

STUDI DESKRIPTIF KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENGHADAPI KELULUSAN

Stevi B. Sengkey

Fakultas Ilmu Pendidikan UNIMA

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi kelulusan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif-kuantitatif, metode pengumpulan data adalah penyebaran skala kecemasan dalam menghadapi kelulusan. Data yang diperoleh dari skala kecemasan dalam menghadapi kelulusan kemudian diolah dengan menggunakan computer program SPSS for windows 22.0. Responden adalah mahasiswa Program Studi Psikologi angkatan 2012 Universitas Negeri Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 44 orang mahasiswa, diketahui 6 orang atau 13,64 % mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah, dan 12 orang atau 27,27% mempunyai tingkat kecemasan sedang, serta 18 atau 40,91% mempunyai tingkat kecemasan tinggi, sedangkan 8 orang atau 18,18 % mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi.

Kata Kunci: *Kecemasan, mahasiswa, menghadapi, kelulusan.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menjalani masa perkuliahan di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai umur rata-rata sekitar 18-21 tahun. Yang bila ditinjau dari segi perkembangan, bisa dikatakan mahasiswa berada dalam fase dewasa awal. Dewasa awal merupakan suatu masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yangdiperolehnya.

Dalam proses penyelesaian studi, mahasiswa cenderung memiliki berbagai kesulitan. Salah satu syarat terakhir untuk menyelesaikan studi bagi mahasiswa adalah skripsi. Hariwijaya dan Trinton (2005) mengungkapkan bahwa permasalahan seperti kesulitan mencari judul skripsi, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur, kesulitan dengan

tata tulis ilmiah, serta dana dan waktu yang terbatas pada akhirnya menyebabkan kecemasan bagi mahasiswa sehingga mahasiswa bisa kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, bahkan ada juga yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Sigmund Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi yang tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (G. Boeree, 2008). Oleh karena kecemasan menyakitkan, maka orang cenderung menghindarinya, secara turun-temurun memilih situasi euphoria atau ketiadaan ketegangan.

Freud membagi kecemasan menjadi tiga macam, yaitu kecemasan neurosis yang adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui, kecemasan moral yaitu yang

muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral, dan kecemasan realitas yang didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik mencakup kemungkinan bahaya itusendiri.

Kecemasan dibagi menjadi empat, antara lain kecemasan ringan (berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya), kecemasan sedang (memungkinkan seseorang untuk memusatkan diri pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal yang lain, sehingga perhatiannya menjadi selektif namun dapat melakukan sesuatu dengan cara terarah), kecemasan berat (membuat seseorang mengurangi lapang persepsi terhadap sesuatu yang rinci dan spesifik dan tidak dapat memikirkan tentang hal yang lainnya), dan panik (Individu yang panik akan kehilangan kendali diri dan detail akan perhatiannyahilang). Menurut Carpenito (2006) gejala- gejala kecemasan adalah

gejala fisiologis (kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, sulit berbicara atau suara bergetar, jantung berdebar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, dan mengalami gangguan perut, diare, sulit tidur dan bernafas pendek), gejala kognitif (khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku dan sangat waspada pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau situasi, ketakutan atau kehilangan kontrol, ketakutan akan menghadapi masalah, khawatir pada hal-hal yang sepele, sulit berkonsentrasi, berpikir dunia akan runtuh, dan kebingungan), dan gejala emosional (ketidakberdayaan, kurang percaya diri, peka, marah berlebihan, menangis, ketegangan dan mencela diri sendiri).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian adalah untuk meneliti tentang gambaran kecemasan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian studi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk memberikan gambaran terhadap satu objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya dengan melakukan analisis data dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2000). Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi UNIMA dalam menghadapi kelulusan.

Jumlah populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak kurang lebih 50 mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Psikologi UNIMA, yang sedang mempersiapkan diri menghadapi penyelesaian studi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Ukuran sampel penelitian ini menggunakan formula Krejcie dan Morgan (dalam Sumanto, 2014), maka dari jumlah populasi di atas yang menjadi anggota sampel berjumlah 44 orang mahasiswa angkatan 2012.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan. Skala pengukuran ini menggunakan model Likert dengan 4 (empat) kategori pilihan jawaban yang tersedia pada setiap item, yaitu: Sangat

No	Pernyataan Positif	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	4
2.	Setuju (S)	3
3.	Kurang Setuju (KS)	2
4.	Tidak Setuju (TS)	1

Uji reliabilitas instrument digunakan teknik analisis koefisien alpha. Dimana hasil perhitungan diperoleh koefisien alpha sebesar = 0,84. Instrument dinyatakan reliable jika memiliki nilai koefisien reliabilitasnya serendah-rendahnya 0,70. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala kecemasan ini dibuat oleh peneliti.

Metode analisis data dalam penelitian ini ialah statistik deskriptif presentase. Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan kecemasan mahasiswa angkatan 2012 Prodi Psikologi UNIMA sebanyak 40 item dan sebelum digunakan terlebih dahulu diuji tingkat validitas dan reliabilitasnya.

