneliness*

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
FP	Apa yang kamu lakukan ketika merasa kesepian?	Em... main hp, rebahan, kadang ngobrol sama kakak, kadang juga dibuat nonton film	FP merasa kesepian ketika prosesnya tertinggal dengan teman-temannya. FP
	Hal apa yang pernah membuat kamu merasa kesepian di lingkungan kuliah saat ini?	Ketertinggalan dari proses temen-temen sih	juga merasa sepi dan bingung karena biasanya ia bertemu dengan teman-
	Apakah kamu pernah merasa kehilangan hubungan yang	Iyaa, karena di akhir semester ini sudah jarang	temannya tetapi saat ini

	intim/dekat dengan teman-temanmu?	bertemu dengan temen-temen	jadi sendirian. FP merasa bahagia ketika memiliki banyak teman yang sefrekuensi karena menurutnya agak sulit di zaman sekarang.
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kehilangan hubungan yang intim dengan teman kuliah/teman dekat?	Sepiii sih, trus juga kayak mungkin lebih ke bingung juga ya.. karena yang biasanya rame an jadi sendiri gitu	
	Apakah kamu memiliki banyak teman dekat?	Yaa bisa dibilang lumayan, tapi juga ngga terlalu dekat juga, <i>toh</i> ya sering ngobrol juga	
	Bagaimana perasaanmu ketika memiliki banyak teman dekat?	Tentunya bahagia yaa, karena punya teman yang sefrekuensi tuh agak sulit untuk jaman sekarang	
WN	Apa yang kamu lakukan ketika merasa kesepian?	Yang aku lakukan ketika kesepian itu mencari sesuatu yang membuat aku bahagia sih, dengan kesendirian itu seperti ngedengerin lagu, mencari inspirasi kayak kegiatan yang sekiranya bisa dilakukan, kayak olahraga, ngelamun di pinggir danau gitu	WN merasa kesepian ketika teman-teman sibuk dengan kesibukannya sendiri. WN juga merasa sedih ketika ia kehilangan hubungan yang intim dengan temannya karena ia merasa temannya pasti sudah memiliki teman lainnya yang bikin dia nyaman. WN merasa sangat senang ketika memiliki banyak teman dekat apalagi yang sefrekuensi.
	Hal apa yang pernah membuat kamu merasa kesepian di lingkungan kuliah saat ini?	Ketika teman-teman sibuk dengan kesibukannya sendiri sementara aku nggak ada kesibukan yang ingin dilakukan	
	Apakah kamu pernah merasa kehilangan hubungan yang intim/dekat dengan teman-temanmu?	Pernah, hampir sering <i>malah</i>	
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kehilangan hubungan yang intim dengan teman kuliah/teman dekat?	Pasti sedih sih, karena dia pasti sudah memiliki teman lainnya yang bikin dia nyaman dan ngerasa hubungan kita lebih renggang.. em.. berusaha Ikhlas aja sih kan bukan aku aja temannya, dia juga butuh teman atau relasi yang banyak juga, jadi yah dia yang penting dia bahagia sama sapa aja, <i>it's ok</i> sih walaupun bukan sama aku	
	Apakah kamu memiliki banyak teman dekat?	Nggak	

	Bagaimana perasaanmu ketika memiliki banyak teman dekat?	Seneng banget pastinya, apalagi yang sefrekuensi	
NH	Apa yang kamu lakukan ketika merasa kesepian?	Nonton film sama main hp sih kayak scroll-scroll gitu	NH merasa kesepian ketika ia tidak di dampingin temannya ketika mengerjakan skripsi seperti saat ini. NH juga merasa sedih ketika ia kehilangan hubungan yang intim dengan temannya karena mereka biasanya sering bersama. NH merasa senang dan merasa di-support terus ketika memiliki banyak teman dekat.
	Hal apa yang pernah membuat kamu merasa kesepian di lingkungan kuliah saat ini?	Nggak di dampingi temen pas ngerjakan sesuatu gitu ya <i>contohe</i> kayak skripsi ini	
	Apakah kamu pernah merasa kehilangan hubungan yang intim/dekat dengan teman-temanmu?	Iya sih, kayak mereka dah pada selesai sedangkan aku <i>ndek</i> sini ngerasa belum sendiri padahal ya <i>sebenere</i> ngga sendiri juga	
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kehilangan hubungan yang intim dengan teman kuliah/teman dekat?	Ya tentunya sedih yaa soalnya kan sering sama-sama mereka gitu	
	Apakah kamu memiliki banyak teman dekat?	Iyaa gaiss haha	
	Bagaimana perasaanmu ketika memiliki banyak teman dekat?	Pastinya seneng yoo, di support terus, dapat semangat dan <i>insight</i> baru	
IA	Apa yang kamu lakukan ketika merasa kesepian?	Main hp, buka tiktok, wa gitu	IA merasa kesepian ketika tidak kumpul lagi dengan temannya seperti dulu. IA juga merasa sedih ketika ia kehilangan hubungan yang intim dengan temannya. IA merasa kurang suka kalau punya teman dekat yang terlalu banyak, tetapi ia merasa harus memiliki punya banyak teman.
	Hal apa yang pernah membuat kamu merasa kesepian di lingkungan kuliah saat ini?	Ndak pernah kumpul sama temen kayak dulu, tapi kalo sering kumpul juga kurang suka	
	Apakah kamu pernah merasa kehilangan hubungan yang intim/dekat dengan teman-temanmu?	Iya ngerasa	
	Bagaimana perasaanmu ketika kamu kehilangan hubungan yang intim dengan teman kuliah/teman dekat?	Agak sedihhh <i>yo pastie</i>	
	Apakah kamu memiliki banyak teman dekat?	Ndak punya	
	Bagaimana perasaanmu ketika memiliki banyak teman dekat?	Kurang suka sih kalo punya temen deket yang terlalu banyak, tapi kalo sebatas temen biasa harus banyak	
ZI	Apa yang kamu lakukan ketika merasa kesepian?	Scroll Instagram biasanya	ZI merasa kesepian karena sudah jarang bertemu dengan teman-teman karena sudah tidak ada mata kuliah. ZI juga merasa sedih ketika ia kehilangan
	Hal apa yang pernah membuat kamu merasa kesepian di lingkungan kuliah saat ini?	Udah jarang ketemu temen-temen sih karena udah gaada matkul juga	
	Apakah kamu pernah merasa kehilangan hubungan yang	Pernah, apalagi disaat kondisi yang sekarang ini,	

