

**GAMBARAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI DITENGAH PANDEMI COVID-19**

Oleh :

Novita. S. Hutabarat

Nancy Naomi Aritonang, M. Psi.

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen

nancyaritonang@uhn.ac.id

Abstrak

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa guna untuk memperoleh gelar sarjana. Namun dalam proses pengerjaannya, mahasiswa banyak mengalami hambatan dan permasalahan dalam proses pengerjaan skripsi yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Penelitian dilakukan pada 317 mahasiswa yang dipilih berdasarkan teknik *proportionate stratified random sampling*. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, terdapat 23 (7,3%) mahasiswa memiliki kecemasan kategori rendah, 215 (75,1%) mahasiswa memiliki kecemasan kategori sedang, dan 79 (17,6%) mahasiswa memiliki kecemasan kategori tinggi. Dari gambaran pengkategorisasian, diketahui bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan lebih banyak berada pada kategori sedang.

Kata kunci : kecemasan mahasiswa, skripsi, pandemi

Abstract

Thesis is a final project that must be completed by students in order to obtain a bachelor's degree. However, in the process, students experience many obstacles and problems that can cause anxiety. Anxiety is an unpleasant emotional reaction characterized by feelings of fear and worry. This study aims to describe the anxiety of students who are working on their thesis at HKBP Nommensen University Medan. The study was conducted on 317 students who were selected based on the proportionate stratified random sampling technique. The results of this study indicate that the anxiety of students who are working on their thesis at the HKBP Nommensen University Medan, there are 23 students (7.3%) who have low anxiety category, 215 students (75.1%) have moderate anxiety category, and 79 students (17, 6%) have high anxiety category. From the description of categorization, it is known that majority of students who are working on their thesis at HKBP Nommensen University Medan has anxiety in the medium category.

Key words : student anxiety, thesis project, pandemic

LATAR BELAKANG

Saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya suatu penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama *Corona* atau dikenal dengan istilah *Covid-19* (*Corona Virus Diseases-19*). Virus yang disinyalir mulai mewabah 31 Desember 2019 dikota Wuhan Provinsi Hubei Tiongkok, saat ini menyebar hampir keseluruh negara dengan sangat cepat, sehingga WHO tanggal 11 Maret 2020 menetapkan wabah ini sebagai pandemi global.

Salah satu dampak dari wabah *covid-19* dalam dunia pendidikan adalah pemerintah membuat keputusan untuk meliburkan sekolah sehingga proses pembelajaran disekolah menjadi dirumah. Hal yang serupa juga dilakukan oleh Lembaga Universitas dengan meliburkan kampus, sehingga mahasiswa kuliah dengan sistem kuliah online. Dampak dari *covid-19* ini juga dirasakan oleh mahasiswa.

Sebuah artikel media nasional mengatakan bahwa salah satu kebijakan pendidikan pada masa darurat Corona adalah kuliah daring. Sebagian besar Universitas di Indonesia telah menerapkan kelas jarak jauh atau kelas online, sebagai tindakan atas penyebaran virus Corona atau *Covid-19*. Selain belajar dan mengajar, sejumlah kampus di tanah air sudah mengambil kebijakan hingga akhir semester genap ini agar semua kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring, termasuk ujian tengah semester, ujian akhir semester, praktikum, dan bimbingan tugas akhir, tesis, serta disertasi. Keputusan ini diambil berdasarkan pertimbangan kondisi penyebaran virus Corona saat ini di tingkat nasional yang semakin parah. Selama pembelajaran daring, mahasiswa dan dosen diminta untuk melakukan kegiatan belajar mengajar

secara daring dengan memanfaatkan banyak aplikasi daring seperti aplikasi video *conference*, *online classroom* dan media sosial daring lain (Sevima, 2020). Artikel lainnya dari media nasional mengatakan bahwa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mencatat setidaknya ada 832 perguruan tinggi di 166 daerah yang sudah melakukan pembelajaran dari rumah dan dilakukan secara daring (online) untuk mencegah penyebaran *Covid -19* atau *Corona Virus Disease* (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Pembelajaran daring di perguruan tinggi sangat bergantung pada koneksi jaringan internet yang menjadi penghubung antara perangkat dosen dan mahasiswa. Oleh karena itu pembelajaran secara daring membuat mahasiswa mengeluhkan tentang kuota yang harus tersedia saat kuliah online (Leumara, 2020). Kendala juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Tahap terakhir yang harus dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir dalam masa kuliah adalah mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. 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 didapatkannya selama di perguruan tinggi sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki pada kenyataan yang dihadapi (Yulianto, 2008).

