

PENDAHULUAN

Masa kuliah merupakan sebuah proses seseorang dalam mencapai mimpi yang ingin diraih, dengan melanjutkan jenjang di dalam sekolah. Di dalam berkuliah memiliki proses dalam mencapai gelar S1 setelah SMA salah satunya adalah menempuh tugas akhir/skripsi. Rusmawan (2019) menyatakan bahwa skripsi adalah istilah yang di gunakan di indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana (S1) yang membahas suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.

Dalam lingkup perkuliahan Yulianto (dalam Sari, 2019) menyebutkan bahwa terdapat tingkatan jenjang perkuliahan yang normal dimulai dari semester 1 sampai dengan semester 7. Dimana semester awal biasanya mahasiswa baru semester 1 sampai 3, semester tengah semester 4 dan 5, sedangkan mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang mengambil skripsi atau ujian akhir. Namun dalam prakteknya mahasiswa seringkali merasa cemas pada menjelang ujian akhir atau mahasiswa yang berada pada jenjang semester 7 keatas, dikarenakan tekanan yang mewajibkan mahasiswa mengikuti sidang akhir sebagai syarat lulus kuliah (Syahputra, 2019). Namun cemas bisa menimbulkan efek positif karena bisa meningkatkan semangat agar lebih giat dalam mengerjakan skripsi, efek negatifnya juga bisa membuat mahasiswa malas mengerjakan dan kehilangan semangatnya, semakin menunda akhirnya memilih untuk tidak meneruskan skripsinya. (Hidayat, 2008).

Kecemasan bisa di bawa ke arah yang positif atau negatif tergantung ke arah mana. Berdasarkan hasil analisa dalam penelitian sebelumnya, dapat di simpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Semester VII (tujuh) Universitas Ubudiyah Indonesia mengalami tingkat kecemasan tergolong rendah. Dapat di telusuri dari data skala penelitian yang ditunjukkan secara merata ada 29 orang dengan presentase 51% dalam kategori rendah dan mahasiswa yang merasa cemas dalam level sedang terdapat 28 orang dengan presentase 49%

(Syahputra, 2019). Adapun penelitian lain Aji, Kurniawan & Kanita (2020) tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir berada pada tingkat kecemasan sedang dengan frekuensi 33 responden (70,2%). Frekuensi yang terendah pada tingkat kecemasan ringan dengan 14 responden (29,8 %). Hal ini sejalan dengan penelitian Riska (2019) yang mengaktakan bahwa ada 23 reponden yang mengalami kecemasan sebelum dikarenakan adanya persepsi negative dari seseorang (Riska, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atika (2018) mengatakan 51% responden mengalami cemas dikarenakan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi seperti ketakutan tidak bisa menyelesaikan tugas skripsi, konflik dengan dosen, keterbatasan dalam berkomunikasi secara langsung. Sehingga das sollen dalam penelitian ini mengatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa yang akan melakukan sidang skripsi selama 5 tahun terakhir mengalami jumlah yang stagnan sehingga didapat hasil bahwa mahasiswa berdasarkan penelitian sebelumnya mengalami kecemasan dalam menghapi ujian akhir.

Dengan adanya persiapan diri membuat kepercayaan diri seseorang meningkat, menurut Budi (2020) cukup banyak mahasiswa yang merasakan kesulitan saat menulis karya tulis ilmiah. Kasus yang biasa di temui mahasiswa ialah menentukan lalu merumuskan masalah dalam tugas akhirnya, menentukan judul yang sesuai dan di minati, tata cara sistematika penulisannya, sulit mencari referensi, serta sulit memahami standar penulisan yang baik dan benar, pengeluaran yang harus di siapkan serta waktu yang terbatas. Kasus kesulitan yang dialami tersebut membuat mahasiswa melupakan motivasi dan hilangnya semangat, mengulur waktu dalam mengerjakan, ada juga yang memilih untuk tidak melanjutkan tugasnya.