intim/dekat dengan teman-temanmu?	sempet merasa jauh malahan sama mereka	hubungan yang intim dengan temannya. ZI merasa senang sekali ketika memiliki banyak teman dekat.
Bagaimana perasaanmu ketika kamu kehilangan hubungan yang intim dengan teman kuliah/teman dekat?	Sedih pastinya	
Apakah kamu memiliki banyak teman dekat?	Nggak, di kuliah temen deketku cuma 2	
Bagaimana perasaanmu ketika memiliki banyak teman dekat?	Pastinya seneng banget	

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa subjek di atas menunjukkan *loneliness* berdasarkan tipe-tipe *loneliness* menurut Weiss (1973). Dari penjabaran wawancara di atas, seluruh subjek menunjukkan bahwa mereka termasuk dalam salah satu tipe *loneliness* yaitu *emotional loneliness*. *Emotional loneliness* ini berasal dari ketiadaan figur intim atau keterikatan emosional yang dekat (pasangan, sahabat). Kesepian emosional muncul ketika hubungan dengan pasangan berakhir karena perpisahan atau perceraian dan ditandai dengan perasaan hampa, ditinggalkan, dan kesedihan yang mendalam (Weiss, 1973).

Pada hasil wawancara juga menunjukkan seluruh subjek merasakan adanya perasaan kehilangan yang mengarah pada kelompok sosial disekitarnya, seperti mereka tidak lagi bersama pada masa menempuh skripsi ini. Hal ini sesuai dengan salah satu tipe *loneliness* yaitu *social loneliness*. Tipe *loneliness* ini berasal dari ketiadaan kelompok kontak yang lebih luas atau jaringan sosial yang menarik (teman, kolega, dan orang-orang di lingkungan sekitar) (Weiss, 1973).

Menurut Baron, individu yang sering kali tidak dapat melakukan interaksi sosial dan tidak memiliki intimasi akan merasakan perasaan *loneliness* dan akan membutuhkan individu lain untuk dapat berinteraksi. Marsella juga mengatakan bahwa individu yang mengalami *loneliness* memerlukan *closeness* dengan orang lain, namun hal ini tidak mampu dicapai oleh individu tersebut sehingga akan menimbulkan perasaan *fear of missing out* (Salinding & Soetjiningsih, 2022). Menurut Gierveld (1987) *loneliness* adalah situasi yang dialami dikarenakan kurangnya rasa tidak menyenangkan atau rasa yang tidak dapat diterima dari hubungan sosial tertentu (Gierveld, 1987). Hal ini mencakup situasi di mana jumlah hubungan yang ada lebih kecil daripada yang dianggap diinginkan atau dapat diterima, serta situasi di mana keintiman yang diinginkan seseorang belum terwujud.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari sasaran yang dikehendaki, maka berikut adalah batasan masalah dalam penelitian ini:

- a. *Academic Anxiety* adalah perasaan diri seseorang yang digambarkan dengan kekhawatiran, stres atau ketakutan yang berkaitan dengan kegiatan atau lingkungan akademik (Parihar, 2023).
- b. *Loneliness* adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Hal ini mencakup situasi di mana jumlah hubungan yang ada dianggap kurang dari yang diinginkan, serta situasi di mana seseorang belum mencapai keintiman yang diinginkan (Gierveld, 1987).
- c. *Fear of Missing Out* adalah kekhawatiran yang dialami ketika orang lain memiliki pengalaman yang bermanfaat sedangkan individu tersebut tidak mengalaminya (Sette et al., 2019).
- d. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh mata kuliah skripsi semester 8 – 14 di Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik dengan mediasi *fear of missing out*?
2. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik?
3. Apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik?
4. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik dengan mediasi *fear of missing out*.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *loneliness* terhadap *fear of missing out* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap *academic anxiety* pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini yakni:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber informasi dalam menghadapi permasalahan yang serupa dengan penelitian ini.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk Mahasiswa Semester Akhir

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan untuk mahasiswa semester akhir yang menempuh skripsi untuk mengurangi penggunaan media sosial agar tidak timbul rasa cemas terkait tugas akhir skripsi maupun terkait dengan bidang akademik lainnya.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya mengenai *academic anxiety*.