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 tidak berjalan sesuai rencana. Herdiani (2012) menyebutkan bahwa kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan skripsi menjadi terhambat. Keterlambatan tersebut dapat menimbulkan dampak seperti kecemasan, stress, perubahan perilaku bahkan depresi. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fitria (2007), sebagian besar mahasiswa menganggap bahwa menyusun skripsi merupakan hal yang menakutkan. Mahasiswa bukan lagi menganggap skripsi sebagai 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 & Jones (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.

Ditengah situasi pandemi *covid-19* yang penyebarannya semakin meluas, mahasiswa tingkat akhir tetap mengerjakan skripsi walaupun dalam keterbatasan situasi. Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai 2 orang mahasiswa Universitas HKBP Nommensen yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil wawancara tersebut menemukan bahwa hambatan dan permasalahan yang dialami mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi menimbulkan kecemasan dalam dirinya sehingga mereka takut, khawatir tentang sesuatu yang belum terjadi, gelisah dan sering berpikir negatif. Ditambah lagi dengan situasi *covid-19* yang turut memicu terjadinya kecemasan pada mahasiswa. Fenomena yang peneliti temukan dilapangan terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, bahwa kebanyakan mahasiswa merasa cemas dengan skripsi yang sedang dikerjakannya, mengeluh karena kesulitan dalam mendapatkan referensi dan penentuan sampel, ruang gerak yang terbatas akibat dampak *covid-19*, mengeluh karena sistem bimbingan online membuat mahasiswa harus menunggu lama untuk mendapatkan revisian dari dosen pembimbing, jadwal bimbingan online yang tidak teratur membuat mahasiswa cemas dan gelisah disaat-saat tertentu, serta merasa

khawatir dan takut untuk melanjutkan topik skripsinya ditengah situasi *COVID-19*.

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 yang diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Sedangkan Nevid, dkk (2005) mengartikan 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, Stuart (2006) memaparkan kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. 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.

Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, antara lain : 1) aspek fisik, meliputi perasaan gelisah, gugup, telapak tangan yang berkeringat, pening, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, merasa lemas dan mual. 2) aspek perilaku, meliputi perilaku menghindar, perilaku dependen, dan perilaku terganggu. 3) aspek kognitif, meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa

depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Adler dan Rohman (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014) mengatakan ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu, 1) pengalaman negatif masa lalu, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan. 2) Pikiran yang tidak rasional, seperti kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

Sebuah artikel media nasional mengatakan bahwa tingkat kecemasan akibat Pandemi Corona terus meningkat. Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang mengkhawatirkan. Tak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Dikutip sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Sekitar 40 persen mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat *COVID-19*, dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responden (36 persen) mengatakan pandemi *COVID-19* berdampak serius pada kesehatan mental mereka, dan 59 persen menjawab efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Kecemasan

terbesar para responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, kekurangan makanan, obat, dan kebutuhan lainnya. Presiden APA, Dr. Bruce Schwartz mengatakan, stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pandemi bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Kompas online, 2020).

Artikel lainnya dari media internasional menemukan bahwa permintaan obat anti-cemas meningkat sejak Pandemi Covid-19. Sejak Covid-19 ditetapkan sebagai pandemi, permintaan obat anti-kecemasan meningkat signifikan. Laporan terbaru di Amerika Serikat menunjukkan, terdapat peningkatan dokter yang meresepkan obat anti-kecemasan sejak imbauan beraktivitas dari rumah digaungkan. Laporan dari Express Scripts mencatat kenaikan resep obat anti-kecemasan hingga 34 persen pada Maret lalu. Penggunaan obat anti-kecemasan ini dua kali lebih tinggi pada perempuan atau meningkat hingga 40 persen, sedangkan pada pria meningkat 22,7 persen (CNN Indonesia online, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa secara umum situasi covid-19 menyebabkan kecemasan pada setiap kalangan mulai dari yang muda sampai usia tua, baik perempuan maupun laki-laki. Terlebih pada situasi yang sulit dan rentan terhadap masalah, seperti permasalahan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tugas akhir skripsi ditengah situasi covid-19, yang juga dapat menimbulkan kecemasan.