Kecemasan adalah perasaan tidak objektif bentuk luapan perasaan tegang, takut, grogi yang berlebih, serta khawatir saat akan melakukan hal yang di anggap menegangkan dan berbubungan dengan sistem syaraf (Astuti, 2020). Sedangkan dalam Christianto (2020) DSM-5 menjabarkan bawasannya kecemasan itu adalah sebuah bentuk penolakan dari ancaman di masa yang akan datang dan sebuah rasa berbeda dari bentuk ketakutan. Kecemasan merupakan perwujudan bentuk

psikologis bawah sadar misalkan gelisah, panik, cemas, kurang percaya akan kemampuan pribadi (Sari, 2020). Sehingga di dapat kesimpulan bahwa kecemasan merupakan bentuk luapan perasaan yang tidak objektif berupa penolakan dari ancaman masa yang akan datang berbentuk ketakutan, grogi yang berlebih, gelisah, panik dan juga cemas didalam menghadapi sesuatu. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu dari suasana hati yang takut terhadap sesuatu yang dianggap mengancam, aspek kognitif yang dipengaruhi oleh pemikiran dan rencana untuk menghindari sesuatu yang mengancam, aspek somatik dan motorik (Stevani, Mudjiran, & Iswari, 2016).

Mahler (dalam Besthorn, 2018) menyebutkan ada 3 aspek reaksi dari kecemasan, yaitu : 1) Aspek emosional yang dimiliki seorang individu yang mengalami suatu hal secara sadar dan memiliki ketakutan yang mendalam. Contoh : sering mengeluh, tidak sabar, mudah tersinggung, dan cenderung terus merasa khawatir akan sesuatu yang menimpanya; 2) Aspek Kognitif yaitu pandangan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi yang akan di alami. Kekhawatiran yang meningkat tersebut dapat mengganggu kemampuan kognitif individu. Contoh : pelupa, pikiran menjadi kacau, sulit konsentrasi, dan mudah panic; 3) Aspek Fisik yakni tindakan individu terhadap kecemasan yang berkaitan dengan tubuh secara fisik. Contoh : berkeringat walau udara tidak panas, jantung berdebar sangat kencang, tangan atau kaki terasa dingin, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, muka tampak pucat, sering buang air kecil, otot dan persendian terasa kaku, mengalami gangguan tidur atau susah tidur, mudah lelah. Reaksi individu yang merasakan kecemasan mengalami gejala berbeda-beda.

Menurut Nevid, dkk., (2005) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan ciri-ciri kecemasan yang terdiri dari ciri fisik, kognisi dan perilaku, yakni: a). Fisik : individu mengalami reaksi fisik seperti keringat tampak banyak, pusing, tangan atau tubuh gemetar, jantung berdebar, tubuh bergetar, wajah memerah, leher dan punggung terasa kaku, merasa lemas atau mati rasa, sakit perut atau mual, gangguan sulit menelan dan sering buang air kecil. b). Kognitif : individu khawatir akan sesuatu dan

ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, memiliki keyakinan tanpa ada penjelasan yang jelas bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, sulit konsentrasi, merasa terancam oleh orang atau peristiwa dan merasa ketakutan tidak mampu mengatasi masalah. c). Perilaku / Behavioral : individu melakukan gerakan-gerakan neurotik seperti menggerakkan kaki atau tangan, memainkan pena, berperilaku menghindar dan bergantung pada orang lain atau dependen.

