



Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi

Inggri Ramadhani Widigda^{1*}, Wahyu Setyaningrum²

^{1,2}Jurusan Pascasarjana Pendidikan Matematika, Universitas Negeri Yogyakarta, Jalan Colombo No. 01, Karangmalang, Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi Penulis. Email: inggriwidigda@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan hambatan mahasiswa UNRIKA dalam membuat skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data adalah 5 mahasiswa UNRIKA jurusan Pendidikan Matematika semester VII tahun ajaran 2018-2019. Analisis data dilakukan dengan mengisi angket, kemudian dilanjutkan dengan wawancara individu. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor penyebab kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yaitu sulitnya mencari literatur sebagai sumber referensi dalam penelitian, sulitnya proses pengajuan judul, dan sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing. Sedangkan cara mengatasi kecemasan tersebut dengan berjalan-jalan untuk merilekskan pikiran, curhat dan juga mengingat orang tua. Walaupun penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa yang terbatas tetapi setidaknya dapat memberikan gambaran singkat tentang kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi. Informasi tentang faktor-faktor penyebab kecemasan mungkin dapat digunakan oleh pihak kampus untuk mengantisipasi ataupun meminimalisir faktor tersebut sehingga kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dikurangi.

Kata Kunci: Kecemasan Mahasiswa, Menghadapi Skripsi

Anxiety of Students at Riau Kepulauan University in Writing Thesis

Abstract

This study aims to describe the obstacles of UNRIKA undergraduate students in writing a thesis. This is a descriptive exploratory study with a qualitative approach. Data was collected using questionnaire and interview. The participants are five students of Mathematics Education department at UNRIKA. They are at the seventh semester. The results of this study indicate that factors that cause student anxiety in writing thesis are difficulty in finding literature or references, difficulty in determining the title, and difficulty in supervising process. Students propose several methods to overcome the anxiety such as go out or walk around, vent to their peers and remember their parents. Although this study only involves limited number of students, it might provide a brief description of the anxiety experienced by students when preparing a thesis. Information about the causes of anxiety might be useful for the university to anticipate or minimize these factors so that student anxiety in preparing the thesis can be diminished.

Keywords: student anxiety, thesis writing

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata 1 (S1) sebagai syarat sarjana. Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan yang ada secara ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan

yang telah didapatnya selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada kenyataan yang dihadapi.

Skripsi merupakan tugas akhir dimana mahasiswa melakukan sebuah penelitian pada kasus-kasus atau fenomena yang muncul kemudian diteliti dengan menggunakan teori-teori yang relevan yang sudah dipelajari selama perkuliahan dan akhirnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil atau jawaban dari kasus atau fenomena tersebut. Pada

saat menyelesaikan skripsi sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda-beda. Hambatan yang menghadang dalam skripsi membuat proses pengerjaan skripsi dimulai tidak

berjalan sesuai rencana. Biasanya masalah yang menghambat dihadapi dengan menghindarinya.

Mahasiswa yang biasa menghadapi masalah dengan menghindarinya merupakan bentuk tidak bisanya mahasiswa tersebut melakukan sebuah penyesuaian yang tepat. Apabila berlangsung secara terus menerus dapat menimbulkan kecemasan (Anggraeni, Purnama dan Kurniawaty, 2008). Kecemasan orang yang satu dengan yang lain tentu saja akan berbeda-beda. Bentuk kecemasan akan sangat tergantung pada situasi atau bahaya yang direspon oleh individu.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria (2007), sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa bukan lagi menganggap hal yang sulit, namun sudah sampai persepsi bahwa skripsi menakutkan. Mahasiswa yang menganggap skripsi menakutkan disebabkan karena muncul sebuah kecemasan dalam proses mengerjakan skripsi. Apalagi ditambah tekanan-tekanan dari dosen pembimbing, bahkan orangtua yang segera menginginkan skripsi diselesaikan dengan cepat. Kecemasan tersebut menimbulkan tekanan pada mahasiswa (Herdiani, 2012). Kecemasan selama proses mengerjakan skripsi tentu saja membuat kondisi tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut berakibat pada terganggunya kemampuan berkonsentrasi dan kemampuan menghadapi masalah selama proses pengerjaan. Hilangnya kemampuan itu menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar. Nelson (2012) juga mengatakan bahwa segala sesuatu yang menimbulkan kecemasan membuat seseorang mengalami kemunduran atau regresi dalam pemikiran dan rasa aman, hasilnya seseorang akan kehilangan energi dan pikiran kreatif.

