Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta

Evelynta br. Bukit [1], Yohanes Heri Widodo [2]

Program Studi Bimbingan dan Kkonseling
Evelyntabr@gmail.com
heripsy@usd.ac.id

Abstract: *This research aimed to*: (1) *Describe how high the level of anxiety in compiling a thesis on nomadic students domiciled in Yogyakarta, (2) Knowing the item of the anxiety scale item in compiling a thesis identified as not optimal (high) can be proposed as a topic of guidance. This type of research is descriptively quantitative. The subject of this study were nomadic students domiciled in Yogyakarta, totaling 70 people. The data collection used an anxiety scale in the face of a thesis with 52 valid items and had an Alpha Cronbach reliability index of 0.957. The scale is structured based on aspects of anxiety, namely: (1) Physical; (2) Behavior; (3) Cognitive. The data analysis technique used in this study is descriptive statistics that refer to the norms of categorization with: very high, high, medium, low, very low levels. Study results: (1) based on the description of the anxiety level score in compiling a thesis on nomadic students domiciled in Yogyakarta, it was obtained 54,2% with very high category, 35,7% with high category, 7,1% with medium category, 1,4% with low category, and 1,4% with very low category; (2) The results of the item analysis showed 10 items had very high scores. The proposed topics of classical guidance are (1) Rest assured and Believe in yourself, (2) Healthy to succeed, (3) The importance of self-preparation, (4) Understand what is being done, (5) Self-confidence, (6) Managing anxiety, (7) Self-readiness, (8) Stay calm face challenges, (9) How to stay productive, (10) The importance of concentration.*

Keywords: *Anxiety in the face of thesis, early adulthood.*

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

INTRODUCTION

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi Ramaiah (2003).

Mahasiswa semester akhir dari setiap perguruan tinggi dalam menghadapi skripsi kerap kali merasakan kecemasan. Dalam situasi ini misalnya dalam menyelesaikan skripsi dimana skripsi ini menjadi salah satu syarat wajib bagi mahasiswa untuk bisa menyandang gelar S1. Banyak sekali kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Misalnya sulit dalam menentukan judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui, banyaknya godaan-godaan untuk menunda skripsi, takut bertatap muka dengan dosen pembimbing. Hal ini pula yang dapat membuat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meningkat yang membuat mahasiswa tidak yakin, apakah bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Ada banyaknya kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat, keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress, bahkan depresi. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sangat beragam, seperti tidur yang terganggu, jantung berdetak kencang saat akan menghadap dosen, takut untuk mengikuti bimbingan, rasa bersalah belum bisa menyelesaikan target skripsi, semua ini merupakan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menulis skripsi.

Tingginya kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat membuat terhambatnya penyelesaian penyusunan skripsi. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan Linayaningsih (dalam Marjan et al., 2018) bahwa mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami dampak kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, merasa tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, merasa sakit kepala yang tiba-tiba, mudah marah dan tersinggung.

Tujuan penelitian ini pertama untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta. Kedua mengetahui butir item skala kecemasan dalam menyusun skripsi mana saja yang teridentifikasi tidak optimal. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain pada subjek penelitian. Subjek penelitian ini spesifik pada mahasiswa perantau yang berdomisili di Yogyakarta.

METHODOLOGY

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Desain penelitian deskriptif merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, dan kejadian yang terjadi secara faktual, sistematis dan akurat. Objek penelitian ini dilakukan pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta.

1. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode survei dengan menggunakan media kuesioner. Menurut (Sugiyono 2020), kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner terdiri dari pernyataan-pernyataan favorable dan unfavorable (Sugiyono 2020). Pernyataan favorable

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

adalah pernyataan yang sesuai atau menggambarkan kecemasan mahasiswa perantau yang berdomisili di Yogyakarta dalam menyusun skripsi, dan pernyataan unfavorable adalah pernyataan yang tidak sesuai atau pernyataan yang tidak menggambarkan kecemasan mahasiswa perantau yang berdomisili di Yogyakarta dalam menyusun skripsi. Norma skoring yang digunakan dalam penelitian ini adalah seperti yang disajikan dalam tabel berikut:

