

EDUKASI PENCEGAHAN KECEMASAN PADA MAHASISWA PGSD YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA MEDAN

Siska Dwi Ningsih¹, Sinarsi Meliala², Sri Ramadhani³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Sari Mutiara Indonesia

Email : siscadwiningsih@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membuat mahasiswa merasa tertekan karena beberapa faktor seperti pemilihan judul yang kurang tepat, sulitnya mencari referensi buku, keterbatasan pertemuan dengan dosen pembimbing akibat kebijakan PPKM yang dilakukan pemerintah. Keadaan ini dapat membuat mahasiswa malas dan menghambat proses pembuatan skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu memberikan edukasi terhadap pencegahan kecemasan pada mahasiswa PGSD semester akhir. Metode pengabdian masyarakat ini dengan edukasi pencegahan kecemasan pada mahasiswa PGSD yang menyusun skripsi di Universitas Sarimutiara Medan dalam bentuk sosialisasi, diskusi serta menonton film motivasi. Hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang kecemasan, faktor faktor yang melatarbelakangi timbulnya rasa cemas. Diharapkan setelah edukasi pencegahan kecemasan dilakukan, mahasiswa PGSD Sari Mutiara Indonesia Medan dapat mengontrol kecemasan yang mereka alami dan pengetahuan semakin meningkat.

Kata Kunci: **Kecemasan**

ABSTRACT

Anxiety experienced by students who are preparing their thesis makes students feel pressured due to several factors such as selecting inappropriate titles, difficulty finding book references, limited meetings with supervisors due to PPKM policies carried out by the government. This situation can make students lazy and hinder the process of writing a thesis for the Psychology Study Program, Faculty of Pharmacy and Health Sciences, Sari Mutiara Indonesia University. The purpose of this community service is to provide education on anxiety prevention for final semester PGSD students. This community service method is education on anxiety prevention for PGSD students who are compiling their thesis at Sarimutiara University in Medan in the form of outreach, discussions and watching motivational films. The result of this community service is to provide insight to students about anxiety, the factors behind the emergence of anxiety. It is hoped that after the anxiety prevention education is carried out, Sari Mutiara Indonesia Medan PGSD students will be able to control the anxiety they experience and their knowledge will increase.

Keywords: Anxiety

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi wajib dilakukan karena merupakan proses persyaratan untuk mencapai gelar sarjana. Dalam menyusun skripsi menjadi fase stress tersendiri dikalangan mahasiswa. Penyusunan skripsi berlaku juga pada mahasiswa Universitas Sari Mutiara Indonesia khususnya di program studi PGSD. Menurut Heiman & Kariv (dalam Nana Ratna Dewi,2018). Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri dibidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya.

Skripsi hendaknya dapat memberikan sumbangan nyata untuk menemukan kebenaran, artinya berusaha untuk mendapatkan sesuatu sebagai sumbangan nyata untuk menguji kebenaran ilmu pengetahuan. Pada kenyataan yang ada, justru umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika l menyusun skripsi.

Hasil observasi di prodi PGSD semester akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia pembuatan skripsi untuk mahasiswanya, langkah awal pengajuan dosen pembimbing baru dilanjutkan dengan pengajuan judul penelitian ke dosen pembimbing masing-masing disitulah mahasiswa mulai mengalami kendala dalam menyusun skripsi seperti, adanya pergantian judul yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang susah di temui, metode penelitian yang tidak sesuai, referensi yang sulit di dapat, hal ini mebuat mahasiswa merasa cemas dalam menyusun skripsi. Kendala dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga membutuhkan bantuan dan dukungan sosial dari orang

lain, yaitu dari orangtua, dosen pembimbing, teman, maupun dosen-dosen lainnya supaya dapat mengurangi kecemasan maupun kendala yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan/menyusun skripsi yang mengacu pada pemberian kenyamanan pada orang lain.

Kecemasan adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, Tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik (Novi Anggraeni, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso dkk (dalam Maziyah, 2015) menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa muncul ketika akan berkonsultasi dengan dosen-dosen, hal itu membuat mahasiswa merasa tertekan setiap akan berkonsultasi dengan dosen pembimbing tersebut. Keadaan tersebut dapat membuat mahasiswa malas dan menghambat proses pembuatan skripsi.