Dari hasil wawancara, mahasiswa merasa bahwa hambatan dan masalah yang sering dialami yang pertama berkaitan dengan sulitnya mencari sumber-sumber bacaan (literatur) yang berkaitan dengan judul penelitian. Literatur yang disediakan di perpustakaan kampus terkadang tidak

memenuhi, sehingga mau tidak mau mahasiswa harus mencari literatur di luar kampus misalnya di kampus-kampus lain ataupun di toko-toko buku yang pastinya semua itu membutuhkan biaya. Kedua, beberapa mahasiswa sulit mendapatkan referensi sehingga menjadi kebingungan saat menyusun skripsinya, ditambah dengan alur menulis ilmiah dan metodologi yang lemah sehingga dosen pembimbing berulang kali memberikan revisi kepada mahasiswa yang kemudian timbul perasaan selalu disalahkan karena beberapa mahasiswa tidak siap mental untuk dikritisi. Ketiga, hambatan yang dialami mahasiswa yaitu dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui. Peranan dosen pembimbing skripsi menurut persepsi mahasiswa berada pada kategori baik dan sangat baik. Begitu juga, kualitas pembimbingan skripsi mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori baik dan sangat baik. Berdasarkan hasil survei tersebut, tentunya bagi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi tidak terlepas dari peranan seorang dosen pembimbing. Maka, dengan adanya dosen pembimbing akan lebih mempermudah mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Dari penjelasan di atas, hambatan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa membuat mahasiswa takut dan khawatir akan tertundanya penyelesaian tugas akhir skripsi yang telah ditargetkan. Akhirnya ketiga hambatan ini memicu terjadinya kecemasan pada diri mahasiswa itu sendiri.

Herdiani (2012) menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Menurut Atkinson (2009), kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang

diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul dikarenakan dari diri mahasiswa itu sendiri yang kurang optimis dalam menghadapi tugas akhir skripsi tersebut.

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat di ketahui bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir skripsi dapat menimbulkan kecemasan. Maka penulis merasa perlu untuk melakukan kajian lebih dalam tentang "Kecemasan Mahasiswa Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi". Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskriptifkan kecemasan mahasiswa Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif eksploratif, dengan mendeskripsikan dan menemukan hambatan-hambatan mahasiswa Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan menggunakan tradisi fenomenologi. Tradisi ini digunakan untuk menggambarkan hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi berdasarkan pengalaman mahasiswa.

Data mengenai kesulitan mahasiswa mengimplementasikan skripsi dikumpulkan dengan teknik angket dan wawancara. Sumber data adalah 5 mahasiswa Universitas Riau Kepulauan. Mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa jurusan Pendidikan Matematika semester VII tahun ajaran 2018-2019.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi angket dan wawancara mendalam. Pada awalnya, dilakukan pengisian angket terlebih dahulu untuk menjarang permasalahan umum. Selanjutnya, dilakukan wawancara individual dengan mahasiswa dengan semi terstruktur untuk memperoleh data yang kredibel. Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai Desember 2018. Bahan angket dan wawancara meliputi: (1) Pengertian Skripsi; (2) Kecemasan; (3) Kecemasan Skripsi; (4) Gejala-gejala Kecemasan; (5) Dampak Kecemasan; (6) Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan (7) Cara mengatasi Kecemasan. Pada studi ini, peneliti sendiri merupakan instrumen yang utama.