Secara umum penelitian menemukan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, yaitu sulitnya mencari literatur sebagai sumber referensi dalam penelitian,

sulitnya proses pengajuan judul, dan sulitnya proses bimbingan dengan dosen pembimbing (Junaidi, 2016). Hal serupa juga diungkapkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Widigda & Setyaningrum (2018), bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi adalah karena faktor psikologis yang berupa perasaan frustrasi, tekanan dari orangtua dan lingkungan, serta tuntutan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Situasi Covid-19 saat ini menyebabkan ruang gerak terbatas untuk pengambilan data dilapangan, keterbatasan dalam berinteraksi dengan individu lain, dan ketakutan akan terinfeksi virus corona membuat mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi.

Oleh karena itu peneliti perlu melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi ditengah Pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Defenisi Operasional

Variabel dalam penelitian ini adalah *kecemasan*.

Kecemasan merupakan kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman, rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku. Data ini diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Nevid, dkk (2005) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif.

Responden

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun ajaran 2019/2020 (semester genap) yang berjumlah 1.540 orang mahasiswa. Karakteristik populasi dalam penelitian ini antara lain pertama, subjek yang diambil berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua, subjek merupakan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Ketiga, subjek berstatus sebagai mahasiswa aktif dan sedang mengambil mata kuliah skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2010), sehingga diperoleh jumlah sampel penelitian adalah 317 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel populasi penelitian yang terbagi atas beberapa strata atau sub kelompok dan dari sub kelompok diambil sampel yang mewakili tiap sub kelompok dengan proporsi yang sama pada tiap sub kelompoknya (Sugiyono, 2010). Untuk mengetahui jumlah sampel dari tiap fakultas peneliti menggunakan rumus alokasi *Proportional*, dan disusunlah jumlah sampel secara proporsional berdasarkan Fakultas pada tabel berikut.

No	Fakultas	Jumlah Populasi	Sampel Proportional	Persentasi (%)
1.	Ekonomi	412	85	27%
2.	Hukum	230	47	15%
3.	Psikologi	45	9	3%
4.	Teknik	63	13	4%
5.	Ilmu Sosial dan Politik	70	14	4%
6.	Pertanian	157	33	10%
7.	Peternakan	4	1	0,3%
8.	Keguruan Ilmu Pendidikan	460	95	30%
9.	Bahasa dan Seni	46	9	3%
10.	Kedokteran	53	11	3,7%
	Jumlah	1.540	317	100%

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2020 secara online dengan membagikan link dalam bentuk *Google Form* kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala Likert yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan oleh Nevid, dkk (2005) yang terdiri dari aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Skala ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Jumlah aitem yang digunakan dalam skala kecemasan ini adalah 20 aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*, serta memiliki empat (4) pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Menurut Azwar (2010), suatu alat tes dinyatakan memiliki validitas yang baik jika alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar dan apabila jumlah proporsi item tidak memenuhi

setiap dimensi alat ukur, maka koefisien korelasi aitem total dapat diturunkan menjadi 0.25 (Azwar, 2014). Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Alpha Cronbach*, dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0.60 (Ghozali, 2005).

Penyebaran skala uji coba kecemasan dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus – 8 September 2020, yang diberikan secara online kepada 100 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Sumatera Utara. Hasil uji coba skala kecemasan menunjukkan koefisien reliabilitas $\alpha = 0,943$. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini mampu mencerminkan 94.3 % variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan layak digunakan untuk sebagai alat ukur untuk mengukur taraf kecemasan.

