

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TERHADAP PENYUSUNAN  
SKRIPSI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PGRI ADI  
BUANA SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Alim Aryani  
NIM 195900106**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
POGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TERHADAP PENYUSUNAN  
SKRIPSI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PGRI ADI  
BUANA SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**Alim Aryani  
NIM 195900106**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

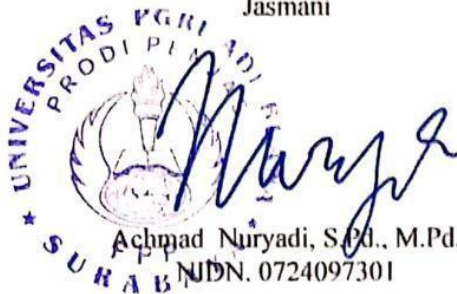
Nama : Alim Aryani  
Nim : 195900106  
Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Penyusunan Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

Surabaya, 3 Januari 2023

Mengetahui  
Ketua Pogram Studi Pendidikan  
Jasmani

Pembimbing



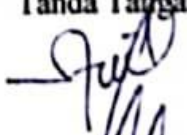


Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301



Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si.  
NIDN. 0712067403

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alim Aryani dengan judul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Penyusunan Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya “  
Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 12 Januari 2023

| Dewan Penguji                         | Jabatan | Tanda Tangan  |
|---------------------------------------|---------|---|
| 1. Mulyono, S.Or., M.Kes.             | Ketua   |    |
| 2. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. | Anggota |   |
| 3. Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si.   | Anggota |  |

|   |  |
|---|--|
| Mengesahkan,<br>Dekan FPP   | Mengetahui,<br>Ketua Program Studi Pendidikan<br>Jasmani   |
| <br>Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.<br>NIDN. 0009026702 | <br>Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.<br>NIDN. 0724097301 |

## BERITA ACARA SKRIPSI

Pada hari ini Kamis tanggal 12 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari :

Nama Mahasiswa : Alim Aryani  
NIM : 195900106  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Tingkat Kecemasan Mahasiswa Terhadap Penyusunan Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Dosen Penguji I



Mulyono, S.Or., M.Kes  
NIDN. 0704126003

Dosen Penguji II



Gatot Marginal Utomo, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0708108805

Dosen Penguji III



Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si  
NIDN. 0712067403

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “PENGARUH TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA TERHADAP PENYUSUNAN SKRIPSI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA”

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr M Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryandi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, S.Pd., M.Pd., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pandagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Mulyono., S.Or., M.Kes. selaku dosen penguji Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
6. Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji Pogram Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
7. Teristimewa Kedua orang tua tercinta yang selalu ada setiap saat serta memberikan kasih sayang, semangat, dukungan dan doa selalu dalam penyusunan skripsi.
8. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
9. NIM 195900059 yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang positif agar skripsi ini terselesaikan tepat waktu.
10. Sahabat Kost Bustaman kamar A.08 dan Sahabat Asrama Putri Adi Buana Kamar 404 yang selalu memberikan semangat dan nasehat agar skripsi ini terselesaikan tepat waktu.
11. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 3 Januari 2023

Alim Aryani

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : Alim Aryani  
**Nim** : 195900106  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Fakultas** : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 3 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan



METERAI  
TEMPEL  
8063FAKX254610949

Alim Aryani

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| Halaman Judul .....   | ii        |
| Halaman Persetujuan .....   | ii        |
| Halaman Pengesahan .....  | iii       |
| Pernyataan Keaslian Tulisan .....                                     | iv        |
| Abstrak .....   | v         |
| Abstract.....   | vi        |
| Halaman Motto .....   | vii       |
| Kata Pengantar .....  | viii      |
| Daftar Isi .....  | x         |
| Daftar Lampiran.....  | xvi       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....   | 1         |
| B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....                         | 3         |
| C. Rumusan Masalah .....  | 4         |
| D. Tujuan Penelitian .....  | 4         |
| E. Variabel Penelitian .....  | 4         |
| F. Manfaat Penelitian .....   | 6         |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>                                    | <b>6</b>  |
| A. Kajian Pustaka .....   | 6         |
| 1. Hakikat Kecemasan .....  | 6         |
| a. Kecemasan Menghadapi Skripsi.....                                  | 8         |
| b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Penyusunan Skripsi ..... | 9         |
| c. Proses Terjadinya Kecemasan .....                                  | 10        |
| d. Aspek-Aspek Kecemasan .....  | 12        |
| e. Gejala-Gejala Kecemasan.....                                       | 12        |
| f. Jenis-Jenis Kecemasan.....   | 14        |
| g. Tingkat Kecemasan .....  | 15        |
| h. Dinamika Kecemasan .....   | 16        |
| i. Rentang Respon Adaptif .....                                       | 16        |
| j. Respon Fisiologis .....  | 17        |
| k. Respon Perilaku Kognitif dan Afektif .....                         | 17        |
| 1. Reaksi Yang Ditimbulkan Oleh Kecemasan .....                       | 18        |
| m. Manajemen Untuk Mengurangi Kecemasan.....                          | 19        |
| 2. Hakikat Skripsi.....   | 19        |
| a. Pengertian Skripsi .....   | 19        |
| b. Tujuan Penulisan Skripsi.....                                      | 20        |
| c. Persyaratan Penyusunan Skripsi .....                               | 21        |
| d. Motivasi Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi .....                  | 21        |
| e. Hubungan Penyelesaian Skripsi Dengan Kecemasan .....               | 22        |
| B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....                            | 24        |
| C. Kerangka Konseptual .....  | 25        |
| D. Hipotesis Penelitian.....  | 27        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                | <b>28</b> |
| A. Rancangan Penelitian .....   | 28        |
| B. Populasi dan Sampel .....  | 28        |
| C. Metode Pengumpulan Data .....                                      | 29        |
| D. Teknik Analisis Data .....   | 30        |
| E. Jadwal Penelitian .....  | 33        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                               | <b>34</b> |
| A. Hasil Penelitian .....   | 34        |
| 1. Persentase Tabulasi .....  | 34        |
| 2. Uji Kualitas Data .....  | 34        |
| a. Uji Validitas .....  | 34        |



|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| b. Uji Reliabilitas .....       | 35 |
| c. Uji Parsial (Uji t).....     | 36 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 39 |
| A. Kesimpulan .....             | 39 |
| B. Saran .....                  | 39 |
| Daftar Pustaka.....             | 40 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Reaksi Fisiologis.....          | 18 |
| Tabel 1. 2 Skala Pengukuran Likert ...     | 29 |
| Tabel 1. 3 Persentase Tabulasi.....        | 34 |
| Tabel 1. 4 Uji Validitas.....              | 35 |
| Tabel 1.5 <i>Reability Statistic</i> ..... | 36 |
| Tabel 1.6 Uji t.....                       | 36 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. 1 Rentang Respon Adaptif ..... | 16 |
|--|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1 Surat Permohonan izin penelitian.....           | 42 |
| Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian.....                   | 43 |
| Lampiran 3 Pembagian dan Pengisian Angket/Kuisisioner..... | 44 |
| Lampiran 4 SPSS .....                                      | 45 |
| Lampiran 5 Microsoft Excel.....                            | 47 |
| Lampiran 6 Indikator & Instrumen Kuisisioner.....          | 48 |