Data catatan hasil angket dan wawancara kemudian direduksi. Analisis data dilakukan menggunakan model Menurut Milles dan

Huberman (2007), analisis data tenata dalam situs ditegaskan bahwa kolom pada sebuah matriks tata waktu disusun dengan jangka waktu, dalam susunan tahapan, sehingga dapat dilihat kapan gejala tertentu terjadi. Prinsip dasarnya adalah kronologi. Tahapan dalam analisis data tertata yaitu membangun sajian, pada tahap ini cara yang mudah bergerak maju adalah memecah-mecah inovasi ke dalam komponen-komponen atau aspek-aspek khusus, dengan menggunakan ini sebagai baris matriks. Kolom matriks adalah jangka-jangka waktu, dari penggunaan awal sampai penggunaan nanti. Jika terjadi perubahan dalam komponen selama jangka waktu itu, kita dapat memasukkan deskripsi singkat dari perubahan itu (Miles dan Huberman, 2007, p.173-174). Pada studi ini, reduksi digunakan untuk memperoleh pemahaman mengenai hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

HASIL DAN EMBahasan

Hasil

Hasil wawancara dikelompokkan sesuai dengan empat tema yang menjadi bahan wawancara untuk dikroscek, kemudian direduksi dan dicari sub-subtemanya. Setelah itu, dihubungkan antarsub-temanya untuk mendapatkan kesimpulan akhir. Pada penelitian ini, ditemukan empat tema untuk memahami hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yakni (1) Pengertian Skripsi; (2) Kecemasan; (3) Kecemasan Skripsi; (4) Gejala-gejala Kecemasan; (5) Dampak Kecemasan; (6) Faktor yang mempengaruhi kecemasan dan (7) Cara mengatasi Kecemasan. Masing-masing tema yang ditemukan disajikan sebagai berikut.

Skripsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis. Wirartha (2006) mengemukakan bahwa skripsi adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program S1. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa bersangkutan dalam penelitian dengan topik sesuai bidang studinya. Skripsi disusun dan dipertahankan untuk mencapai gelar sarjana strata satu. Biasanya, skripsi menjadi salah satu syarat kelulusan.

Secara umum skripsi merupakan karya tulis ilmiah hasil penelitian atau percobaan yang disusun oleh mahasiswa dibawah bimbingan dosen pembimbing dan dipertanggungjawabkan

dalam suatu Sidang Ujian Akhir Program untuk memenuhi persyaratan memperoleh derajat kesarjanaan strata satu (S1). Skripsi sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana (S1). Skripsi menjadi salah satu pembeda antara jenjang pendidikan sarjana (S1) dan diploma (D3). Menurut berbagai sumber, pengertian skripsi dapat didefinisikan sebagai berikut: (1) Skripsi adalah karya tulis ilmiah resmi akhir seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program sarjana (S1) Pendidikan (bagi UPI); (2) Karya tulis ilmiah yang ditulis dan dipersiapkan pada akhir program studinya sebagai salah satu syarat mendapat gelar dan skripsi ini ditulis oleh mahasiswa program S-1 (Sujana, 1988); (3) Karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan, dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana. (Ahmad, 2011); (4) Karya tertulis di tingkat sarjana muda yang umumnya didasarkan atas penyelidikan bahan-bahan bacaan atau observasi lapangan.

Jadi, pada hakikatnya skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program Sarjana. Skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa untuk mencapai gelar kesarjannaannya. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa berpendapat bahwa skripsi sebagai berikut.

“Skripsi adalah tiket untuk mahasiswa s1 memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan sesuatu yang tidak terlalu mudah, karna untuk menyelesaikannya membutuhkan waktu dan proses yang cukup lama” (Mahasiswa 1)

“Skripsi sulit, karena harus ada motivasi dari diri sendiri dulu. Skripsi berbeda dengan tugas, karena skripsi tidak mempunyai deadline seperti tugas. Jadi sangat susah untuk mengerjakannya karena butuh motivasi yang sangat besar” (Mahasiswa 2)

“Skripsi seperti kebanyakan orang awalnya semester 1-5 saya merasa bahwa skripsi itu sesuatu hal yang paling menakutkan menurut saya. Dan saya tidak yakin saat itu, apakah saya bisa menyelesaikannya dengan baik.” (Mahasiswa 3)

“Menurut saya skripsi itu sesuatu yang pengerjaannya agak sulit tapi menyenangkan juga” (Mahasiswa 4)

