

**KECEMASAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2010 YANG
MENERJAKAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FKIK UNTAD TAHUN 2010**

Virgiawan Listanto*, Indah P Kiay Demak**

* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako

** Ketua Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako

ABSTRACT

Background. Anxiety is a normal phenomenon in humans. Anxiety affects learning outcomes for students, as it tends to cause confusion and distortion of perception. These distortions can disrupt learning by reducing the ability to concentrate, memory and the ability to connect one thing with another.

Destination. Knowing the anxiety that occurs in the students class of 2010 in PSPD FKIK UNTAD who are working on the final task.

Method. This research is a qualitative descriptive study using a model created in 2014 in the vicinity of the University Tadulako FKIK PSPD. The sampling technique used in this study was an intentional random sampling.

Results. Studied four sections, namely: a). Anxiety background. Anxiety was assessed in mengerjakan this thesis begins to pick the final title. All students have an initial target of the final task. But not all students are able to meet the targets they have done; b). Social support. The support was obtained by students in the final task not only comes from a friend or supervisor, full support was given by the parents; c). Anxiety symptoms. Symptoms appear this coming from the beginning when finished depositing the title and also when it comes to the supervisor and is currently awaiting the results of the review to correct the supervisor; d). Perception of the problems encountered. Students upset with the current situation, where students experience disturbances, both physically and psychologically.

Conclusion. Things that affect anxiety that occurs in students working on the final project is the presence of psychological factors such as frustration, stress and demands and other factors, such as social support. The symptoms of anxiety are in the form of headaches, worry, irritability, insomnia, impaired concentration and memory. The students' perceptions of the problems encountered in the end so that the task of anxiety as motivation.

Keywords; anxiety, final task

ABSTRAK

LatarBelakang Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, daya ingat, dan kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.

Tujuan Untuk mengetahui kecemasan yang terjadi pada mahasiswa angkatan 2010 di PSPD FKIK Untad yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Metode penelitian Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan model deskriptif dilakukan pada tahun 2014 di lingkungan PSPD FKIK Universitas Tadulako. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*.

Hasil Penelitian Empat bagian yang diteliti, yakni : a). Latar belakang kecemasan. Kecemasan yang dinilai saat mengerjakan tugas akhir ini dimulai saat mengumpulkan judul tugas akhir. Semua mahasiswa memiliki target awal dalam mengerjakan tugas akhir. Namun tidak semua mahasiswa dapat memenuhi target yang telah mereka buat; b). Dukungan sosial. Dukungan yang didapatkan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir tidak hanya datang dari teman maupun dosen pembimbing, dukungan sepenuhnya pun diberikan oleh orangtua; c). Gejala kecemasan. Gejala yang muncul ini datang dari awal saat selesai menyertakan judul dan juga saat berhadapan dengan dosen pembimbing dan saat menunggu hasil revisi yang dikoreksi dosen pembimbing; d). Persepsi terhadap masalah yang dihadapi. Mahasiswa merasa terganggu dengan keadaan sekarang ini, dimana mahasiswa mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis.

Kesimpulan Hal-hal yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir adalah adanya faktor psikologik berupa frustrasi, tekanan, dan tuntutan dan faktor lain berupa dukungan sosial. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, gangguan konsentrasi dan daya ingat. Persepsi mahasiswa terhadap masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir dengan menjadikan kecemasan sebagai motivasi.

Kata kunci Kecemasan, tugas akhir.

PENDAHULUAN

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis. Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri

pada tugas akhir. Mengerjakan sebuah tugas akhir (skripsi) telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi. Kecemasan ini muncul karena mereka tidak ingin gagal dalam tugas akhir mereka. Kecemasan dalam penulisan skripsi ini juga muncul karena kemampuan berpikir ilmiah mahasiswa dalam bidangnya diuji. Hal tersebut

menjadi beban dan tekanan bagi mahasiswa dalam mengerjakannya untuk dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir ini. Kegagalan dalam penyusunan tugas akhir juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul penelitian, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam penyusunan tugas akhir pada mahasiswa. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penelitian ini menggunakan model deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2014 antara bulan September - Oktober di lingkungan PSPD FKIK Universitas Tadulako.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling*. *Purposive random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan memperhatikan pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 46 orang dan yang menjadi informan berjumlah 9 orang.

Dalam penelitian kualitatif instrumen utamanya adalah peneliti sendiri, namun selanjutnya setelah fokus penelitian menjadi jelas, maka kemungkinan akan dikembangkan instrumen penelitian sederhana, yang di harapkan dapat melengkapi data penelitian ini dengan melakukan wawancara yang nantinya menggunakan paduan *Focus Group Discussion* (FGD). Pedoman wawancara digunakan untuk mengingatkan peneliti mengenai aspek-aspek yang harus digali, serta apa yang sudah atau belum ditanyakan.