Didalam kecemasan sendiri memiliki dampak yang buruk bagi seseorang dimana di dalam Supriatna (2019) menjelaskan dampak dari kecemasan sendiri yakni tegang, keluhan somatik, Takut dengan pikiran yang belum tentu terjadi, gelisah, cemas berlebihan, takut, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gangguan dalam jadwal tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan. Sedangkan Anderson dkk. (2022) menjelaskan. Skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat sebagai syarat seorang mahasiswa menyelesaikan pendidikan program sarjananya (Lestari, 2018). Sedangkan ujian skripsi merupakan situasi dimana setiap mahasiswa yang akan melakukan ujian, didampingi oleh beberapa orang yaitu pembimbing dan juga penguji. Mahasiswa direpresentasikan sebagai titik-titik pada graf. Mahasiswa yang memiliki dosen pembimbing yang sama atau dosen penguji yang sama akan dihubungkan oleh sisi yang bertetangga dalam (Himayati & dkk, 2020). Adapun pengertian yang dijabarkan oleh Habibullah (2019) skripsi merupakan kerja ilmiah tertulis yang dibuat mahasiswa sebagai laporan tugas akhir. Ada beberapa tahapan yang harus dilalui mahasiswa pada saat proses menyusun skripsi, salah satunya seminar hasil. Seminar hasil tersebut bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyampaikan mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan, rancangan penelitian sampai hasil penelitian yang telah dilakukannya, baik secara tertulis maupun secara lisan. Penjabaran tahapan tersebut membuat mahasiswa merasakan kecemasan terhadap apa yang akan dilalui di tahap selanjutnya. Kecemasan menghadapi ujian skripsi walaupun dianggap sebagai suatu yang wajar dan tidak seluruhnya merugikan dalam lingkup perkuliahan namun yang dibutuhkan mahasiswa terutama yaitu mempunyai motivasi belajar, akan tetapi pada kenyataannya, kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi ini dapat berakibat buruk terhadap hasil prestasi

belajar (Harahap & Lisma, 2022). Sehingga dalam penerapannya ujian skripsi seringkali membebani mahasiswa dimana memberikan dampak kecemasan dan stressor berlebih apabila tidak ditangani dan ditanggapi dengan benar. Dari berbagai uraian diatas didapat kesimpulan bahwa kecemasan ujian skripsi merupakan bentuk perasaan tidak nyaman yang dialami mahasiswa semester akhir yang memiliki dampak positif maupun negatif dimana membuat mahasiswa yang mengalami kecemasan ini menjadi gelisah, panik, cemas dan tegang dimana apabila keadaan ini tidak ditanggapi dengan benar akan menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa.

Seseorang baru dapat belajar tentang sesuatu apabila dalam dirinya sudah terdapat kesiapan (*readiness*) untuk mempelajari sesuatu itu, pada kenyataannya setiap individu mempunyai latar belakang perkembangan yang berbeda-beda (Sinta, 2017). Kesiapan adalah kesediaan untuk memberi response atau bereaksi (Wahyudi & Syah, 2019). Menurut Slameto (2010) Kesiapan yakni keseluruhan semua kondisi individu yang membuatnya siap untuk memberikan respon atau jawaban didalam cara tertentu terhadap sebuah situasi. Menurut Dalyono (2005) Kesiapan adalah kemampuan yang cukup baik fisik dan mental. Kesiapan fisik berarti tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental, memiliki minat dan motivasi yang cukup untuk melakukan suatu kegiatan. Dalam Thabrany (1995) menjelaskan kesiapan diri yaitu persiapan individu yang akan melakukan sesuatu tanpa paksaan dalam melakukannya. Djamarah (2009) menjabarkan kesiapan diri adalah kondisi diri yang sudah dipersiapkan untuk melakukan suatu kegiatan, melahirkan perjuangan untuk sebuah cita-cita yang diinginkan dari sebuah persiapan tersebut. Menurut Poerwadarminta (1952) menjelaskan kesiapan diri yaitu individu sudah siap dan berjaga-jaga dalam menghadapi sesuatu sehingga bisa melewati semua dengan lancar dan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesiapan diri merupakan bentuk kemampuan dan sebuah persiapan dari seorang individu untuk apa yang akan dihadapi kedepannya, dengan sadar mempersiapkan diri berupa siap fisik dan mental. Serta menurut Chaplin (2000) kesiapan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu dengan bersedia untuk mengerjakan dan berkontribusi penuh dalam penyusunan

skripsinya. Dengan pernyataan sebelum tersebut maka ditegaskan didalam Judha & Lorica (2022) Kesiapan diri sangat penting untuk meraih keberhasilan dalam ujian. Berikut beberapa aspek kesiapan menurut Slameto (2010) yaitu : 1) Kondisi fisik, mental dan emosional; 2) Kebutuhan-kebutuhan, motif dan tujuan; 3) Ketrampilan, pengetahuan dan pengertian yang lain yang telah dipelajari.