“Skripsi adalah tugas akhir untuk meraih gelar sarjana. Lebih dari itu skripsi adalah tentang pembentukann mental kita. Karena tidak seperti tugas mata kuliah yang lainnya, tugas ini tidak terstruktur. Tidak jelas. Karena kita yang

mencari masalah kita sendiri yang menyelesaikan. Tanpa batasan waktu. Ya kalo nggak dikerjakan ya nggak bakal selesai. Intinya skripsi itu cerminan diri kita bangetlah.” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa skripsi adalah tugas akhir untuk memperoleh sarjana, yang tidak mudah untuk dibuat karena membutuhkan waktu yang lama, membutuhkan motivasi yang besar dan tidak terdapat deadline.

Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari munculnya perasaan kenangan, keinginan, dan pengalaman-pengalaman terdesak dipermukaan kesadaran. Kecemasan itu mengembang, samar-samar dan bersifat umum, tidak terjelma sebagai suatu bentuk yang khas. Dalam kamus psikologi, kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang kronis dan kompleks dengan keterperangkapan dan rasa takut sebagai unsurnya yang menonjol khususnya pada berbagai gangguan saraf dan mental.

Kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah. Menurut Lubis (2009), kecemasan merupakan penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai tingkatan dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Kecemasan juga dapat terjadi dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan. Kecemasan juga dapat terjadi karena ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi atau keadaan yang merugikan dan mengancam dirinya karena merasa tidak mampu menghadapinya (Djumhana, 2001). Rasa cemas juga dapat terjadi karena kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas (Kartono, 2003).

Rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, akibat dari selalu merasa khawatir dan takut terhadap

sesuatu yang belum terjadi. Dalam keseharian, kata cemas sering dipadankan dengan kata takut dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.

Kecemasan juga dapat diasosiasikan dengan: (1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, (2) suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan; (3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap; (4) Suatu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran, biasanya pada peristiwa kejutan.

Kecemasan dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subyektif dan dipengaruhi oleh sistem syaraf otonom. Kecemasan juga merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalami berbagai tekanan-tekanan atau ketegangan (stres) seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin). Menurut Sigmund Freud, kecemasan disebabkan akan dua hal yaitu: (1) bahaya yang berasal dari dunia nyata; (2) kesadaran akan datangnya hukuman yang berkaitan dengan tindakan amoral lainnya yang dasarnya dilarang oleh norma budaya. Daradjat (1993) menggambarkan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya. Melihat dari definisi kecemasan di atas, merupakan kondisi realitas yang banyak terjadi di saat ini sebagai abad kecemasan. Karena manusia sekarang telah dihadapkan dengan berbagai polemik kehidupan yang semakin menantang. Oleh karena itu, secara psikologis mereka merasa terbebani oleh berbagai macam kebutuhan hidup, sehingga pola atau gaya hidupnya lebih mengedepankan nafsunya. Kesenjangan batin mulai bergejolak dan

timbul keluhan-keluhan fisik atau somatik (psikosomatis) yang tak lain adalah kecemasan.

Peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memberikan tanggapan tentang kapan kecemasan itu meningkat, sebagai berikut.

“Setiap mau mengerjakan skripsi.” (Mahasiswa 1)

“Tiap hari.” (Mahasiswa 2)

“Ketika ingat kalau deadlinenya semakin hari semakin dekat.” (Mahasiswa 3)

“Jarang.” (Mahasiswa 4)

“Jarang sih, meningkat ketika sudah mendekati materi tapi produk saya belum selesai final dan satu lagi waktu mau bayar UKT.” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa waktu meningkatnya kecemasan mahasiswa berbeda-beda. Ada yang tiap hari karna sedang skripsi, ada yang karna deadline semakin dekat, ada juga yang merasakan jarang merasa cemas.

Gejala-Gejala Kecemasan

Kecemasan mempunyai penampilan atau gejala yang bermacam-macam antara lain: (1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat berpeccikan, gangguan pencernaan, cepatnya pukulan jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernapasan terganggu. (2) Gejala kejiwaan yaitu: sangat takut, serasa akan jadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memberikan tanggapan tentang gejala apa yang mereka rasakan ketika cemas, sebagai berikut.