Adanya panduan wawancara juga akan memudahkan peneliti membuat kategorisasi dalam melakukan analisis data. Namun sebelum melakukan wawancara dilakukan *screening* tentang kecemasan dengan menggunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). TMAS terdiri dari 37 item pertanyaan yang berkaitan dengan

kecemasan. Informan yang dianggap tepat untuk penelitian ini harus memiliki skor skala minimal 13.

HASIL

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

FKIK saat ini terdiri dari dua program studi, yaitu Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD), dan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat (PSIKM). Kedua program studi itu awalnya berada di bawah naungan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Tadulako. Pada 10 Januari 2012 keluar izin pendirian FKIK Universitas Tadulako.

Saat ini PSPD UNTAD telah memiliki tujuh angkatan. Dimulai dari angkatan 2008-2014. Dari tujuh angkatan tersebut ada beberapa angkatan yang sedang menjalankan pendidikan klinik di Rumah Sakit Pendidikan, di antaranya angkatan 2008, 2009, dan sebagian 2010 yang baru akan memasuki studi klinik.

B. Pelaksanaan Wawancara

Pelaksanaan wawancara untuk mengumpulkan data dan dilakukan setelah melakukan *screening* dengan menggunakan *Taylor Manifest Anxiety Scale*

(TMAS). Data di ambil dengan *focus group discussion*. Informan yang digunakan dalam wawancara ini adalah informan yang telah memenuhi *screening* dan bersedia menjadi informan. Sebelum melakukan *screening* jumlah responden adalah 46 orang dan setelah melalui *screening* berjumlah 9 informan. Kemudian di buat dalam satu kelompok wawancara. Proses *Focus group discussion* direkan menggunakan alat perekam dan kemudian dibuatkan dalam bentuk verbatim untuk mempermudah dalam mengintepretasikan hasil nantinya.

C. Hasil Wawancara

Dalam penelitian ini ada 4 tema yang digunakan dalam mengamati kecemasan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, yaitu :

a. Latar Belakang Kecemasan

Setelah mengumpulkan judul tugas akhir, ada perasaan takut yang di rasakan oleh mahasiswa angkatan 2010 tentang judul yang telah dimasukkan, antara lain khawatir akan penelitian yang sulit, dan mengalami kekurangan kepercayaan diri sebelum memulai mengerjakan tugas akhir. Hal ini seperti yang di ungkapkan mahasiswa,

*"...pertama kali mendaftarkan judul pada pembimbing, perasaannya takut. Takutnya nanti tidak diterima karena ada beberapa judul yang saya masukkan tapi beberapa kali disuruh ganti"*T6.12.W7

Mahasiswa juga merasakan adanya tuntutan dari orang tua meskipun orang tua selalu memberikan semangat dan doa. Mahasiswa juga mengalami tekanan dalam mengerjakan tugas akhir. Mahasiswa menganggap tugas akhir ini banyak ujian dan takut dipersulit. Seperti yang dikatakan mahasiswa:

"...pembimbingku menurutnya kalau ujian proposal dan hasil tidak banyak bertanya tetapi saat ujian skripsi sudah itu bikin mati" T5.20.W7 *"...selain memberi semangat tuntutan dari orangtua itu juga bikin stres. Ya itulah salah satu yang bikin stres ..."* T4.41.W7

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, tingkah laku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasannya. Dukungan yang didapatkan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir tidak datang hanya dari teman maupun dosen pembimbing, dukungan sepenuhnya pun diberikan oleh orangtua. Adapun

dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir dalam hal ini adalah doa, semangat serta dukungan dalam bentuk materi. Orangtua juga selalu bersabar dan terus memberikan dukungannya. Karena orangtua mengharapkan agar anaknya secepatnya menyelesaikan tugas akhir dan menyelesaikan studinya. Selain orangtua, dukungan ini biasanya di dapatkan dari keluarga. Seperti yang yang dikatakn mahasiswa:

"...pertama dari orangtua dengan memberi semangat, doa, bantuan materi..." T4.38.W7 *"Kalau dari keluarga, tante atau om semuanya mendukung tidak terlalu menuntut..."* T7.48.W7

c. Gejala kecemasan

Menurut mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir gejala yang muncul itu datang dari awal saat selesai menyetorkan judul. Tak sedikit yang merasa takut setelah mengumpulkan judul mereka. Seperti yang dikatakan mahasiswa:

"...pertama kali mendaftarkan judul pada pembimbing perasaannya takut..." T6.12.W7

Saat memikirkan tugas akhir mereka, mahasiswa mengalami sakit kepala, susah tidur, dan membuat mahasiswa menjadi galau. Gejala lain yang muncul berupa

jantung berdebar-debar, mual, dan juga merubah mood. Seperti yang dikatakan mahasiswa:

*"...saya pikirkan sekali sakit kepala, susah tidur, gelisah"*T3.71.W7

"Yang saya rasakan yaitu, galau. Hanya memikirkan skripsi saja pikiran sudah tidak karuan" T5.73.W7

"...saya rasakan pusing, stress, lemas, tidak semangat, jantung berdebar-debar, mual, biasa juga tiba-tiba badmood, perasaan tidak enak..." T1.74.W7