Kondisi fisik yang di maksud yakni kondisi fisik temporer atau semetara seperti (lelah, keadaan, dan alat indra) dan yang permanen (cacat tubuh). Kondisi mental meliputi kecerdasan, misalnya orang yang memiliki kecerdasan atau bakat diatas normal akan memungkinkan untuk menyelesaikan tugas yang lebih tinggi. Kondisi emosional juga akan mempengaruhi kesiapan seseorang untuk melakukan suatu hal misalkan seperti mengalami kecemasan, konflik, dan perasaan tegang. Lalu selanjutnya kebutuhan, motif dan tujuan merupakan suatu kesatuan yang saling mempengaruhi. Misalnya seseorang yang membutuhkan sesuatu maka akan berusaha, dengan kata lain memunculkan motif, dan akan mencapai tujuan yang direncanakan. Ketrampilan dan pengetahuan hal dasar yang harus di miliki seseorang melalui apa yang telah dipelajari sebelumnya. Menurut Dalyono (2005) faktor kesiapan terbagi menjadi 2 yaitu : 1) Faktor Internal, seperti kesehatan, *intelegensi* (kecerdasan) dan bakat, minat dan motivasi; 2) Faktor Eksternal, seperti keluarga, sekolah masyarakat dan lingkungan sekitar.

Dukungan sosial perlu diperhatikan sebab dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang mengalami suatu masalah maka dirinya membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dukungan sosial dari lingkungan mahasiswa tersebut juga mempengaruhi kecemasan, menurut Kim (dalam Pebriyani, 2019) menjelaskan dukungan sosial bisa berarti suatu perkataan verbal yang di sampaikan orang terdekat kita yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita, untuk terjalinnya komunikasi yang saling melengkapi satu dengan yang lain. Dapat kita dapat juga dari kekasih maupun teman inti, keluarga, rekan mahasiswa dan juga rekan kita di dalam suatu organisasi. Dukungan sosial di rasa efektif dalam meminimalisir tekanan mental, contohnya depresi atau cemas yang berlebihan. Menurut Cutrona (1987) dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu

proses hubungan yang terbentuk dari individu dengan persepsi bahwa seseorang dicintai dan dihargai, disayangi, untuk memberikan bantuan terhadap individu yang mengalami tekanan-tekanan didalam hidupnya. Dukungan sosial dimaknakan dengan perasaan senang yang timbul, pemberian bantuan baik barang atau jasa yang di dapat dari hubungan komunikasi formal atau tidak. Menurut Cohen & McKay dalam Sarafino (1994) mengemukakan dukungan sosial meliputi lima aspek, yaitu: 1). Dukungan emosional, yakni dukungan yang membawa perasaan, dukungan moral yang menguatkan pada perasaan emosional seseorang hingga orang tersebut merasa nyaman dan merasa di perhatikan; 2). Dukungan penghargaan yakni dukungan yang di berikan berupa apresiasi pada perbuatan yang telah di lakukan oleh orang tersebut, atau pencapaian yang di beri pujian oleh orang lain. 3). Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang di berikan melalui sebuah berwujudan barang maupun jasa yang terlihat seperti pemberian makanan atau bantuan lain. 4). Dukungan informasi, merupakan dukungan yang di berikan seperti kritik dan saran yang memangun dan menfeedback hasil yang telah di capai oleh orang tersebut. 5). Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang di dapat individu dengan melakukan aktivitas sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan Sosial adalah suatu bentuk dukungan yang diterima dari luar individu berupa bentuk penghargaan atas apa yang akan maupun yang telah dicapai setiap individu berasal dari individu lain.