Skor Skala Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

No	Alternatif Jawaban	Skor item	
		Fav	Unfav
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

2. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul (Sugiyono 2020). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yang meliputi penyajian data melalui tabel, perhitungan nilai maksimum, nilai minimum, mean teoritis, standar deviasi, dan perhitungan persentase. Langkah – langkah yang ditempuh dalam melakukan analisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut: (1)Menentukan Skoring dan Pengolahan Data. Penentuan skor pada item pada kuesioner dilakukan dengan cara memberikan nilai dari angka 1 sampai 4 berdasarkan norma skoring yang berlaku dengan melihat pernyataan *favourable* atau *unfavourable*. (2) Melakukan analisis data. Membuat tabulasi skor dari item-item kuesioner, setelah itu menganalisis data secara statistik menggunakan aplikasi *JASP 0.16*. (3) Menentukan Kategori. Pengkategorisasian Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta.

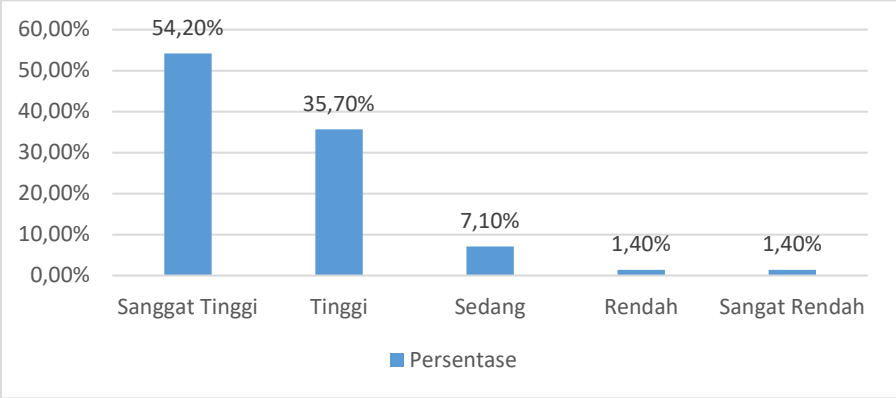
RESULT AND DISCUSSION

1. Deskripsi Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh setelah menyebarkan kuesioner tingkat kecemasan dalam menghadapi skripsi pada subjek penelitian, maka dapat dilihat gambaran kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Grafik Hasil Deskripsi Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 44-49
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315



Dari grafik diatas tampak bahwa: (1) Terdapat 38 (54,2%) mahasiswa yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori sangat tinggi. (2) Terdapat 25 (35,7%) mahasiswa yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori tinggi. (3) Terdapat 5 (7,1%) mahasiswa yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori sedang. (4) Terdapat 1 (1,4%) mahasiswa yang menunjukkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada kategori rendah dan sangat rendah. Jadi, dapat disimpulkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta tergolong pada kategori sangat tinggi.

2. Identifikasi item-item kuesioner kecemasan dalam menyusun skripsi yang capaian skornya rendah

Berdasarkan perhitungan masing-masing item kecemasan alam menyusun skripsi, maka di peroleh hasil pada tabel berikut:

Hasil Analisis Skor Item Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase	Nomor Item
Sangat Tinggi	169<X	38	54,2%	1, 2, 4,11, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 62, 63, 66, 67, 68, 69, 70
Tinggi	144<X≤156	25	35,7%	5, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 31, 35, 36, 37, 38, 44, 51, 55, 57, 60,61,64,65
Sedang	108<X≤144	5	7,1%	3, 8, 10, 12, 41
Rendah	84<X≤108	1	1,4%	6
Sangat Rendah	X≤84	1	1,4%	7

Jumlah	70	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 38 (54,2%) item yang berada dalam kategori sangat tinggi, 25 (35,7%) item yang berada dalam kategori tinggi, 5 (7,2%) item yang berada dalam kategori sedang dan 1 (1,4%) item yang berada dalam kategori rendah dan sangat rendah.