Untuk menguji validitas item tes dilakukan uji coba instrument dengan mengkorelasikan skor butir dengan skor total dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Setiap butir item dianalisis dengan cara membandingkan harga r hitung dengan harga r table Product Moment pada taraf signifikansi (α) 0,05 dengan dk 30 sebesar 0,361. Jika harga r hitung lebih besar dari harga kritik r Product Moment,

Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Pilihan jawaban ini dikelompokkan menjadi 2 (dua) kategori. Adapun skor yang ditetapkan dalam setiap kemungkinan jawaban adalah sebagai berikut;

No	Pernyataan Negatif	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	2
3.	Kurang Setuju (KS)	3
4.	Tidak Setuju (TS)	4

maka item tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya bila harga r hitung lebih kecil dari harga r kritik (table) maka item tersebut dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas instrument yang terdiri dari 40 item, diketahui 35 item dinyatakan valid, karena diperoleh harga r hitung lebih besar dari table Product Moment.

Teknik analisis presentase digunakan untuk memperoleh gambaran tentang tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi kelulusan. Untuk menghitung presentase, sebelumnya dibuat data klasifikasi kecemasan mahasiswa berdasarkan skor yang diperoleh. Perhitungan digunakan datakelompok.

Rumus yang digunakan adalah:

$$I = R/K$$

Keterangan :

I = Interval

R = Range

[(skor tertinggi-skor terendah)=1]

K = Jumlah kelompokinterval

Rumus presentase yang digunakan adalah;

$$P = f/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Frekuensi (banyaknya responden menjawab)
N = Banyaknya responden

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Psikologi FIP UNIMA di Tomohon. Waktu penelitian ini dilakukan selama kurang lebih tiga bulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari anggota sampel sebanyak 44 mahasiswa ini mengungkapkan bahwa 6 mahasiswa atau 13,64% mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah, 12 mahasiswa atau 27,27% mempunyai tingkat kecemasan sedang, 18 mahasiswa atau 40,91% mempunyai kecemasan tinggi, sedangkan 8 mahasiswa atau 18,18% mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa pada umumnya mahasiswa anggota sampel mengalami kecemasan dalam menghadapi kelulusan dengan tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari tingkat kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Artinya secara psikologis setiap mahasiswa senantiasa berkeinginan untuk mencapai kesuksesan studi dan mencapai cita-cita tersebut masing-masing diperhadapkan dengan tantangan yang berbeda.

PEMBAHASAN

Dalam proses penyelesaian perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki masalah ketika mengurus kelulusan. Kelulusan adalah suatu pencapaian bagi mahasiswa. Dimulai

dengan tugas, skripsi, kelengkapan berkas, kendala dalam melakukan penelitian, bermasalah dengan teman atau dosen, dan sebagainya. Segala kendala yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir akan cenderung menimbulkan kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai keterangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan individu mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pada umumnya mahasiswa angkatan 2012 Program Studi Psikologi UNIMA mengalami kecemasan dalam menghadapi kelulusan dengan tingkatan yang berbeda. Dari responden anggota sampel ditemukan 8 orang atau 18,18% mempunyai kecemasan sangat tinggi, menyusul 12 orang atau 27,27% mahasiswa memiliki kecemasan sedang, sedangkan 6 orang atau 13,64% memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi kelulusan berada pada kategori rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pada umumnya mahasiswa anggota sampel penelitian ini mengalami kecemasan dalam menghadapi kelulusan dengan tingkatan berbeda. Dimulai dari kecemasan

sangat tinggi, kecemasan tinggi, kecemasan sedang, dan kecemasan rendah. Temuan dalam penelitian ini secara kuantitatif dapat disebutkan bahwa 8 orang atau 18,18% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sangat tinggi, 12 orang atau 27,27%

mengalami kecemasan tinggi, selanjutnya sebanyak 12 orang atau 27,27% mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang, dan hanya 6 orang atau 13,64% mahasiswa yang mempunyai kecemasan rendah dalam menghadapi kelulusan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan, penulis akan menyampaikan beberapa saran untuk mahasiswa agar penelitian ini bisa menjadi gambaran untuk mengambil sisi positif dari kecemasan, sehingga dapat menjadi motivasi untuk terus maju dan berjuang dalam proses penyelesaian studi, bagi para

dosen agar sekiranya mau turut membimbing mahasiswa tingkat akhir dalam proses kelulusan dengan ikhlas dan tulus sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat terbantu dan kurangnya terjadi kecemasan, dan untuk Perguruan Tinggi diharapkan agar perguruan tinggi yang telah dipilih untuk menjadi tempat menimba ilmu bagi mahasiswa turut membantu mahasiswa misalnya dalam bentuk fasilitas akademik yang memadai seperti kelengkapan buku di perpustakaan sebagai literatur yang akan mahasiswa gunakan dalam penyusunan skripsi ataupun untuk tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Boeree, George. 2008. *Personality Theories*. Yogyakarta: Primasophie.
- Carpenito, dkk. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Dika, Vanya. 2015. *Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli*, (Online), (<http://www.gudangteori.xyz/2015/12/pengertian-mahasiswa-menurut-para-ahli.html?m=1>, diakses pada 16 Desember 2015 jam 2:27 AM).
- Fadhillah. 2016. *Macam-Macam Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir*. (<http://m.kaskus.co.id/thread/5732fd5e14088da8608b456d/macam-macam-kecemasan-mahasiswa-tingkat-akhir/>, diakses pada 11 Mei 2016 jam 16:37)
- Feist, Jess & Feist J. Gregory. 2013. *Teori Kepribadian (Buku 1)*. Jakarta. Penerbit Salemba Humanika.
- Feist, Jess & Feist J. Gregory. 2013. *Teori Kepribadian (Buku 2)*. Jakarta. Penerbit Salemba Humanika.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Sumanto. 2014. *Teori dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi Bisnis*.