Teknik Analisa Data

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov dan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan uji deskriptif dan bantuan software SPSS release 17.0.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh subjek berjumlah 317 orang, dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 213 orang (67%), dan laki-laki sebanyak 104 orang (33%). Subjek penelitian berasal dari 10 Fakultas di

Universitas HKBP Nommensen dan mayoritas subjek berasal dari Keguruan Dan Ilmu Pendidikan yaitu sebanyak 95 orang (30%). Selain itu subjek penelitian dari Fakultas Ekonomi sebanyak 85 (27%) orang, fakultas Hukum sebanyak 47 (15%) Orang, Fakultas Psikologi sebanyak 9 (3%) orang, Fakultas Teknik sebanyak 13 (4%) orang, Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik sebanyak 14 (4%) orang, Fakultas Pertanian sebanyak 33 (10%) orang, Fakultas Peternakan sebanyak 1 (0,3%) orang, Fakultas Bahasa Dan Seni sebanyak 9 (3%) orang, dan Fakultas Kedokteran sebanyak 11 (3,7%) orang

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi statistik pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 317 orang subjek penelitian, mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan pada kategori sedang, yaitu sebanyak 215 orang mahasiswa (67,8%) dan berada pada kategori sedang sebanyak 79 orang mahasiswa (24,9%). Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 23 orang subjek yang mengalami kecemasan (7,3%).

Berdasarkan kriteria kategorisasi jenis kelamin, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan lebih rendah daripada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Kecemasan pada kategori tinggi yang dialami oleh mahasiswa perempuan sebanyak 62 orang (20%) dan dialami oleh mahasiswa laki-laki adalah sebanyak 17 orang (5,3%). Kecemasan dalam kategori sedang, dialami oleh mahasiswa perempuan sebanyak 147 orang (46,3%) dan pada mahasiswa laki-laki sebanyak 68 orang (21,4%). Sedangkan kecemasan dalam kategori rendah, dialami oleh mahasiswa

perempuan sebanyak 4 orang (1%) dan pada mahasiswa laki-laki sebanyak 19 orang (6%).

Berdasarkan skor persentase masing-masing aspek kecemasan pada mahasiswa, diperoleh hasil sebagai berikut: Pertama, pada aspek fisik yang terdapat pada kategori tinggi sebanyak 71 orang mahasiswa (22,4%).), kategori sedang sebanyak 210 orang mahasiswa (66,2%), dan pada kategori kategori rendah sebanyak 36 orang mahasiswa (11,4%). Kedua, pada aspek perilaku yang terdapat pada kategori tinggi sebanyak 82 orang mahasiswa (25.8%), kategori sedang sebanyak 198 orang mahasiswa (62.5%), dan kategori rendah sebanyak 37 orang mahasiswa (11.7%). Ketiga, pada aspek kognitif yang terdapat pada kategori tinggi sebanyak 65 orang mahasiswa (20.5%), kategori sedang sebanyak 191 orang mahasiswa (60.3%), dan kategori rendah sebanyak 61 orang mahasiswa (19.2%).

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa dari 317 orang mahasiswa terdapat 79 orang mahasiswa (24,9%) yang mengalami kecemasan kategori tinggi, ada 23 orang mahasiswa (7,3%) yang mengalami kecemasan kategori rendah, dan paling banyak ada pada kategori sedang, yaitu ada 215 orang mahasiswa (67,8%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan berada pada kategori sedang. Kecemasan kategori sedang dalam hal ini maksudnya adalah memungkinkan mahasiswa untuk fokus dalam menyusun skripsi namun tidak memperhatikan hal lainnya. Kecemasan

tingkat sedang mempersempit lapang persepsi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dalam hal ini, mahasiswa menghadapi tantangan besar saat mengerjakan skripsi di tengah situasi pandemi covid-19 yang penyebarannya semakin meluas. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa dapat menemukan banyak hambatan dan permasalahan yang akan menyebabkan kecemasan seperti kesulitan memperoleh literatur atau referensi, terbatasnya data untuk operasional skripsi, kesulitan membuat alat ukur, gelisah saat bimbingan, rasa malas serta kesulitan membagi waktu dan mencurahkan perhatian yang cukup terhadap skripsi. Ditambah lagi dengan situasi pandemi covid-19 ini yang semakin mempersulit dan menyebabkan lingkungan tidak aman, keterbatasan ruang gerak, dan masalah kognitif yang menyebabkan munculnya pikiran-pikiran negatif seperti khawatir tertular virus corona dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi ditengah covid-19.