“Kalau ketemu dosen, rasanya pengen cepat selesai konsultasi.” (Mahasiswa 1)

“Kadang nunggu dimenit terakhir konsultasinya biar tidak lama menghadapi dosen pembimbing.” (Mahasiswa 2)

“Kalau dosen ngejelasin, terus nulis di meja dosen, kadang tangan gemeteran.” (Mahasiswa 3)

“Ingin cepet saja ketemu dosen.” (Mahasiswa 4)

“Jadi takut keruang dosen.” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa gejala - gejala kecemasan mahasiswa berbeda-beda. Ada yang ingin cepat selesai konsultasi, ada yang gemeteran ketika menulis didekat dosen dan ada yang jadi takut keruang dosen,

Dampak Kecemasan

Dampak kecemasan bermacam-macam. Berikut merupakan dampak kecemasan: (1) Menurut Eysenck (Suharman, 2005) kecemasan menurunkan kapasitas kognitif seseorang dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks. Hal ini terjadi dikarenakan kemampuan kognitifnya terpecah antara kecemasan dan tugas yang ada; (2) Menurut Powell (2004), kecemasan mempengaruhi *performance* individu dalam aktivitasnya. Individu yang mengalami kecemasan akan menampilkan *performance* yang berbeda daripada saat individu tidak mengalami kecemasan; (3) Menurut Clark (Romas dan Sharma, 2000), kecemasan menyebabkan terjadinya gangguan terhadap hubungan sosial dan depresi. Begitu seseorang mengalami kecemasan, dirinya akan menghindari hal-hal yang membuatnya terancam. Orang tersebut menjadi tertutup diri terhadap lingkungannya. Ketiadaan orang lain, membuat kecemasannya semakin parah hingga ke tingkat depresi.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memberikan tanggapan tentang dampak apa yang mereka rasakan ketika cemas, sebagai berikut.

“Kalau tidak terlalu penting, saya tidak datang menemui dosen pembimbing.” (Mahasiswa 1)

“Kadang nunggu dimenit terakhir konsultasinya biar tidak lama menghadapi dosen pembimbing.” (Mahasiswa 2)

“Jadi malas ke kampus, karna takut ditagih dosen.” (Mahasiswa 3)

“Motivasi mengerjakan skripsi jadi menurun.” (Mahasiswa 4)

“Jadi takut keruang dosen.” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa dampak kecemasan mahasiswa berbeda-beda. Ada yang jika tidak penting mahasiswa tidak datang menemui dosen pembimbing, ada yang nunggu dimenit terakhir konsultasinya agar tidak lama, ada yang malas ke kampus, ada yang motivasinya menurun dan ada juga yang takut keruang dosen.

Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Ada beberapa faktor utama yang mempengaruhi perkembangan pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas (Ramaiah, 2003, p.11): (1) Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berpikir tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini bisa disebabkan pengalaman dengan keluarga, dengan sahabat, dengan rekan sekerja, dan lain-lain. Kecemasan akan timbul apabila merasa tidak aman terhadap lingkungan: (2) Emosi yang ditekan. Kecemasan bisa terjadi apabila individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan dalam hubungan personal: (3) Sebab-sebab fisik, maksudnya pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Ini biasanya terlihat dalam kondisi seperti kehamilan, semasa remaja, dan suatu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi seperti ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Sedangkan menurut Adler dan Rodman (2009) terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang tidak baik atau pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, dan pikiran yang tidak rasional seperti kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, generalisasi yang tidak tepat.

Menurut Horney (1942) berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu: (1) Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi; (2) Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan; (3) Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.

Sedangkan menurut Lawrence kecemasan timbul dari konflik dan frustrasi. Kecemasan tidak akan pernah muncul kalau seseorang telah terdorong oleh hal-hal yang menyenangkan. Sementara, kecemasan adalah sebuah bentuk ketakutan, alasan orang frustrasi, karena kecemasan sering dijadikan

sebagai pelarian diri. Sedangkan kecemasan yang disebabkan oleh konflik, hal itu muncul karena manusia modern tidak mampu menghadapi peradaban zaman yang masih diselimuti oleh persengketaan, sehingga menimbulkan ancaman terhadap semua populasi.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memberikan tanggapan tentang faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan sebagai berikut.