Jeffrey S. Nevid, dkk (dalam Annisa, 2015) kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Senada dengan pendapat sebelumnya, Gail W. Stuart (dalam Annisa, 2015) memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Berdasarkan defenisi dan penjelasan diatas, maka tim pengabdian masyarakat berhasil melakukan penyuluhan tentang “ Edukasi Pencegahan Kecemasan Pada Mahasiswa PGSD Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Sari Mutiara Indonesia”.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan kontrak kepada para mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Kecemasan pada mahasiswa PGSD yang sedang menyusun skripsi”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Program Studi PGSD angkatan 2017.JL.Kapten Muslim No.79, Kec.Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara. Persiapan awal yang dilakukan adalah alat alat yang akan digunakan selama penyuluhan berlangsung seperti mic, sound system, layar proyektor .

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, Mahasiswa PGSD Tingkat Akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia yang ikut berpartisipasi berjumlah keseluruhannya sebanyak 30 orang. Terlebih dahulu mahasiswa mengisi daftar hadir yang telah disediakan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu fasilitator memberikan ucapan salam kepada mahasiswa yang sudah berkenan hadir. Setelah itu tim menampilkan power point berisi materi pengetahuan yang akan disampaikan kepada mahasiswa tentang edukasi pencegahan kecemasan, faktor faktor

kecemasan, dan cara untuk mengatasi rasa cemas. Setelah penyajian materi berakhir, tim menyajikan film motivasi agar mahasiswa yang sedang berjuang dapat tetap semangat dan mampu mengatasi segala bentuk kecemasan didalam dirinya.

Evaluasi

Struktur

Mahasiswa PGSD Tingkat akhir yang disiapkan keseluruhan berjumlah 30 mahasiswa. Tim berbagi tugas, dimana 1 orang yang bertugas menampilkan power point dan 1 orang memberikan pre test & post tes sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan , 1 orang yang menyampaikan materi. Tim juga melibatkan 4 orang mahasiswa psikologi yang bertanggung jawab untuk sound system dan mengambil dokumentasi selama penyuluhan berlangsung .

Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan dari pukul 09.00 s/d 11.20 wib, dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab dari mahasiswa.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para mahasiswa mampu memahami apa saja faktor penyebab kecemasan, dampak dari cemas berlebihan serta edukasi terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada April 2020 yang sarannya adalah Mahasiswa PGSD Tingkat Akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan mahasiswa untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh tim. Setelah itu menjelaskan pengertian dari kecemasan, faktor faktor yang melatarbelakangi serta cara untuk mengatasi kecemasan dan dilanjutkan pemutaran film pendek tentang motivasi.

Melihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa PGSD semester akhir terjadi karena yang pertama kurangnya rasa percaya diri pada individu tersebut, terdapat perasaan tidak mampu bekerja pada diri individu, yang kedua

mahasiswa merasa kurang adanya perhatian atau dukungan dari orang terdekat, yang ketiga timbulnya rasa malas akibat terbatasnya waktu untuk bertemu dengan dosen pembimbing, yang keempat 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 penyuluhan pengabdian masyarakat ini terdapat hasil pre tes yang menunjukkan bahwa 30% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kecemasan dan faktor-faktornya namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian post tes didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti secara spesifik materi tentang kecemasan dalam upaya edukasi pencegahan pada mahasiswa PGSD yang sedang menyusun skripsi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan secara jelas yaitu 70%. Selama diskusi dan tanya jawab juga mahasiswa sangat aktif. 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



Gambar
Pemaparan Materi Tentang “Pengertian Kecemasan, Faktor-faktor Kecemasan, dan Edukasi Pencegahan Kecemasan”.

Faktor penyebab kecemasan (stresor)

Faktor kecemasan terhadap mahasiswa semester akhir dapat di golongan menjadi dua faktor, yaitu faktor Internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu yang bersumber dari individu itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang dipengaruhi dari luar individu. Faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut antara lain:

a. Faktor internal.

Kendala / kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi, seperti: kesulitan dalam menyusun perumusan masalah, menyusun judul, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi dan metode penelitian yang digunakan, dan mencari sumber data, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan kedalam naskah skripsi.

Biaya pembuatan skripsi (ekonomi keluarga yang pas-pasan).

Mahasiswa yang terlena berorganisasi.

Selain faktor internal tersebut ada mahasiswa yang pesimis, malas malasan, dan tidak bersemangat.

b. Faktor eksternal.

Birokrasi kampus, misalnya: syarat kelulusan harus melalui beberapa syarat yang rumit, salah satunya adalah seperti hafalan juz Amma.

Dosen pembimbing. Dalam proses bimbingan pembimbing sulit ditemui, proses bimbingan yang tidak menentu, bimbingan yang lama dan hanya memberikan sedikit waktu untuk bimbingan, dalam memberikan bimbingan kurang jelas, tidak terjadinya koordinasi yang baik antara pembimbing I dengan II, dan ketika melakukan bimbingan seringkali dosen pembimbing lebih berperan sebagai penguji awal dari pada sebagai partner diskusi, pembimbing hanya mencari kesalahan tanpa memberikan solusi yang pasti.