3. Pembahasan

Dari hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa perantau dalam menyusun skripsi sangat tinggi. Dilihat dari hasil 70 responden, 38 (54,2%) mahasiswa mendapatkan hasil sangat tinggi, 25 (35,7%) mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, 5 (7,1%) mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan 2 kategori yang mendapatkan hasil yang sama, yaitu kategori rendah dan sangat rendah. Ada masing-masing 1 (1,4%) mahasiswa yang berada pada kategori ini.

Melihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa perantau yang berdomisili di Yogyakarta terjadi karena: yang pertama kurangnya rasa percaya diri pada individu tersebut, terdapat perasaan tidak mampu bekerja pada diri individu, yang kedua mahasiswa perantau merasa kurang adanya perhatian atau dukungan dari orang terdekat, hal ini terjadi karena mahasiswa perantau yang tinggal jauh dari orangtuanya, yang ketiga tingginya kecemasan juga bisa terjadi karena adanya proses modeling yang terjadi, individu yang melihat temannya yang merasa sangat cemas, sehingga individu tersebut ikut merasakan kecemasan tersebut dan membuat individu menjadi cemas juga.

Kecemasan dalam menyusun skripsi terlihat dari tiga ciri-ciri yaitu: fisik, contohnya seperti merasa gelisah, gugup, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar, keringat yang berlebihan, sulit berbicara, suara bergetar sulit bernafas, jantung yang berdegup kencang, tangan menjadi dingin, mual, dan pusing. Penyebab kecemasan dalam menyusun skripsi yang lain berasal dari ciri perilaku, ciri ini dapat dilihat dari adanya perilaku menghindar yang dilakukan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan dalam menyusun skripsi juga dapat terlihat dari ciri kognitif, pada ciri-ciri kognitif ini biasanya mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi akan terlihat pada perilaku mahasiswa yang seperti orang kebingungan, sering lupa, konsentrasi yang buruk, pikiran campur aduk.

Dalam penelitian yang sudah peneliti lakukan terdapat hasil yang menunjukkan bahwa ada sebanyak 68 orang mahasiswa yang berada pada tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi yang sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Yang artinya skala kecemasan menyusun skripsi yang pencapaian skornya semakin tinggi maka akan menunjukkan tingginya kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Atkinson dkk (dalam Haryati & Hasanah, 2020) menyebutkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Peneliti juga mendapatkan hasil bahwa ada 2 mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi yang berada pada posisi rendah dan sangat rendah. Menurut Yeskes dan

Dodson (dalam Durant & Barlow, 2006) seorang individu dapat bekerja dengan baik jika sedang merasakan sedikit cemas. Cemas yang baik adalah ketika kecemasan tersebut bisa menjadi pendorong seseorang untuk lebih waspada dan hati-hati ketika akan melakukan sesuatu. Mahasiswa yang tingkat kecemasannya rendah dan sangat rendah biasanya memiliki keyakinan diri dan kepercayaan diri yang baik, sehingga ketika mengalami kecemasan ia bisa mengubah itu menjadi sebuah peluang untuk bisa menghindari sehingga mahasiswa tidak akan melakukan kesalahan.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil kategori item tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta yang memiliki skor sangat tinggi, digunakan untuk membuat rancangan program pendamping untuk meminimalisir kecemasan yang akan berpengaruh pada proses penyusunan skripsi dan konseling individual bagi mahasiswa yang berada pada kategori tinggi.

REFERENCES

Duran, Diunduh. t.t. "EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUSIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 3 GOWA DAN SISWA SMA NEGERI 1 LAPPARIAJA SEBELUM MENGHADAPI." 110.

Haryati, Haryati, dan Neneng Hasanah. 2020. "Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja." *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies* 19(2):163–78. doi: 10.30631/innovatio.v19i2.88.

Marjan, Fauzi, Afrizal Sano, dan Ifdil Ifdil. 2018. "Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 3(2):84. doi: 10.29210/02247jpgi0005.

Ramaiah, Disusun. t.t. "PENGARUH PEMBERIAN INFORMASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA ANAK SEBELUM KHITAN DI PONDOK KHITAN R. ISNANTA WONOSIDI LOR WATES." 12.

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.