“Karena dosen pembimbing satu sulit ditemui, jadi saya setiap hari harus menunggu dari pagi sampai sore di depan ruang dosen. Sedangkan dosen pembimbing dua memiliki kesibukan yang padat, yang hampir setiap minggu beliau ada urusan keluar kota.” (Mahasiswa 1)

“Karna skripsi kaya gak ada benarnya, merasa selalu salah. Ditambah lagi kawan yang diluan sidang jadi makin menambah kecemasan” (Mahasiswa 2)

“Cemas ketika konsul dengan dosen semakin banyak mendapat revisi yang tidak ada ujungnya.” (Mahasiswa 3)

“Yang buat cemas biasanya kalo ada janji/dealine sama dosen tapi belum kelar” (Mahasiswa 4)

“Mungkin karena manajemen waktu saya yang kurang” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa berbeda-beda. Ada yang karena dosen pembimbing sulit ditemui, ada yang merasa skripsi kaya selalu salah, ada yang kawan yang diluan sidang jadi makin menambah kecemasan, ada yang cemas ketika konsul dengan dosen semakin banyak mendapat revisi yang tidak ada ujungnya, ada yang cemas biasanya kalo ada janji/dealine sama dosen tapi belum kelar dan ada mahasiswa yang merasa manajemen waktu mahasiswa tersebut kurang.

Cara Mengatasi Kecemasan

Kecemasan merupakan tanggapan dari seluruh masalah yang terjadi karena tidak dapat mengendalikan pikiran buruk serta cenderung semakin lama semakin bertambah. Menurut Frank (1991), kecemasan dapat diatasi dengan beberapa tahap, yaitu: (1) Mengenali kecemasan, yaitu mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa di sadari sehingga seseorang tidak dapat dikenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang; (2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan cara menulis di buku harian

ataupun *sharing* dengan orang terdekat; (3) Berpikir positif, yaitu jika rasa cemas tersebut telah di kenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.

Sedangkan menurut Ramaiah (2003) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut: (1) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya; (2) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan; (3) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan; (4) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran; (5) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan; (6) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.

Selain pendapat tersebut, Bandura juga menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut: (1) *Self Efficacy* adalah sebagai suatu pikiran individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi; (2) *Outcome Expectancy* adalah memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa memberikan tanggapan tentang cara mengatasi kecemasan sebagai berikut.

“Ngajak temen yang satu pembimbing untuk berdiskusi dan menunggu giliran. Karna skripsi adalah tuntutan, maka harus dilakukan. Jika tidak dilakukan, maka menurut saya akan menyia-nyaiakan perjuangan yang sudah dilakukan dari semester satu-tujuh. Karna merasa ada tanggung jawab kepada orang tua yang sudah menyekolahkan.” (Mahasiswa 1)

“Mulai menyicil walaupun belum tentu bener. Dengan melihat teman-teman lain, saya jadi termotivasi menyicil skripsi sehingga saya merasa mampu menyelesaikan skripsi. Tidak lupa juga curhat kepada orang tua” (Mahasiswa 2)

“Adanya arahan dari orang tua dan teman-teman yang meotivasi saya. Sehingga kecemasannya sedikit berkurang” (Mahasiswa 3)

“Motivasi diri sendiri, saya harus bisa cepat lulus. Karna memang awal mau kuliah mau lulus 7 semester. Saya meyakinkan diri bahwa tidak ada yang terlalu sulit, tidak ada yang terlalu gampang. Buktinya ada orang yang menyelesaikan skripsinya, tetapi ada orang juga yang tidak bisa menyelesaikan skripsinya.” (Mahasiswa 4)

“nangis dulu biasanya, nyeselin semuanya, cerita ke kakak tingkat, trus udah ngerjain lagi. Inget kata-kata dosen “bukan persoalan yang mudah memang tapi nggak ada juga terlalu sulit untuk sampe nggak bisa dikerjakan atau memutuskan bunuh diri” (Mahasiswa 5)