Kecemasan mengerjakan skripsi termasuk kedalam *state anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan oleh mahasiswa sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, mengerjakan skripsi dan lainnya. Keadaan yang demikian ditentukan oleh perasaan tegang yang subyektif. Mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi karena adanya hambatan dan permasalahan seperti kesulitan membagi waktu dan mencurahkan perhatian yang cukup terhadap skripsi, masalah kesehatan, terbatasnya data untuk operasional skripsi, kesulitan dalam proses bimbingan, dan masalah yang berkaitan dengan skripsi itu sendiri seperti kurangnya literatur pendukung.

Kecemasan akan semakin meningkat jika mahasiswa tidak dapat mengatasi hambatan dan permasalahan yang dihadapi tersebut.

Dalam penelitian ini, persentasi kecemasan mahasiswa lebih dominan terlihat dari aspek fisik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elizabeth (2017) tentang kecemasan dikalangan mahasiswa penulis skripsi, memperoleh hasil bahwa mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang sedang menulis skripsi memiliki tingkat kecemasan yang sedang, dan aspek kecemasan yang lebih tinggi adalah pada aspek fisik. Hal ini didukung oleh pendapat Durand dan Barlow (2006) mengatakan bahwa seseorang yang dapat bekerja dengan baik, ketika merasa cemas maka kinerja fisik dan intelektual individu akan didorong oleh kecemasan.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Rizkiyati (2019) menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto angkatan 2015 dalam menyusun skripsi adalah dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 12 orang mahasiswa (25,53%) yang mempunyai tingkat kecemasan dengan kategori panik, 11 orang mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan berat, 13 orang mahasiswa (27,57%) mempunyai tingkat kecemasan sedang dan 11 orang mahasiswa (23,40%) mempunyai tingkat kecemasan ringan. Persentase terbanyak adalah pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 13 mahasiswa (27,57%). Kecemasan sedang yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ini ditandai dengan beberapa manifestasi yang umum terjadi saat

proses penyusunan skripsi seperti mudah menangis ketika menemukan kesulitan saat proses penyusunan skripsi, kesulitan menemukan literatur, dan mudah lupa dengan penjelasan dosen pembimbing setelah bimbingan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wang et al (2020) selama tahap awal pandemi Coronavirus 2019 (COVID-19) di Tiongkok pada mahasiswa Cina dengan menggunakan skala DASS-21, yang terdiri dari 1.210 responden (67,3% perempuan) dari 194 kota di Cina, diperoleh data bahwa 13,8 % mengalami depresi ringan, 12,2% depresi sedang, 4,3% depresi berat, dan 4,3 % depresi sangat berat, sedangkan 7,5 % mengalami kecemasan ringan, 20,4 % kecemasan sedang, 8,4 % kecemasan berat. Jenis kelamin perempuan, status mahasiswa, gejala fisik tertentu dan status kesehatan secara signifikan terkait dengan dampak psikologis yang lebih besar dari wabah dan tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi.

Kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dipengaruhi oleh situasi saat ini yaitu pandemi Covid-19. Dalam situasi pandemi Covid-19 ini, mahasiswa tetap mengerjakan skripsi walaupun dengan keterbatasan ruang gerak. Berdasarkan hasil kesimpulan wawancara yang dilakukan peneliti dengan mahasiswa berinisial E.M (23 tahun) dan I.S (23 tahun), dapat dikatakan bahwa mereka mengaku cemas dengan proses pengerjaan skripsi di tengah pandemi covid-19 ini. Mereka mengatakan bahwa pandemi covid-19 ini menyebabkan mereka kesulitan untuk berdiskusi dan tidak dapat bertemu dengan teman-teman sehingga timbul perasaan gelisah, cemas karena tempat penelitiannya ditolak oleh pihak perusahaan akibat Covid-19 ini, munculnya perasaan khawatir karena

pandemi Covid-19 menyebabkan lingkungan menjadi tidak aman, nasehat dari orangtua di kampung yang menyarankan supaya tidak keluar atau tetap di kos jika tidak ada hal yang penting, dan gelisah karena munculnya pikiran-pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi dalam proses penulisan skripsi. Dari hasil wawancara tersebut, dapat diketahui bahwa dampak dari covid-19 menjadi salah satu penyebab yang menambah kecemasan mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi.