Cemas biasa di rasakan oleh seorang mahasiswa yang akan menghadapi sebuah ujian skripsi maupun ujian akademik lainnya. Faktor yang bisa memacu munculnya kecemasan sendiri yaitu pengawasan saat berlangsungnya ujian, ruangan untuk menjalankan tes, kreativitasan seseorang, rasa takut, cemas apakah tes yang di lakukan membuahkan hasil sesuai harapan atau tidak, dan terpenting kemampuan pribadi yang sudah di siapkan pada hari sebelum pelaksanaan (Malfasari & Erlin, 2017). Berdasarkan beberapa penelitian tentang kesiapan diri dan kecemasan ujian, misalnya penelitian dari (Harahap & Lisma, 2022) dan (Judha & Lorica, 2022) tentang hubungan kecemasan dengan kesiapan diri menghadapi ujian, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapan diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Dari penjelasan di atas

kemampuan diri menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan saat melakukan ujian, maka kesiapan diri berkaitan dengan kecemasan karena semakin mahasiswa menyiapkan kemampuan dirinya secara maksimal akan mengurangi presentasi kecemasan saat menghadapi ujian.

Kecemasan juga dapat terjadi akibat pengalaman baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Demikian pula permasalahan yang muncul ketika seseorang mahasiswa menghadapi Seminar Hasil skripsi, mahasiswa merasa cemas karena menganggap Seminar Hasil skripsi merupakan hal yang baru atau pengalaman yang baru (Habibullah, Hastiana, & Hidayat, 2019). Adapun masalah lain yang mempengaruhi kesiapan seorang mahasiswa hingga berdampak pada cemas yang di alami berupa salah satunya adalah tidak menemukan tema yang pas untuk diajukan, cemas menanti dosen pembimbing yang galak, adanya kegiatan di luar akademik yang mempengaruhi kefokusannya dalam mengerjakan, kesusahan dalam mencari referensi sumber yang sesuai dengan tema yang di ambil, kaget akan hal yang baru di alami berpengaruh pada kesehatan mentalnya, terpenting yaitu belum adanya niat yang bulat untuk menyelesaikan skripsi (Syahputra, 2019). Sehingga dengan adanya halangan-halangan tersebut membuat mental mahasiswa tingkat akhir memerlukan dukungan dari orang terdekatnya, dukungan sosial dimaknakan dengan perasaan senang yang timbul, pemberian bantuan baik barang atau jasa yang di dapat dari hubungan komunikasi formal atau tidak (Afifa, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada dasarnya adalah tindakan menolong yang diperoleh melalui hubungan interpersonal. mahasiswa yang sedang mengalami stres menjelang datangnya ujian akhir merupakan fenomena tahunan yang kerap kali terjadi dan memang membutuhkan penanganan serius demi menciptakan generasi muda dengan kualitas yang baik, tentunya tidak dapat melakukan *treatment* , *coping* / usaha untuk berjuang melawan kesulitan yang sedang dihadapi dan mengatasi segalanya dalam keadaan sendiri karena siswa tetaplah makhluk sosial yang membutuhkan suplai atau campur tangan orang lain baik teman sebaya, keluarga, guru, atau yang lainnya sebagai titik acuan dalam proses penurunan tingkat kecemasan yang sedang dialami para mahasiswa ketika menghadapi ujian akhir.

Berdasarkan paparan pendahuluan tersebut dapat disimpulkan tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui adanya hubungan antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi.

Sesuai dengan uraian diatas maka hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa adanya hubungan positif antara kesiapan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi, semakin tinggi kesiapan diri dan dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan. Sedangkan hipotesis minor berupa 1). Ada hubungan negatif antara kesiapan diri dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi. 2). Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas psikologi UMS yang akan menghadapi ujian skripsi.

Manfaat dalam penelitian ini adalah manfaat teoritis yaitu menambah penelitian tentang kesiapan diri, dukungan sosial, dan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian skripsi. Kemudian manfaat praktis yaitu sebagai bahan referensi data untuk meningkatkan kesiapan diri, dan dukungan sosial saat merasakan cemas dalam mengerjakan skripsi.