Dari kesimpulan diatas dapat diketahui bahwa cara mengatasi kecemasan mahasiswa berbeda-beda. Ada yang ngajak temen yang satu pembimbing untuk berdiskusi dan menunggu giliran, ada yang karna skripsi adalah tuntutan, maka harus dilakukan. Jika tidak dilakukan, maka menurut saya akan menyia-nyaiakan perjuangan yang sudah dilakukan dari semester satu-tujuh, ada yang karna merasa ada tanggung jawab kepada orang tua yang sudah menyekolahkan, ada yang mulai menyicil walaupun belum tentu bener, ada yang karna melihat teman-teman lain jadi termotivasi menyicil skripsi sehingga saya merasa mampu menyelesaikan skripsi, ada yang curhat kepada orang tua, ada yang motivasi diri sendiri saya harus bisa cepat lulus. Ada yang nangis dulu biasanya, nyeselin semuanya, cerita ke kakak tingkat, trus udah ngerjain lagi. Inget kata-kata dosen “bukan persoalan yang mudah memang tapi nggak ada juga terlalu sulit untuk sampe nggak bisa dikerjakan atau memutuskan bunuh diri”.

PEMBAHASAN

Pada umumnya kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat mengakibatkan hal yang membuat stress. Namun ada sebagian mahasiswa yang menjadikan stres sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsi.

Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda-beda terhadap jenis stress, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi lama menyelesaikan skripsi tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi termotivasi karena adanya kawan-kawan yang sudah sidang diluan. Ada beberapa hal yang dapat melatarbelakangi kecemasan. Seperti

faktor biologik yang berhubungan dengan kerusakan atau gangguan fisik atau organ individu itu sendiri, faktor psikologik yang berhubungan dengan keadaan psikis individu, dan faktor sosial yang berhubungan dengan. Dari hasil wawancara didapatkan hampir semua mahasiswa mengalami kecemasan karena faktor psikologik. Selain itu tekanan merupakan salah satu sumber psikologik yang dapat melatarbelakangi kecemasan, yakni sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu. Informan memiliki anggapan bahwa tugas akhir ini merupakan beban bagi dirinya, hal ini membuat informan merasa tidak mampu. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Sarason bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah keyakinan diri, dimana individu yang memiliki kepercayaan diri lebih besar untuk menghadapi sautu hal akan mengurangi kecemasan.

Tekanan dari dalam dapat disebabkan individu mempunyai harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri namun tidak disesuaikan dengan kemampuannya sendiri atau tidak mau menerima dirinya dengan apa adanya, tidak berarti atau bahkan terlalu bertanggung jawab terhadap sesuatu tetapi dilakukan secara berlebih-lebihan. Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing orang.

Menurut Hawari (Rahmawati, 2012), keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami ansietas antara lain, cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut, takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, perkemihan dan sakit kepala. Informan merasakan minder saat mengerjakan tugas akhir ini dikarenakan informan merasa mengerjakan tugas akhir ini menjadi suatu beban sehingga sering merasa tertekan. Perasaan ini juga muncul karena informan merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir bila dibandingkan dengan teman-teman lainnya, sehingga informan merasa tidak percaya diri. Kondisi krisis atau dalam tekanan yang

berlangsung lama dapat menyebabkan stres pada individu. Keith (2009) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang, yaitu Sifat menerima keadaan, pengalaman mengenai stress, karakteristik individu, dukungan sosial, dan strategi koping.