Hasil lain dalam penelitian ini dapat dilihat dari faktor jenis kelamin. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 317 mahasiswa. Jika dilihat dari jenis kelamin, mahasiswa laki-laki berjumlah 104 dan jumlah mahasiswa perempuan sebanyak 213. Berdasarkan hasil pengkategorisasian, perempuan mengalami kecemasan dalam kategori rendah sebanyak 4 orang dan laki-laki sebanyak 19 orang. Kecemasan dalam kategori sedang, perempuan sebanyak 147 orang dan laki-laki sebanyak 68 orang. Dan kecemasan dalam kategori tinggi, perempuan sebanyak 62 orang dan laki-laki sebanyak 17 orang. Dalam hal ini, kecemasan dalam kategori rendah didominasi oleh laki-laki. Kecemasan dalam kategori sedang didominasi oleh perempuan, dan kecemasan dalam kategori tinggi lebih didominasi oleh perempuan. Oleh karena itu, kecemasan lebih sensitif dirasakan oleh perempuan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Kaplan & Sadock (dalam Suherman, 2016) menyatakan kecemasan terjadi lebih banyak pada perempuan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi

peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal. Penelitian tentang kecemasan mahasiswa ditengah pandemi Covid-19 telah dilakukan oleh Febriyanti & Mellu (2020), yang memperoleh hasil bahwa sebanyak 56,7% mahasiswa mengalami kecemasan pada kategori sedang dan responden perempuan lebih banyak mengalami kecemasan daripada responden laki-laki. Hal ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan oleh Stuart & Laraia (2006) yang mengatakan bahwa perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka dengan emosinya, yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya.

Pandemi COVID-19 memang menimbulkan masalah kesehatan mental yang dirasakan oleh setiap kalangan masyarakat. Menurut WHO, masalah kesehatan mental yang terjadi pada pandemi COVID-19 ini yaitu meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Meningkatnya stres dan kecemasan pada pandemi ini disebabkan oleh media sosial terus-menerus mendiskusikan status pandemi dan adanya informasi yang tidak akurat atau berlebihan dari media, sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental dan menambah tingkat kecemasan, juga mengakibatkan masyarakat merasa tertekan dan lelah secara emosional (Cao, et al (2020)). Oleh karena itu, tidak dapat disangkal jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga mengalami kecemasan yang diakibatkan oleh pandemi Covid-19.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang

menyusun skripsi lebih dominan memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 215 orang (67,8%) dari 317 orang total responden. Berdasarkan jenis kelamin, pada mahasiswa perempuan mengalami kecemasan yang sedang sebanyak 46,3% % dibandingkan mahasiswa laki-laki yang mengalami kecemasan pada kategori sedang sebanyak 21,4% %. Kecemasandalam kategori tinggi pada perempuan sebanyak 20%, dan laki-laki sebanyak 5,3% orang. Sedangkan kecemasan dalam kategori sedang, dialami mahasiswa perempuan sebanyak 46,3%, dan 21,4% pada laki-laki.

Selain itu, berdasarkan dari analisa hasil perhitungan persentase pada kategorisasi tiap aspek kecemasan, diperoleh simpulan bahwa pada ketiga aspek kecemasan memiliki persentase terbanyak pada kategori sedang, yaitu aspek fisik, sebanyak 66,2%, aspek perilaku sebanyak 62,5% dan aspek kognitif sebanyak 60,3%.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberi saran kepada mahasiswa agar dapat mempersiapkan diri secara matang agar mampu mengatasi kecemasan dalam mengatasi hambatan saat mengerjakan skripsi. jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan dapat mencari aktifitas lain yang dapat mengurangi kecemasan seperti olahraga, mendengarkan musik, berkumpul bersama keluarga dan teman-teman.