Dosen penguji, penguji yang terkenal sulit membuat mahasiswa ketakutan sebelum ujian berlangsung.

Dosen pengampu juz Amma, Antara pengampu yang satu dengan yang lain berbeda-beda, ada yang mudah dan ada yang harus benar-benar fasih. Terkadang dosen pengampu juz Amma sulit ditemui, dan jarang ke kampus.

Kuliah sambil bekerja, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi, dan deadline masa penulisan skripsi.

Edukasi Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang wajar apabila berada pada tingkat ringan dan sedang, namun akan menimbulkan masalah apabila sudah berada pada tingkat berat dan panik. Tindakan awal yang tepat perlu diberikan pada seseorang yang mengalami kecemasan agar tidak timbul masalah Kesehatan lainnya. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, memodifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan.

Cemas adalah respon alami tubuh terhadap stres yang dipengaruhi berbagai faktor. Ada beberapa cara untuk mengatasi rasa cemas, antara lain :

Mengenali pemicu kecemasan

Menerapkan latihan pernapasan dalam

Melakukan relaksasi
Tetap aktif secara fisik
Makan makanan bergizi dan seimbang
Berhenti merokok
Menghindari alkohol dan kafein
Memperbaiki kualitas tidur
Bersosialisasi

KESIMPULAN

Kecemasan yang dialami Mahasiswa PGSD Tingkat Akhir Universitas Sari Mutiara Indonesia dikarenakan beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Pada saat menyusun skripsi faktor kurangnya rasa percaya diri, perasaan khawatir, dan perasaan gelisah yang dialami mahasiswa pada saat menyusun skripsi menyebabkan mahasiswa masih saja mengalami kecemasan. Dan hasil pre tes menunjukkan bahwa 30% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kecemasan dan faktor-faktornya namun belum secara jelas dan spesifik. Kemudian pemberian post tes didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti secara spesifik materi tentang kecemasan dalam upaya edukasi pencegahan pada mahasiswa PGSD yang sedang menyusun skripsi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan secara jelas yaitu 70%. 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.

Diharapkan dengan terlaksananya penyuluhan Pengabdian Masyarakat dan materi materi yang telah diberikan, pengetahuan mahasiswa PGSD Universitas Sari Mutiara Medan dapat bertambah serta mampu mengontrol kecemasan yang ada didalam dirinya masing masing.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Nugroho, Thomas. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.Yogyakarta;Fakultas Psikologi Universitas Sanata DharmaYogyakarta.

- Farida Rahmawati. (2018). Hubungan antara Dukungan sosial dengan Kecemasan Mahasiswa pada saat menyusun Skripsi.Semarang;Fakultas Psikologi Semarang
- Farida. (2019) Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa pada saat menyusun skripsi.
- Glady Inda Novianti. (2018). Pengaruh Dukungan sosial Terhadap Kecemasan akan Kematian pada penderita kanker Dewasa.Medan;Universitas Sumatera Utara
- Inggri Ramadhani Widigda, Wahyu Setyaningrum .(2018). Kecemasan mahasiswa Pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi skripsi.Yogyakarta;Universitas Negeri Yogyakarta
- Ivo Puspita Dwijayanti .(2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Teman sebaya dengan Kecemasan mengerjakan Tugas akhir/Skripsi pada Mahasiswa UKSW.Salatiga;Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
- Kristanto Hary Pindho, Pm Sumardjono, dkk .(2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi.FKIP Universitas Kristen Satya Wacana
- Lila (2012).Hubungan antara Kontrol diri dan Kecemasan Menghadapi masa pembebasan pada Narapidana Di Lembaga permasyarakatan Wirogunan Yogyakarta.
- Lubaba .(2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Peserta didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus dengan Intensitas membaca Alqur'an sebagai Variabel Moderator.Malang;Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Maziyah, Faizatul. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nana Ratnadewi. (2018). Kesulitan Mahasiswa Semester akhir dalam Menyusun Skripsi.Jambi;Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
- Qonita Rohmah. (2017). Hubungan antara Dukungan sosial dengan Kecemasan Mahasiswa pada saat menyusun skripsi.Malang;Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah

Tri Puji Astuti, Sri Hartati. (2013). *Dukungan sosial pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi(Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP*.Semarang;Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

http://eprints.walisongo.ac.id/3599/5/1103086%20_Bab%204.pdf

Website: <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>