Selain itu, mahasiswa merasa sulit untuk berkonsentrasi dan mengambil keputusan. Hal ini disebabkan oleh waktu kuliah yang juga terus berjalan sehingga mahasiswa sulit untuk hanya berkonsentrasi untuk mengerjakan tugas akhir. Seperti yang di ungkapkan mahasiswa:

*"...mengambil keputusan itu juga sulit...tapi saya memutuskan untuk fokus ke ujian blok menunda skripsi"*T8.88.W7

"...saya sulit mau ambil keputusan... karena kegiatan ini hanya sekali seumur hidup saya memilih untuk menunda mengerjakan skripsi jadi saya memilih untuk ikut yudisium 2 saja" T2.86.W7

d. Persepsi terhadap Masalah Yang dihadapi

Beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka terganggu dengan keadaan sekarang ini. Mahasiswa mengalami gangguan-gangguan baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini dikarenakan tuntutan dari dosen

pembimbing dan bingung dengan tugas akhir yang sedang dikerjakan. Biasanya juga hal ini sangat mengganggu mahasiswa saat berada di lingkungan kampus karena bertemu dengan teman-teman yang telah menyelesaikan tugas akhir mereka, sehingga hal ini membuat mahasiswa merasa sangat cemas. Seperti yang diungkapkan mahasiswa:

*"...yang bikin stres lihat teman-teman lain sudah maju sedangkan kita belum, itu salah satu pemicu stress"*T7.10.W7

*"...bikin stres kalau liat teman yang sudah maju sedangkan kita belum..."*T4.53.W7

Usaha mahasiswa untuk mengatasi kecemasan tersebut antara lain ialah tidur, refreshing bersama teman, dan adapun yang mengatasinya dengan makan. Seperti yang dikatakan mahasiswa:

*"...kalau sudah stres saya cari refreshing pergi bajalan..."*T7.96.W7

*"...cara satu-satunya yang saya lakukan yaitu tidur, istirahat. Supaya bisa fresh lagi saat bangun tidur..."*T9.103.W7

*"Untuk atasi kecemasan itu, tidur atau tidak makan. Kalau habis makan mengantuk tidur lagi. Kalau bosan, pergi keluar cari angin, habis itu mengantuk tidur lagi"*T8.104.W7

PEMBAHASAN

Pada umumnya kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan

hal yang membuat stress. Namun ada sebagian mahasiswa yang menjadikan stres sebagai motivasi yang mendorong mahasiswa tersebut untuk mengerjakan skripsi. Tanumidjojo (2004), mengemukakan bahwa kecemasan atau biasa disebut stres dibedakan menjadi 2 yaitu yang merugikan dan merusak yang disebut distres, dan stres yang positif dan menguntungkan, yang disebut eustres.

Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda terhadap jenis stres, dalam kenyataannya stres menyebabkan sebagian individu menjadi putus asa tetapi bagi individu lain justru dapat menjadi dorongan baginya untuk lebih baik. 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 suatu 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 (2008) dalam Rahmawati (2011), 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, berkemihan 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. Synder (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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hal-hal yang mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan tugas akhir adalah karena adanya faktor psikologik yang berupa frustasi, tekanan, dan tuntutan
2. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir berasal dari orangtua, keluarga, teman, dan juga dosen pembimbing yang berupa doa, dukungan moril dan pemberian informasi mengenai tugas akhir.
3. Gejala kecemasan yang timbul berupa sakit kepala, khawatir, mudah tersinggung, insomnia, dan gangguan konsentrasi dan daya ingat.
4. 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 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

1. Gunawati & Hartati. Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang: Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Vol 3. No 2;2006.
2. Riewanto, A. Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. Jakarta: Suara Merdeka ;2005.
3. Purwaningsih, Wahyu, M., Kardiwinata, M.P. Pengaruh Pemberian Hatha Yoga dan Jogging Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Semester VIII PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana; 2012.

4. Kaplan, H.I & Saddock, B.J. Sinopsis Psikiatri. 8th ed. Jakarta: Bina RupaAksara; 2005.
5. Djiwandono, S.E.W. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Grasindo; 2006.
6. Yuliadi, I. Strategi Coping Stres Untuk Mempertahankan Perkawinan Pada Wanita Bersuami Disfungsi Seksual. Surakarta: Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2010.
7. Rahmawati, A. Hubungan Pemberian Informed Consent dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi di Instalasi Rawat Inap RSUD Kajen Pekalongan. Semarang: Universitas Muhamadiyah Semarang; 2011.
8. Keith, J. Living with Chronic Illness: Using Stress Management Skills to Promote Physical and Psychological Well-Being. Atlanta Psych Consultants. Atlanta, Georgia.
9. Sarafino, E. 1998. Health Psychology :Biopsychosocial Interaction. New York: Jhon Wiley & Sons; Inc. 2009.
10. Synder, C.R. Handbook of Positive Psychology : Hope Theory A Member Of Positive Psychology Familiy. New York: Oxford University Press; 2002.