Saran bagi peneliti selanjutnya antara lain perlunya memperdalam hasil penelitian, misalnya dengan meneliti efek jangka panjang dari kecemasan dalam mengerjakan skripsi, juga dapat menghubungkan kecemasan dengan

variabel lain yang tujuannya untuk memperkaya ilmu psikologi khususnya dalam bidang klinis

DAFTAR PUSTAKA

Atkinson, R. (2009). Pengantar Psikologi jilid II. Batam : Interaksara.

Azwar, S. (2004). Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2011). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Bungin, B. (2011). Metodologi Penelitian Kualitatif . Jakarta: Kencana.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the Covid-19 epidemic on collegestudents in China*. Psychiatry Research, 112934.

CNN Indonesia. (2020, 23 April). Permintaan Obat Anti-Cemas Meningkat Sejak Pandemi Covid-19. Diakses pada 15 Mei 2020 dari CNN Indonesia.

<https://m.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200417175425-255-494663/permintaan-obat-anti-cemas-meningkat-sejak-pandemi-covid-19>

Daradjat, Z. (2001). Kesehatan Mental. Jakarta : Gunung Agung.

Durand, V.M & Barlow, D.H. (2006). Intisari Psikologi Abnormal.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Febriyanti. E & Mellu. A. (2020). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Kota Kupang. Jurnal Ilmiah. Hal.1-6

Fitria,L. (2007). Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Katolik

Soegijapranata Dalam Mengerjakan Skripsi. Skripsi.Semarang:Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Ghufon,M.N & Risnawita,S.R. (2014). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta:Ar-Ruzz Media.

Gunarsa, S.D. (2008). Dari anak sampai usia lanjut: bunga rampai psikologi perkembangan. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.

Halgin.R & Whitbourne,K.S. (2010). Psikologi Abnormal. Jakarta : Salemba Humanika.

Hartaji, D. A (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Fakultas psikologi Universitas Gunadarma.

Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh *expressive* pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Jurnal Ilmiah Mahasiswa. 1(1): 19-22.

Hurlock, E. B. (2002). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Airlangga.

Junaidi. (2016). Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga yogyakarta.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, Maret 20). Utamakan Pencegahan Penyebaran Covid-19, Mendikbud: Bekerja dan Mengajar Dilakukan dari Rumah <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/utamakan-pencegahan-penyebaran-covid19->

mendikbud-bekerja-dan-mengajar-dilakukan-dari-rumah

Leumara, A. (2020, 10 Agustus) Dilema Pembelajaran Daring di Perguruan Tinggi saat Pandemi. Diakses pada 13 Mei 2020 dari <https://radarjogja.jawapos.com/opini/2020/08/10/dilema-pembelajaran-daring-di-perguruan-tinggi-saat-pandemi/>

Moleong, L.J. (2007). Metode Penelitian Kualitatif . Bandung: RosdaKarya.

Nelson, R & Jones.(2012). Pengantar keterampilan konseling. Yogyakarta: Pustaka Belajar
Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Rahmat, J. (2000). Metode Penelitian Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ramaiah, S. (2003). Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Suherman, D. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa Dan Pendapatan Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pendidikan Universitas Tadulako. Jurnal Ilmiah Kedokteran, 3(1), 52–62

Stuart, G.W. (2006). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

Stuart, G. W. & Laraia, M. (2006). Prinsip dan Praktik Keperawatan Psikiatrik. Jakarta: EGC.

Subekti, P. (2005). Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma. Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Bandung: Alfabeta.

Tingkat Kecemasan Kibat Wabah Virus Corona Meningkat. (2020, 26 Maret). Kompas online. Diakses pada 15 Mei 2020 dari <https://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/lifestyle/read/2020/03/26/112749520/tingkat-kecemasan-akibat-wabah-virus-corona-meningkat>).

Widigda, I.R & Setyaningrum,W.(2018).Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains. 6(2): 190-199.

Wang, C., Horby, P.W., Hayden, F.G., & Gao, G.F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. Lancet 395 (10223), 470–473.

Yulianto, A. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa.Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.