Dukungan sosial adalah informasi dari orang lain bahwa ia dicintai dan diperhatikan, dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi (Taylor, 1999). Sarafino (1998) membedakan 4 jenis dukungan sosial yaitu: 1). Dukungan emosional, mencakup ungkapan dan perilaku empati, afeksi, kepedulian, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan; 2). Dukungan penghargaan, mencakup ungkapan hormat positif, dorongan, dan persetujuan atas gagasan atau perasaan individu. Pemberian dukungan ini membantu individu melihat segi positif dalam dirinya yang berfungsi untuk menambah penghargaan dan kepercayaan diri saat mengalami tekanan; 3). Dukungan instrumental, mencakup bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu, seperti bantuan finansial atau pekerjaan pada saat mengalami stress; 4). Dukungan informatif, mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Snyder dan Lovez (2002) menjelaskan bahwa koping merupakan proses berfikir, merasakan atau melakukan sesuatu sebagai pemenuhan kepuasan psikologi. Koping didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku seseorang untuk mengorganisasikan berbagai tuntutan permasalahan. Dalam mengerjakan tugas akhir ini, mahasiswa melakukan berbagai hal untuk mengurangi kecemasan yang terjadi. Usaha mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain ialah tidur, *refreshing* bersama teman, bermain *game*, dan adapun yang mengatasinya dengan makan dan juga melakukan kegiatan yang menyenangkan lainnya untuk pemenuhan psikologi mereka.

PENUTUP

Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir adalah karena adanya faktor psikologik yang berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir

berasal dari orangtua, keluarga, teman, dan juga dosen pembimbing yang berupa doa, dukungan moral dan pemberian informasi mengenai tugas akhir. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat. Persepsi mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir ialah dengan menjadikan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir sebagai motivasi. Adapun cara menghadapi kecemasan ini dengan melakukan hal-hal yang disenangi.

Saran

Saran dalam penelitian ini adalah bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian mengenai kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, diharapkan mampu memperdalam hasil penelitian, misalnya dengan meneliti efek jangka panjang dari kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R., B., & Rodman, G. (2009). *Understanding human communication*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Ahmad, T. (2011). *Pedoman penulisan skripsi. manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atkinson R. (2009). *Pengantar psikologi jilid II*. Batam : Interaksara.
- Daradjat, Z. (1993). *Kebahagiaan*. Bandung: CV Ruhama
- Djumhana, B. (2001). *Integrasi psikologi dengan islam: menuju psikologi islami*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fitria, L. (2007). *Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi. Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata*. <http://repository.unika.ac.id/5274/>
- Frank, T. (1991). *Mengatasi rasa cemas*. Jakarta: Arcan.
- Hawari. (2001). *Manajemen stress, cemas dan depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Herdiani, W., S. (2012). *Pengaruh expressive*

- pada kecemasan menyelesaikan skripsi.
Jurnal Ilmiah Mahasiswa , 1(1), 19-22.
- Horney, K. (1942). *Self analysis*. New York: Norton.
- Kartono, K. (2003). *Patologi sosial 3: gangguan-gangguan kejiwaan*. Jakarta: CV.Rajawali, Cet. III.
- Keith, J. (2009). *Living with Chronic Illness: Using Stress Management Skills to Promote Physical and Psychological Well-Being*. Atlanta Psych Consultants. Atlanta, Georgia.
- Lawrence, I., O. (1949). *Introduction to psychopathology*. New York: Prentice-Hall Inc.
- Lubis, N. L. (1993). *Depresi tinjauan psikologis*. Jakarta: Kencan Prenada Media Group.
- Miles, M, B. & Huberman, A. (2007). *Analisis data kualitatif buku sumber tentang metode-metode baru*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Nelson, R & Jones. (2012). *Pengantar keterampilan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Powell, D. H. (2004). Treating individuals with debilitating performance anxiety: An introduction. *JCLP/In Session*, 60(8), 801–808.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20038>
- Rahmawati, A. (2012). Hubungan Pemberian Informed Consent dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kajen Pekalongan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 57-70.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2000). *Practical stress management: A comprehension workbook for managing change and promoting health (2nd ed.)*. Massachusetts: Allyn & Bacon
- Safari., Eka, N., Triantoro., & Saputra. (2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sarafino, E., P. (1998). *Behaviorial Treatment for Asthma: Biofeedback, Respondent, and Relaxation, Based Approaches*. New York: Edwin Melen Pres.
- Snyder, C., R. & Lovez, S., J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Suharman. (2005). *Psikologi kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Sujana, N. (1988). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: PT. Sinar Baru Algensindo.
- Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. Boston: Mcgraw Hill.
- Wirartha, I. M. (2006). *Pedoman penulisan usulan penelitian, skripsi dan tesis*. Yogyakarta: Andi.